

Согласовано:

Директор департамента образования и
молодежной политики администрации
города Мегиона

«10» сентября 2020 г.
Т.Ю.Метринская



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

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
НЕ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА**

Примерное двухнедельное меню при его практическом выполнении 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 (иода, кальция, железа, фосфора и пр.), регулярно включать в рацион питания для учащихся специализированные, обогащенные заменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевую йодированную, муку пшенич. в/с, молоко, консервы овощные, сок 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; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Сахарный диабет

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е									
Завтрак																							
Сб 2004, №311	Каша молочная кукурузная без сахара с маслом сливочным	200/5	6,02	7,23	32,73	220,08	118,80	89,70	13,72	0,11	0,04	1,27	39,60	0,05									
	Хлеб дарницкий в/с	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98									
Сб 2004 № 493	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									
	Итого:		11,44	11,43	47,65	339,22	238,84	179,70	27,72	0,56	7,33	40,07	71,35	1,03									

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг												
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е									
Завтрак																							
Сб 2004, № 337	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,03	0,00	0,10	0,20									
Сб, 2004 № 224	Рагу из овощей	150	3,23	12,50	12,66	176,40	34,80	26,42	57,58	1,20	0,07	10,83	0,42	5,42									
тгк	Чай с шиповником без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	4,20	1,19	1,19	0,21	0,00	70,00	0,00	0,27									
	Хлеб дарницкий в/с	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98									
	Итого:		10,42	17,45	24,27	296,15	61,04	32,61	135,77	2,76	7,35	118,33	12,27	6,86									

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е
Завтрак														
ггк	Колбаса молочная отварная	40	4,68	9,12	0,00	100,80	0,10	0,00	0,00	0,16	16,00	67,60	8,40	0,68
Сб.2004 №516/3	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	31,30	191,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80
	Хлеб дарницкий в/с	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Сб. 2004 № 686	Чай с лимоном без сахара	185/8	0,26	0,06	0,66	4,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		12,09	14,28	40,76	340,52	11,14	7,00	36,00	1,31	23,31	105,10	20,18	2,46

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е
Завтрак														
Сб.2004 № 520/3	Ватрушка "Сырчес"	90	11,61	11,03	30,66	268,35	233,65	156,77	14,63	0,41	0,02	0,41	88,75	0,37
Сб.2004 № 692	Напиток кофейный с молоком 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
	Итого:		13,49	13,01	38,78	325,75	234,65	156,77	14,63	1,41	0,02	0,41	88,75	0,37

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг													
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е										
Завтрак																								
Сб.2004 № 311	Каша молочная пшеничная без сахара с маслом сливочным	200/5	7,47	8,18	31,55	229,68	133,20	185,60	47,34	1,19	0,21	1,31	40,20	0,17										
	Хлеб дарницкий В/С	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98										
Сб.2004 № 685	Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,05	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
	Итого		9,32	8,53	40,41	275,65	133,24	185,60	47,34	1,54	7,46	38,81	51,95	1,15										

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг													
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е										
Завтрак																								
сб.2004 №264	Запеканка картофельная с овощами	200	6,00	10,60	28,60	234,00	38,00	44,00	124,00	1,60	0,18	8,00	0,04	5,00										
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98										
Сб. 1996, № 630	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,65	2,47	31,15	60,00	45,00	7,00	0,05	0,02	0,65	10,00	0,00										
	Итого		9,25	12,55	39,87	309,65	98,04	89,00	131,00	2,00	7,45	46,15	21,79	5,98										

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	F	E
Завтрак														
Сб.2004 № 311	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" без сахара с маслом сливочным (жидкая)	200/5	6,79	8,91	24,31	204,56	143,32	197,68	54,69	1,32	0,18	1,37	41,00	0,55
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Сб.2004 № 685	Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,05	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:		8,64	9,26	33,16	250,53	143,36	197,68	54,69	1,67	7,43	38,87	52,75	1,52

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	F	E
Завтрак														
Сб.2004 № 333	Макаронны с сыром	150	7,10	15,90	27,10	281,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,05	0,00	0,10	0,80
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98
Сб.2004 № 493	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
	Итого		12,52	20,10	42,02	400,14	213,04	99,00	97,00	1,25	7,34	38,80	31,85	1,78

