

Согласовано:

Директор департамента образования и
молодежной политики администрации
города Мегіона

Т.Ю.Метринская

2020



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА**

* Примерное двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенностей питания учащихся, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены пищевых продуктов, приложение 6 СанПиН 2.4.5.2409-08)

* Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, соя в ассортименте, хлеб пшеничный йодированный, хлеб зерновой (8 злаков).

* Используемая литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Сахарный диабет

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг			Витамины, мг											
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е							
Завтрак																					
т8скур	Овощи свежие (огурец) порционно	30	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05							
ттк142	Сосиска молочная отварная	50	5,60	12,20	0,20	198,07	18,00	10,00	81,00	1,00	0,10	0,00	0,00	0,20							
тк5	Макаронные изделия отварные	150	3,75	0,45	6,30	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80							
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98							
тк37	Какао с витаминами без сахара	200	3,77	3,90	4,45	74,64	120,00	90,00	14,00	0,10	0,04	1,30	20,00	0,00							
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	43,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,20							
	Итого:		16,47	17,30	30,00	558,65	215,50	162,50	225,50	6,50	0,40	116,30	22,13	2,23							

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
т8скур.	Овощи свежие (помидор)	25	0,55	0,10	2,30	12,30	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,35
Сб2004, № 438	Азу по-татарски	200	17,80	20,00	17,70	372,00	26,00	42,00	205,00	3,00	0,12	7,00	0,01	4,10
тк10	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,00	59,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
Сб.2004	Компот из яблок без сахара	200	0,16	0,16	1,20	19,04	6,40	4,40	3,60	0,88	0,01	4,00	0,00	0,08
таб.9С _{кр}	Фрукты свежие (слива)	150	0,12	0,45	14,40	64,00	30,00	12,00	30,00	0,75	0,09	15,00	0,00	0,00
	Итого:		20,48	21,01	44,40	570,84	113,40	100,90	333,10	8,18	0,40	138,50	2,11	5,51

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
т8скур.	Овощи консервированные (огурец) порционно	30	1,30	0,05	0,45	7,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05
тк204	Котлета рыбная с сыром с маслом	100/5	11,22	11,89	11,58	265,85	211,00	19,20	223,20	1,60	0,14	0,00	0,00	2,88
Сб. 2004 № 534/3	Капуста тушеная	150	3,80	4,30	9,80	109,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,04	27,00	0,11	0,30
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
Сб. 2004 № 686	Чай с лимоном без сахара	185/8	0,06	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Йогурт молочный	100	2,50	2,50	3,80	170,00	120,00	14,00	85,00	0,00	0,04	1,00	0,00	0,00
	Итого:		20,53	19,70	34,43	596,80	471,50	108,70	450,70	5,20	0,39	133,00	2,21	4,21

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
скур.т8	Овощи свежие (помидор)	25	0,55	0,10	2,30	12,30	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,35
тпк435	Коплета рубленая из птицы с творогом	100	23,12	10,29	9,25	322,02	70,25	198,74	22,47	1,29	0,08	2,66	64,50	2,54
Сб.	Рагу из овощей	150	12,50	12,66	10,60	84,80	26,42	57,58	1,20	0,07	10,83	0,42	5,42	4,90
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
тк37	Какао с витаминами без сахара [®]	200	3,77	3,90	2,50	74,64	120,00	90,00	14,00	0,10	0,04	1,30	20,00	0,00
	Фрукты свежие (мандарины)	85	0,70	0,10	6,40	32,30	30,00	11,00	17,0	0,10	0,04	35,00	0,00	0,20
	Итого:		42,3	27,4	39,9	570,6	292,7	395,8	141,2	4,1	11,2	151,9	92,0	9,0

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. веш-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
т1 скур	Запеканка из творога без сахара	150	26,40	6,30	21,20	355,00	169,50	34,5	274,50	0,75	0,07	0,04	0,07	0,65
тк10	Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
	Итого:		28,25	6,65	30,00	400,97	208,50	60,00	351,00	2,85	0,22	100,04	2,17	1,63

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
тк453	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" (жидкая)	200/5	5,24	6,56	31,53	306,35	118,00	109,0	224,0	3,20	0,21	2,00	0,00	1,90
СБ2004, №	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,90	6,12	74,64	120,00	90,00	14,00	0,10	0,04	1,30	20,00	0,00
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
	Итого:		10,7	10,8	46,5	425,5	277,0	224,5	314,5	5,4	0,4	103,3	22,1	2,9

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е
Завтрак														
скур.т8	Овощи свежие (огурец) порционно	40	1,30	0,05	0,45	27,45	11,50	21,00	7,00	0,30	0,02	5,00	0,00	0,05
СБ2004 №433	Говядина тушеная	50/50	15,50	16,50	2,80	320,00	10,00	20,00	154,0	2,00	0,04	0,00	0,06	2,20
тк13	Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	9,40	21,86	284,93	39,83	93,13	31,76	1,21	0,16	25,45	54,17	0,28
тк27	Чай без сахара с лимоном	200	0,26	0,06	0,66	4,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
	Итого:		21,9	26,3	34,6	681,1	100,3	159,6	269,3	5,6	0,4	130,5	56,3	3,5

