

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю
Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года
Директор  Д.А. Левшин



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ГОРЯЧИЙ ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
ВОЗРАСТ 7 - 11 ЛЕТ**

Примерное 10-дневное меню горячего обеда для обучающихся с сахарным диабетом 7-11 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												
	Горячий обед												
Т.К № 1.4	Суп овсяный с мелко шинк. овощами со сметаной	250	2.20	3.60	11.50	88.00	0.10	19.60	0.00	69.40	74.60	36.40	1.00
Т.К № 2.10а	Плов из риса с отварным мясом	200	16.30	18.50	38.80	390.00	0.20	10.40	0.00	27.90	255.20	53.90	1.80
Т.К № 11.15	Сок томатный	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.00	59.20	0.00	16.00	0.00	0.00	0.30
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	Итого:		101.00	70.70	88.98	671.95	0.34	101.20	0.00	132.50	343.00	101.10	5.74
	ДЕНЬ № 2												
	Горячий обед												
Т.К № 1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1.70	4.20	8.30	79.00	0.20	19.20	0.00	84.90	54.00	29.40	0.90
Т.К № 4.2	Омлет натуральный запеченный	60	6.40	7.30	1.30	96.00	0.04	0.30	1.20	50.00	106.90	8.40	1.20
Т.К. № 8.16	Горошек зеленый консервированный с раст. маслом	60	1.70	5.10	3.60	47.00	0.60	66.00	0.00	128.70	359.70	124.80	4.10
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.30	0.20	18.90	29.70	14.60	0.50
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	Крекер	15	1.30	1.30	10.70	59.90							
	Итого:		43.60	18.30	60.42	443.45	0.84	85.80	1.40	282.50	550.30	177.20	6.70
	ДЕНЬ № 3												
	Горячий обед												
Т.К № 1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2.00	3.20	11.50	82.00	0.10	19.60	0.00	63.80	71.00	35.90	1.00
Т.К № 7.7а	Капуста белокочанная тушеная	130	3.20	9.90	9.10	146.00	0.10	72.60	0.01	81.80	57.40	28.80	1.10
Т.К № 2.14	Куры отварные	90	17.60	17.60	0.00	231.00	0.10	10.00	0.00	26.70	210.90	25.70	2.10
Т.К № 11.16	Сок морковный	200	1.70	0.20	18.90	84.00	0.00	4.50	0.50	28.50	39.00	10.50	0.90
	Хлеб Дарницкий	40	2.60	0.40	17.87	101.55							
	Итого:		27.10	31.30	57.37	644.55	0.30	106.70	0.51	200.80	378.30	100.90	5.10
	ДЕНЬ № 4												
	Горячий обед												
Т.К № 1.16	Суп картофельный с горохом	250	6.10	3.90	24.10	156.00	0.30	13.50	0.02	40.50	91.10	38.20	2.10
Т.К.№ 6.8.	Макаронные изделия отварные	126/4	4.80	3.50	30.60	176.00	0.10	0.00	0.00	52.70	63.60	14.00	0.60
Т.К. № 2.4.	Гуляш из отварного мяса	50/70	15.70	17.70	4.00	237.00	0.10	12.50	0.80	28.00	202.90	27.20	1.30
Т.К. № 11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.60	3.40	26.00	0.02	3.60	0.01	67.80	54.70	12.20	0.90
	Хлеб Дарницкий	40	2.6	0.4	17.87								
	Итого:		30.80	27.10	79.97	595.00	0.52	29.60	0.83	189.00	412.30	91.60	4.90
	ДЕНЬ № 5												
	Горячий обед												
Т.К № 1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1.70	4.20	8.30	79.00	0.20	19.20	0.00	84.90	54.00	29.40	0.90
Т.К № 7.1	Пюре картофельное	120	2.60	4.00	18.10	125.00	0.10	4.00	0.03	37.60	68.00	23.20	0.80
Т.К. № 2.4.	Гуляш из отварного мяса	50/70	15.70	17.70	4.00	237.00	0.10	12.50	0.80	28.00	202.90	27.20	1.30
Т.К № 11.15	Сок томатный	200	2.00	0.20	5.80	36.00	0.00	59.20	0.00	16.00	0.00	0.00	0.30
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	Итого:		54.50	26.50	57.32	578.55	0.40	94.90	0.83	166.50	324.90	79.80	3.30
	ДЕНЬ № 6												
	Горячий обед												
Т.К №1.2а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1.70	4.20	8.30	79.00	0.20	19.20	0.00	80.40	51.60	28.90	0.90
Т.К № 6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.40	3.30	25.70	148.00	0.20	1.30	0.00	129.80	201.90	90.30	2.70
Т.К. № 2.3	Бефстроганов из отварного мяса	50/45	17.10	19.10	5.30	265.00	0.10	1.30	0.04	70.00	212.70	30.90	1.30
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.00	0.00	15.40	60.00	0.00	0.30	0.20	18.90	29.70	14.60	0.50
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого:		56.70	27.00	75.82	653.55	0.50	22.10	0.24	299.10	495.90	164.70	5.40