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е		
Завтрак																
Сб.2004 №340	Омлет натуральный	110	10,60	17,50	2,00	208,00	84,00	14,00	182,00	2,00	0,06	0,00	0,20	3,60		
Сб.2004 № 685	Чай без сахара	200	0,20	0,05	0,05	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб дарницкий в/с	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98		
	Итого:		12,45	17,85	10,85	253,97	84,04	14,00	182,00	2,35	7,31	37,50	11,95	4,58		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В1	С	F	Е		
Завтрак																
	Гамбургер с котлетой куриной	125	12,59	11,02	37,81	300,79	17,83	77,52	10,13	0,67	0,05	1,33	23,80	1,68		
Сб. 2004 № 686	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,26	0,06	0,66	4,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого:		12,86	11,08	38,47	305,01	17,83	77,52	10,13	0,67	0,05	1,33	23,80	1,68		

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход, гр /мл	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг															
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	F	E													
Завтрак																											
Сб.2004 №311	Каша молочная пшеничная без сахара с маслом сливочным	200/5	7,58	7,51	30,39	219,42	143,20	206,40	38,70	2,00	0,16	1,37	41,00	0,73													
	Хлеб ларницкий	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98													
Сб. 1996, №. 630	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,65	2,47	31,15	60,00	45,00	7,00	0,05	0,02	0,65	10,00	0,00													
	Итого:		10,83	9,46	41,66	295,07	203,24	251,40	45,70	2,40	7,43	39,52	62,75	1,71													

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов

	Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг														
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	F	E												
Завтрак																										
Сб.2004 №233	Картофельные оладьи со сметаной	150/10	6,96	9,30	29,70	237,54	18,00	23,00	80,00	1,00	0,11	3,00	0,04	2,20												
	Хлеб ларницкий	25	1,65	0,30	8,80	44,50	0,04	0,00	0,00	0,35	7,25	37,50	11,75	0,98												
тгк 18	Чай с шиповником без сахара	200	0,44	0,05	2,51	12,25	4,20	1,19	1,19	0,21	0,00	70,00	0,00	0,27												
	Итого:		9,05	9,65	41,01	294,29	22,24	24,19	81,19	1,56	7,36	110,50	11,79	3,44												
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 12 ДНЕЙ :			132,354	154,643	438,9001	3685,92417	1460,72	1314,465	863,171	19,477	89,856	615,386	461,18	32,526												
в среднем за один день (завтрак)			11,03	12,89	36,58	307,16	121,73	109,54	71,93	1,62	7,49	51,28	38,43	2,71												

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 сб	7 день Пн	8 день Вт	9 день Ср	10 день Чт	11 день Пт	12 день Сб	Фактически среднесуточные нормы в день	Рекомендуемые нормы в гр.,мл. (нетто) в день
1 Хлеб ржаной	25	75	50	50	25	25	25	50	25	25	25	25	35,42	72,00
2 Хлеб пш.	75	25	91	25	50	86	25	25	50		50	62	47,00	120,00
3 Мука пшен		38	6,4		21,4			2,3	54	4			10,51	12,00
4 Крупы, бобовые	72	76,6		96	10	50	51	20		7,5	57,5		36,72	30,00
5 Макароны	61			47,25				61				69	19,85	12,00
6 Картофель	50	146	253	20	96	260,6		202	197	238	142	192	149,72	112,80
7 Овощи св, зел	187,5	277,4	327	318	124	189	227	116	131	108	296	201	208,49	256,00
8 Фрукты св		22,5		20	147		200	229		27	200	40	90,67	111,00
9 Фрукты сухие		20			20					20		20	6,67	12,00
10 Соки	200		200			200	200		200		200		100,00	120,00
11 Мясо	106,5	79	154	24	80	152	103	107	103	73	24	54	88,29	46,80
12 Цыпята				65	31					86	69	24	22,92	31,80
13 Рыба-филе		86	32	95				85	85		50	95	39,83	46,20
14 Колб. изд.	50	20			25		42			20			17,25	11,76
15 Молоко	100	8	28	50	79	68	93		50	77,6		46	49,97	180,00
16 Кисломолочка				150			150			10,5			25,88	108,00
17 Творог		27		32	140				112				25,92	36,00
18 Сыр	15					14,4		37				20	7,20	7,08
19 Сметана	10		13	30	3	10	10	39	10		10		11,25	6,00
20 Масло сл.	17	21	23	11	20	6	18	15	33,5	10	12,2	28	17,89	21,00
21 Масло раст.	22,5	29	6	13,5	9	38	12,5	8	22	20,5	20	9	17,50	10,80
22 Яйцо диет	7,5	9			9	8	116	10	14			8	15,13	24,00
23 Сахар***													0,00	27,00
24 Конд.изд.										25			2,08	9,00
25 Чай			1		1	1		1			1		0,42	0,24
26 Какао	4								4				0,67	0,72
27 Дрожжи		1,3											0,11	1,20
28 Соль	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,20	4,20