

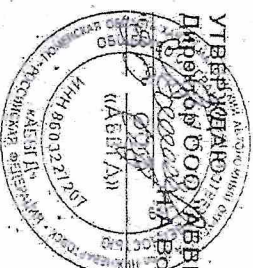
СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №1 им. А.С. Пушкинского
М.В. Николаев

« 20 » г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)

для обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
для обучающихся сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989 г.; МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании)
на осенний период 2022 г стоимостью 140 руб (субвенция)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00	
2	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара	248 (5)	210	2,567	9,212	4,681	112	0,03	0,15	1,33	123,64	0,11	130,69	97,02	13,61	0,25	145,54	72,26	2,14	20,66	
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	200	2,286	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80	
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,33	
5	Груши свежие	627 (21)	145	0,490	0,409	14,278	63	0,03	0,04	7,25	0,00	0,00	27,55	23,20	17,40	3,33	224,75	1,28	0,13	12,76	
Итого за завтрак:				615	13,579	21,253	41,118	410	0,14	0,39	9,05	148,39	0,44	523,75	406,27	86,09	5,67	583,74	78,38	9,67	47,55
Итого за день:				13,579	21,253	41,118	410	0,14	0,39	9,05	148,39	0,44	523,75	406,27	86,09	5,67	583,74	78,38	9,67	47,55	
2 день																					
Завтрак																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43	
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	160	14,014	16,843	2,807	219	0,09	0,59	0,97	35,56	2,69	117,70	269,65	19,83	3,08	224,81	27,44	37,25	73,61	
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14	
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,33	
6	Мандарины	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
Итого за завтрак:				535	18,594	25,382	387	0,20	0,63	31,41	55,56	2,75	157,05	324,83	43,56	4,51	402,48	29,05	40,40	186,33	
Итого за день:				18,594	25,382	21,084	387	0,20	0,63	31,41	55,56	2,75	157,05	324,83	43,56	4,51	402,48	29,05	40,40	186,33	

4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Груши свежие	627 (21)	170	0,575	0,479	16,740	74	0,03	0,05	8,50	0,00	0,00	32,30	27,20	20,40	3,91	263,50	1,50	0,15	14,96
Итого за завтрак:			647	15,954	20,063	48,238	437	0,22	0,29	9,15	48,37	0,52	529,98	455,40	102,13	6,71	431,82	43,87	17,64	44,71
Итого за День:				15,954	20,063	48,238	437	0,22	0,29	9,15	48,37	0,52	529,98	455,40	102,13	6,71	431,82	43,87	17,64	44,71
2 день																				
Завтрак																				
1	Горбуша тушеная с овощами	(25)	150	15,604	11,167	6,467	189	0,16	0,14	2,61	16,48	10,25	33,37	185,80	38,53	0,93	369,72	94,75	37,56	363,33
2	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Арбуз свежий	627 (21)	150	0,760	0,141	8,446	38	0,06	0,09	10,50	0,00	0,00	21,00	10,50	336,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			680	20,499	17,306	47,106	426	0,40	0,33	25,15	29,08	10,31	82,06	314,04	419,67	4,98	1130,45	136,93	40,19	408,37
Итого за День:				20,499	17,306	47,106	426	0,40	0,33	25,15	29,08	10,31	82,06	314,04	419,67	4,98	1130,45	136,93	40,19	408,37
3 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	160	20,402	12,909	11,427	243	0,06	0,38	0,50	26,20	0,66	221,92	297,93	31,38	1,09	193,22	16,44	37,44	52,66
2	Чай с молоком без сахара	11,11 а (32)	200	1,311	1,034	2,148	23	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,16	46,76	9,48	0,79	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Яблоки свежие	627 (21)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			490	22,152	13,992	25,754	318	0,11	0,46	13,80	50,80	0,66	299,88	358,99	52,57	4,74	612,72	22,69	38,66	70,61
Итого за День:				22,152	13,992	25,754	318	0,11	0,46	13,80	50,80	0,66	299,88	358,99	52,57	4,74	612,72	22,69	38,66	70,61
4 день																				
Завтрак																				
1	Брокколи припущенные	(25)	40	1,525	0,099	1,079	11	0,03	0,04	16,00	0,00	0,00	14,56	27,67	14,07	0,47	101,98	33,03	0,88	0,00
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	150	13,138	15,791	2,632	205	0,09	0,55	0,91	33,33	2,53	110,35	252,80	18,59	2,89	210,76	25,73	34,92	69,01
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Мандарины	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			500	19,058	20,171	31,606	384	0,23	0,69	47,57	58,02	2,53	218,42	400,12	80,04	5,32	620,19	63,81	38,98	188,95
Итого за День:				19,058	20,171	31,606	384	0,23	0,69	47,57	58,02	2,53	218,42	400,12	80,04	5,32	620,19	63,81	38,98	188,95
5 день																				
Завтрак																				

1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
2	Оладьи из печени с яблоками (копия оладьи с морковью)	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Апельсины свежие	(21)	115	0,875	0,216	9,235	42	0,05	0,03	69,00	0,00	0,00	39,10	26,45	14,95	0,34	226,55	2,02	0,51	17,20
	Итого за завтрак:		635	14,604	22,590	41,516	428	0,37	1,26	189,86	3059,75	0,00	106,99	325,61	79,62	6,94	964,04	126,45	30,36	204,78
	Итого за день:		14,604	22,590	41,516	428	0,37	1,26	189,86	3059,75	0,00	106,99	325,61	79,62	6,94	964,04	126,45	30,36	204,78	

Среднее значение за период:			18,40	18,70	38,74	397	0,23	0,49	49,00	354,83	1,83	249,96	364,24	110,59	5,33	672,51	80,34	30,65	144,14
Всего: 3969 : 10 = 397 ккал																			
Всего: 184,025 : 10 = 18,403 грамм белка																			
Всего: 187,030 : 10 = 18,703 грамм жира																			
Всего: 387,432 : 10 = 38,743 грамм углеводов																			
Всего: 2,30 : 10 = 0,23 мг витамина B1																			
Всего: 4,85 : 10 = 0,49 мг витамина B2																			
Всего: 489,97 : 10 = 49,00 мг витамина C																			
Всего: 3548,30 : 10 = 354,83 витамина A (рет.эв.)																			
Всего: 18,28 : 10 = 1,83 мкг витамина D																			
Всего: 2499,62 : 10 = 249,96 мг кальция																			
Всего: 3642,35 : 10 = 364,24 мг фосфора																			
Всего: 1105,87 : 10 = 110,59 мг магния																			
Всего: 53,33 : 10 = 5,33 мг железа																			
Всего: 6725,06 : 10 = 672,51 мг калия																			
Всего: 803,42 : 10 = 80,34 мкг йода																			
Всего: 306,55 : 10 = 30,65 мкг селена																			
Всего: 1441,41 : 10 = 144,14 мкг фтора																			

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 5 - Диетический сборник. Изд. 1989г.
- 12 - Сб. рецептов блюд и кул. изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб. рецептов блюд и кул. изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19