	ДЕНЬ № 7												
	Горячий обед												
Т.К № 1.4	Суп овсяный с мелко шинк. овощами со сметаной	250	2.20	3.60	11.50	88.00	0.10	19.60	0.00	69.40	74.60	36.40	1.00
Т.К. № 2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15.80	16.90	20.10	298.00	0.20	35.80	0.70	91.60	238.70	61.60	2.4
Т.К. № 11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7	0.00	0.00	0.20	2.00	0.00	2.90	0.00	7.80	9.70	5.20	0.90
	Хлеб дарницкий	40	2.76	0.40	17.87	85.28							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48.00	48.00	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	Итого:		68.76	68.90	61.43	529.68	0.34	70.30	0.70	188.00	336.20	114.00	6.94
	ДЕНЬ № 8												
	Горячий обед												
Т.К № 1. 16	Суп картофельный с горохом	250	6.10	3.90	24.10	156.00	0.30	13.50	0.02	40.50	91.10	38.20	2.10
Т.К №5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12.10	3.00	5.90	100.00	1.60	0.60	26.20	128.30	213.00	29.00	0.03
Т.К. № 11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.6	3.4	26	0.02	3.60	0.01	67.80	54.70	12.20	0.90
	Крекер	15	1.3	1.3	10.7	59.9							
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
	Итого:		53.60	10.20	65.22	443.45	1.92	17.70	26.23	236.60	358.80	79.40	3.03
	ДЕНЬ № 9												
	Горячий обед												
Т.К № 1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2.00	3.20	11.50	82.00	0.10	19.60	0.00	63.80	71.00	35.90	1.00
Т.К № 6.9	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7.00	6.10	20.60	168.00	0.10	0.70	0.00	6.80	107.30	12.40	0.60
Т.К № 11.16	Сок морковный	200	1.70	0.20	18.90	84.00	0.00	4.50	0.50	28.50	39.00	10.50	0.90
	Хлеб пшеничный	40	32.50	0.40	21.12	101.55							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	48	48	11.76	56.4	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	ИТОГО:		91.20	57.90	83.88	491.95	0.24	36.80	0.50	118.30	230.50	69.60	5.14
	ДЕНЬ № 10												
	Горячий обед												
Т.К № 1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1.90	3.40	12.50	89.00	0.00	7.40	0.00	38.30	36.80	17.90	0.50
Т.К № 6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.10	7.20	27.80	220.00	0.20	1.70	0.20	129.10	176.40	45.10	2.10
Т.К № 11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15.4	60	0.00	0.30	0.20	18.90	29.70	14.60	0.50
	Хлеб пшеничный	40	32.5	0.4	21.12	101.55							
Т.К. № 4.1	Яйцо вареное	1шт.	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	105.00	22.00	77.20	4.80	1.00
	Итого:		46.60	15.60	77.12	533.55	0.23	9.40	105.40	208.30	320.10	82.40	4.10
	ИТОГО:		573.86	353.50	707.53	5,585.68	5.62	574.50	136.64	416.60	640.20	1,060.70	50.35

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 (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)

