

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №2
им А.А. Шогенцукова г. Баксана
А.М. Нагоев
Приказ № 100
« 31 » _____ 2021 год

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся детей с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников
МКОУ СОШ №2 им А.А. Шогенцукова г. Баксана на 2021-2022 учебный год**

возрастная группа: (11 до 17 лет)

Примерное: меню разработана в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделия для питания школьников (м.п. могильный, г. 2019.)
на основании СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

		День:					Сезон: Весна								
1 день		Неделя: 1					Возраст: С 11 до 17 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173,03	Каша геркулесовая вязкая	200	8,45	6,14	32,1	217,46	0,18	1,38	21,2		155,1	239,36	72,21		
1,72 378,02	Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2		70,61	50,02	10,88		
0,46 338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9		
				2,2											
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак			12,77	9,03	58,92	368,03	0,34	13,64	31,43		261,71	365,38	106,09	5,48	
Обед															
73	Икра кабачковая порционнo.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7	
98,04 0,98	Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом	25/250/1	6,46	8,15	11,97	147,07	0,07	11,55	11,08		46,5	79,74	25,06		
295,13	Котлеты рубленые из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24	14,44		
1,09 199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14	
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8			16,03	6,73	8,25	0,27	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед			45,42	32,91	94,12	855,15	153,66	60,05	963,48		239,43	473,7	171,03	11,52	
Итого за день			58,19	41,94	153,04	1223,18	154	73,69	994,91		501,14	839,08	277,12	17	

*

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День:

Сезон:

2 день _____ Неделя: _____ Возраст: С 11 до 17 лет _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212,04	Омлет с колбасой.	200	21,46	31,11	2,99	377,79	0,14	0,3	317,68		137,91	335,3	28,88	3,78
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14
341	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		1,1	35	17	11
Итого за Завтрак			24,73	32,21	25,16	489,45	0,31	38,35	327,68					0,1
Обед														
52,01	Салат из свеклы отварной..	100	1,41	6,08	7,94	92,12	0,02	7,76			41,46	40,41	20,29	1,36
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
280	Фрикадельки из говядины в соусе 1,53 сметанном с томатом	75/30	9,01	8,6	13,02	165,52	0,04	0,63	7,52		14,9	95,23	13,01	
302,03	Каша пшеничная.	180	4,87	6,71	28,15	192,47	0,13				21,39	100,07	36,3	1,19
348,03	Компот из кураги без сахара + С витаминизация	200	1,04	0,06	10,2	45,5	0,02	0,8				41,9	29,2	23,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			22,68	28,79	99,9	749,43	0,41	17,66	18,12		180,87	439,18	150,52	8,09
Итого за день			47,41	61,12	5,06	1238,88	0,72	56,01	345,8		385,44	860,6	208,64	13,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Примерное меню для детей с диабетом****День:** **Сезон:** Весна3 день _____ **Неделя:** 1 _____ **Возраст:** С 11 до 17 лет _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П ищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	7
Завтрак																		
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5				0,15	90	8,25	0,11		
290	Филе куриное тушёное со сметанно-томатным соусом	80/30	26,23	4,25	2,92	154,85	0,07	2,58	98,92				25,04	161,5	87,7	1,56		
203,02	Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы....	180	6,6	6,13	40,99	245,53	0,07						19,8	42,67	13,3	0,96		
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85					14,46	5,66	5,08	0,45		
338	Груша свежая (нарезка)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5					19	16	12	2,3		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11						20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак			39,71	15,57	69,09	575,33	0,29	10,54	130,42				98,45	380,83	140,33	6,48		
Обед																		
760,01	Зелёный горошек порционно.	100	3,1	0,2	6,5	34,9	0,1	10					20	62	21	0,7		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02				52,35	51,78	23,92			
274,07	Зразы из говядины с луком и яйцом	100	11,79	12,85	13,97	218,69	0,05	1,51	23,77				42,96	145,08	20,31	2,14		
312,02	Картофельное пюре .	180	3,72	6,62	17,12	142,94	0,17	6,22	5,68				50,46	98,69	33,75	1,21		
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4					53,85	15,4	8,1	1,2		
761	Ржаной хлеб		60	3,96	0,72	102,48	0,1		0,6				21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед			20,04	24,58	26,88	70,65	0,48	36,95	40,07				240,62	467,75	135,28	8,37		
Итого за день			64,29	42,45	139,74	1192,87	0,77	47,49	170,49				339,07	848,58	275,61	14,85		

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 4)**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День: **Сезон:**