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е
<i>Застырак</i>														
тгк 14	Вареники ленивые с маслом сливочным без сахара	200/10	22,44	17,18	24,02	340,51	199,00	276,9	28,00	0,73	0,05	0,58	111,00	0,36
тк37	Какао с молоком без сахара	200	3,77	3,90	6,12	74,64	120,00	90,00	14,00	0,10	0,04	1,30	20,00	0,00
т8	Скур	100	0,80	0,40	8,10	34,50	40,00	25,00	34,00	0,80	0,02	180,00	0,08	0
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98
	Итого:		28,7	21,8	47,0	494,2	398,0	417,4	152,5	3,7	0,3	281,9	133,2	1,3

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральн. вещ-ва, мг					Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е										
Завтрак																								
скур.т8	Овощи свежие (помидор) порционно	25	0,55	0,10	2,30	12,30	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03	12,50	0,00	0,35										
ттк382	Птица (грудка) запеченая в сметане	70	9,10	12,83	0,51	233,00	100,84	143,8	17,24	1,14	0,08	1,76	44,40	1,61										
С62004 №203	Картофель отварной	150	1,65	0,30	8,80	144,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98										
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98										
С62004 №692	Напиток кофейный без сахара	200	1,88	1,98	8,12	57,40	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
ттк439	Тыква запечённая	100	1,20	1,70	4,80	119,00	3,20	17,00	27,00	0,50	0,04	6,00	41,34	0,10										
	Итого		16,03	17,21	33,33	610,70	190,04	224,76	207,24	7,29	0,45	220,26	89,94	4,02										

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минералы. вещ-ва, мг					Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А	Е										
Завтрак																								
тгк172	Салат "Оригинальный"	60	1,59	2,28	3,26	37,01	6,90	7,20	4,20	0,18	0,01	1,50	0,00	0,03										
тгк258	Плов из птицы	200	10,66	10,00	46,90	363,00	244,00	46,70	26,00	2,70	0,12	14,70	0,30	6,00										
	Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,65	0,30	8,80	44,50	39,00	25,50	76,50	2,10	0,15	100,00	2,10	0,98										
тк10	Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
т8Скур	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	43,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,20										
	Итого		14,50	13,03	68,76	488,98	305,90	88,40	117,70	7,18	0,31	126,20	2,40	7,21										
	ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :		219,8	181,1	408,8	5398,2	2572,8	1942,6	2562,7	56,1	14,4	1501,8	424,6	41,5										
	в среднем за один день (завтрак)		21,98	18,11	40,88	539,82	257,28	194,3	256,3	5,61	1,44	150,18	42,46	4,15										

Специалист отдела информатизации, развития и безопасности образовательной сети:

Л.В.Бельская

Наименование продуктов	1 день Пн	2 день Вт	3 день Ср	4 день Чт	5 день Пт	6 день Пн	7 день Вт	8 день Ср	9 день Чт	10 день Пт	Фактически среднесуточные нормы в день	Рекомендуемые нормы в гр.,мл. (нетто) в день
1 Хлеб ржаной	25	50	25	50	25	25	50	25	50	25	35,00	48,00
2 Хлеб пш.	75	25	66	25	50	25	25	50	25	75	44,10	90,00
3 Мука пшени	58	40	6		27,4		23	54	8		21,64	9,00
4 Крупы, бобовые		68		84	10	53	20		5	57,5	29,75	27,00
5 Макароны	51			39			51				19,20	9,00
6 Картофель	30	146	228	20	96		208	178,6	178,6	149	123,42	112,80
7 Овощи св, зел	150,6	267	281	246	94	306,4	147	114	114	290,8	201,08	168,00
8 Фрукты св		40	7	25	196	200	244			200	91,20	111,00
9 Фрукты сухие		200			20			20	20		26,00	9,00
10 Соки	200		200			200				200	80,00	120,00
11 Мясо	104	79	143	103	80	24	24	54	54	24	68,90	42,00
12 Цыпленок				80	31				86	69	26,60	21,00
13 Рыба-филе		89	32			95,2	85				30,12	34,80
14 Колб. изд.	50	20			25	42		20	20		17,70	8,80
15 Молоко	100	8	23	50	79	93		80	80		51,30	180,00
16 Кисломолочка						150			23		17,30	90,00
17 Творог		27		20	140				14		20,10	30,00
18 Сыр	9						37		15		6,10	5,80
19 Сметана	10		13	10	6		35	23		10	10,70	6,00
20 Масло сл.	20	19	22	9	14	12	11,5	26		5	13,85	18,00
21 Масло раст.	9	29	5	12,5	7	9	22	15		23	13,15	9,00
22 Яйцо диет	5	4			9	120	10				14,80	24,00
23 Сахар***											0,00	24,00
24 Конд.изд.											0,00	6,00
25 Чай			1		1					1	0,30	0,24
26 Какао	4										0,40	0,70
27 Дрожжи		1,3									0,13	0,60
28 Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00	3,00

Согласно приложения 6 к СанПиН 2.4.524098-08 "Таблица замены продуктов по белкам и углеводам" произведена замена молока 138,7г на 20,8г мяса говядины.