

«Согласовано»
Директор МАОУ Гимназия 2

И.К. Гевлич

« 24 » *ноября* 2023 года



«Утверждаю»
ООО «Успехъ»



« 24 » *ноября* 2023 года

Н. В. Фролова

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
для организации питания школьников с заболеванием сахарный диабет**

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников
с заболеванием сахарный диабет
Завтрак**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ ре- цептур
		Белки, г	жи- ры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
Каша жидкая молочная из гречневой кру- пой маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,1 2	3,23	183				
Какао с моло- ком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48	382				
Хлеб пшенич- ный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33	пр				
Сыр россий- ский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,0 0	0,30	15				
Фрукты в ас- сортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	пр				
ИТОГО	540	22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,5 6	6,54					

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ рецептур				
Помидоры свежие	70	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6	8,1				
Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0	274				
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1	379				
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	пр				
Фрукты в ассор-тименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр				
Итого	500	17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36					

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ рецептур				
Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	223				
Кефир 3,2%	125	3,63	4,0	5,8	73,75	0,04	0,88	0,025	0,13	150,6	118,75	17,5	0,13	386				

жирности																				
Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377						
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	пр						
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр						
Итого	615	21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Наименование блюда	мас-са порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		белки, г	жиры, г	угл-лев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг							
Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80/10	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8	282						
Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	190	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64	306						
Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376						
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр						
Итого	500	29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	12,9,12	0,451	3,274,94	172,46	383,68	62,06	4,94							

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний

День: понедельник

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур
		белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45	316				
Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45	268/330				
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1	379				
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр				
Итого		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7	182	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр	
Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3	15	
Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48	382	
Фрукты в асортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр	
Итого		25,72	20,25	61,26	526,49	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. цен- ность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ ре- цеп- тур
		белки, г	жиры, г	уг- лев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг					
Запеканка из творога	200	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88	223				
Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9	377				
Хлеб пшенич- ный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр				
Фрукты в ассор- тименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	пр				
Итого	542	16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг							
Рыба припущенная	90	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63	227						
Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86	312						
Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9	11.11а						
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр						
Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	пр						
Итого	500	22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		белки, г	жи- ры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	№ ре- целту- ры	
Каша вязкая мо- лочная из овся- ной крупы с мас- лом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	173	
Чай с кефиром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	376	
Хлеб пшенич- ный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр	
Фрукты в ассор- тименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр	
Итого	545	93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,0 5	3,19		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний

Наименование блюда	Масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
		Бел- ки, г	жиры, г	углев., г		В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0	274			
Икра из кабач- ков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7	8,20			
Кофейный напй- ток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1	379			
Хлеб пшенич- ный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	пр			
Фрукты в ассор- тименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6	пр			
Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62				

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»
 Методические рекомендации М.Р. 0162-19
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Гутельяна. – М.:Делта принт, 2017.-544с

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-завтрак	22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
2-завтрак	17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
3-завтрак	21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
4-завтрак	29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
5-завтрак	17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22
6-завтрак	20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7-завтрак	16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
8-завтрак	22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
9-завтрак	93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19
10-завтрак	17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
	278,5	176,19	590,52	4765,91	3,654	145,43	2,1058	21,19	2818,01	3432,72	1215,76	66,06