4 день		Неделя: 1					Возраст: С 11 до 17 лет								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П ищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11	
	219,04 ..Сырники из творога со сметаной	200/20	38,01	33,03	25,29	550,47	0,13	0,56	150			334,42	464,31	47,77	
1,42	378,02 Чай с молоком без сахара	200	1,55	1,62	2,38	30,3	0,02	0,71	10,2			70,61	50,02	10,88	
0,46	338 Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	
														2,2	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11					20	65	14	
	Итого за Завтрак		46,28	39,91	52,11	752,75	0,31	12,93	191,73			441,18	680,33	89,9	
	Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7				17	30	14	
102,06	2,06 Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет)	250/1	5,27	4,61	21,61	149,01	0,2	6,38				42,95	88,37	37,42	
291,04	Плов с перловой крупой с цыплятами	50/200	21,73	15,47	46,74	413,11	0,13	5,24	50,48			48,93	321,59	86,41	
	Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация	200	0,2	0,08	1,49	7,48	0,01	40,8				16,03	6,73	8,25	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6			21	94,8	28,2	
	Итого за Обед		31,86	20,98	91,78	683,38	0,46	59,42	51,08			145,91	541,49	174,28	
	Итого за день		78,14	60,89	143,89	1436,13	0,77	72,35	242,81			587,09	221,82	264,18	

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд (лист 5)**

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом

День:

Сезон:

5 день _____ Неделя: 1 _____ Возраст: С 11 до 17
лет _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256	Говядина тушеная в соусе	75/30	21,49	16,51	1,36	239,99	0,05	0,17	0,03		16,19	212,03	26,75	3,21
302,06	Каша гречневая рассыпчатая.....	180	10,2	8,01	46,22	297,77	0,25				28,12	242,65	163,49	5,47
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак			35,06	25,62	70,35	652,22	0,45	60,22	0,03		109,97	546,8	221,48	10,49
Обед														
71	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25			14	26	20	0,9
795,01	Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет)	25/250/1	6,76	5,37	14,8	134,57	0,1	9,39	11,04		35,59	90,16	31,22	1,22
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом.	200/15	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		7921	2,38	42,84	3,05
378,03	Кисель из клюквы без сахара + С витаминация	200	0,11	0,04	7,78	31,92		2,99			15,66	9,12	5,05	0,12
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед			28,51	16,11	57,16	487,67	0,33	54,95	32,15		165,25	432,46	127,31	7,63
Итого за день			63,57	41,73	127,51	1139,89	0,78	115,17	32,18		275,22	979,26	348,79	18,12

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20 Примерное меню и

пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Примерное меню для детей с диабетом День: среда

8 день _____

Неделя: 2 _____

Сезон

Возраст: С 11 до 17 лет _____

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
240,05	Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара)	185/20	27,49	25,54	14,5	397,85	0,09	2,74	149,04		249,14	345,31	37,18	2,25
377,01	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,16	0,03	0,24	1,87		2,85			14,46	5,66	5,08	0,45
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	75,87	0,11				20	65	14	1,1
	341 Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60				34	23	13
0,3	Итого за Завтрак		30,92	26,64	37,48	513,39	0,24	65,59	149,04		317,6	438,97	69,26	4,1
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,02	7			17	30	14	0,5
102,07	Суп картофельный с фасолью зеленью укропа (для диет)	250/1	1,39	4,23	11,46	89,47	0,06	6,88			32,55	48,77	22,42	0,82
258	Мясо говядины духовое	96/180	31,69	27,35	21,28	458,03	0,19	9,77			42,38	366,53	68,52	5,37
646,03	Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара)	200	0,04	0,02	1,74	7,33		2,86			16,29	5,5	6,92	0,42
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
	Итого за Обед		37,78	32,42	56,42	668,61	0,37	26,51	0,6		129,22	545,6	140,06	9,45
	Итого за день		68,7	59,06	93,9	1182	0,61	92,1	149,64		446,82	984,57	209,32	13,55

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 **Примерное меню и пищевая**

ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: **Примерное меню для детей с диабетом**

День:

Сезон:

9 день

Неделя: 2

Возраст: С 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
295,13	Котлеты рубленные из цыплят...	100	13,23	8,59	12,66	180,87	0,06	0,7	31,8		23,1	61,24	14,44	1,09
199,02	Пюре гороховое (для диет)	180	19,67	6,47	40,26	298,75	0,42				91,8	194,19	80,08	6,14
376,12	Чай без сахара.	200	0,1	0,03	0,03	0,79		0,05			11,66	4,12	4,24	0,41
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64		0,11				20	65	14	1,1
341	Мандарин свежий	75,87					0,06	38	10		35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак		40,12	20,15	75,09	642,99	0,67	38,86	73,3		181,71	431,55	132,01	8,95
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	6,78	123,6	0,04	8,48			29,58	42,4	18,88	0,82
102,04	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом	14/250/1	7,8	6,57	21,46	176,17	0,21	6,75	2,8		43,88	107,34	39,35	2,39
829,02	Бигус с сосисками.	75/150	9,2	16,48	14,27	242,2	0,08	25,4	0,07		106,69	132,06	38,36	2,13
349,01	Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация	200	0,06		2,9	11,84		0,4			53,85	15,4	8,1	1,2
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	102,48	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
	Итого за Обед		22,28	33,93	65,45	656,29	0,43	41,03	3,47		255	392	132,89	8,88
	Итого за день		62,4	54,08	140,54	1299,28	1,1	79,89	76,77		436,71	823,55	264,9	17,83

