

Утверждаю

ИП Какурина Л.И.

Какурина Л.И.

«01» сентября 2024 г.



Согласовано

Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка

Чередникова Е.А. Е.А. Чередникова

«01» сентября 2024 г.

Председатель родительского комитета

ГБОУ СОШ с. Алексеевка

И.Н. Ненашев И.Н. Ненашев

«01» сентября 2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню по организации питания
Детей, страдающих диабетом и иными заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании
Возрастная группа с 7 до 18 лет
в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Алексеевка
муниципального района Алексеевский Самарской области**

с. Алексеевка

ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергети ческая ценность, ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
							В 1	А	Е	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
229	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,09	39,4	0,14	1,32	130	30,6	140	0,44
63	Бутерброды с сыром	45	6,9	9	10	149	0,03	62	0,3	0,1	206	14	135	0,37
11.11 а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0,01	0	3,6	67,8	12,2	54,7	0,9
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0	0,24	8,4	19,32	10,8	13,2	2,65
	Итого завтрак	565	14,18	17,68	52,76	418,4	0,18	101,41	0,68	13,42	423,12	67,6	342,9	4,36
Обед														
1.4 а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	0	0	19,6	63,8	35,9	71	1
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	173	0,2	0	0,3	1,3	129,8	90,3	201,9	2,7
2.15	Суфле из отварной курицы паровое с соусом	100	19,1	21,7	5	291	0,2	0	0	1,6	70,7	49,8	378,9	2,7
8.10 а	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,5	8,4	4,1	97	0,2	0	0	210,9	242,9	98,5	179,5	3,3
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17	0	2,3	0,1	6	9,6	5,4	6,6	1,4
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого обед	860	33,58	38,3	86,75	791,13	0,7	2,3	0,4	239,4	543,2	349,5	838,78	11,1
	Итого за день	1425	47,76	55,98	139,51	1209,53	0,88	103,71	1,08	252,82	966,32	417,1	1181,68	15,46
2 день														
Завтрак														
207	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,85	37,42	223,74	0,05	27,36	0,72	0	24,66	22,86	186,12	1,05
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17	0	2,3	0,1	6	9,6	5,4	6,6	1,4
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого завтрак	520	22,88	9,95	74,82	455,26	0,1	34,36	0,82	6,47	69,46	111,06	301,16	3,45
Обед														
1.2 а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	0	0	19,2	80,4	28,9	51,6	0,9
377	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	36	0,18	4,32	45	28,8	88,2	0,99
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,79	1,64	4,79	73,57	0,04	7,14	1,64	1,43	24,29	22,14	117,86	0,53
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	0	1,44	7,8	20,4	10,8	18	0,56
11.10 а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	0	2,9	7,8	5,2	9,7	0,9
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого обед	860	21,57	17	53,88	455,5	0,4	43,14	3,26	35,65	204,29	165,44	286,24	3,88
	Итого за день	1380	44,45	26,95	128,7	910,76	0,5	77,5	4,08	42,12	273,75	276,5	587,4	7,33
3 день														
Завтрак														
1.11 в	Суп молочный с крупой	200	3,7	3,8	14,7	108	0,1	0,02	0,01	0,9	103	19	118,5	0,3
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	4	0,01	0	0,24	0	0,3	0
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
82	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0	0,24	8,4	19,32	10,8	13,2	2,65

11.11 а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0,01	0	3,6	67,8	12,2	54,7	0,9
	Итого завтрак	570	8,86	13,73	47,89	340,32	0,16	4,03	0,26	12,9	203,56	76,8	187,14	3,85
Обед														
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	0,02	0,1	13,5	40,5	38,2	91,1	2,1
7.21	Пюре из цветной капусты	180	3,3	7,1	5,6	101	0,13	0,4	4,3	93,1	41,3	23,7	67,8	1,8
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
8.8	Салат из свеклы и яблок	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	0	0	55,8	174,2	102,5	190,6	9,1
11.6 а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,2	0	0,3	18,9	14,6	27,9	0,5
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого обед	860	29,1	20,6	87,55	648,23	0,58	5,32	4,4	163,17	323,3	296,6	486,28	14,5
	Итого за день	1430	37,96	34,33	135,44	988,55	0,74	9,35	4,66	176,07	526,86	373,4	673,42	18,35
4 день														
Завтрак														
7.4	Овощи в молочном соусе	180	4,4	5,3	16,9	135	0,2	0,05	0,3	30,8	115,9	43,5	130,3	1
307	Котлеты рыбные с соусом	100	9	1,1	7	74	0,05	13	1	0	37	18	123	0,42
11.6 а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,2	0	0,3	18,9	14,6	27,9	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого завтрак	510	16,4	7	57,2	356,42	0,25	13,25	1,3	31,1	185	110,9	281,64	1,92
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,04	0	2,35	8	36,75	23,25	49	1,1
211	Каша рассыпчатая с овощами (ячневая)	180	4,8	4,3	47,5	248	0,05	19	0,4	0,57	19	40	110	0,25
2.7	Тефтели мясные паровые с соусом	100	14,5	13,5	9,3	217	0,1	0,01	0,03	3,8	37	149	32	0,6
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	0	0	4,2	10,2	8,4	18	0,3
11.10 а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	0	2,9	7,8	5,2	9,7	0,9
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого обед	860	26,07	23,19	91,94	680,13	0,21	19,01	2,78	19,47	137,15	295,45	219,58	3,15
	Итого за день	1370	42,47	30,19	149,14	1036,55	0,46	32,26	4,08	50,57	322,15	406,35	501,22	5,07
5 день														
Завтрак														
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	0,2	0,9	1,7	129,1	45,1	176,4	2,1
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57	0	0,3	0	80	19,2	4,9	3,1	0,7
82	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,04	0	0,24	8,4	19,32	10,8	13,2	2,65
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого завтрак	540	11,28	8,58	67,16	417,22	0,24	0,5	1,14	90,1	180,82	95,6	193,14	5,45
Обед														
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	0	0	7,4	38,3	17,9	36,8	0,5
7.7а	Капуста белокочанная тушеная	180	3,7	12,4	10,5	168	0,1	0,01	3,7	84,2	95,5	33,8	67,4	1,2
2.14	Куры отварные	100	20,4	20,6	0	267	0,1	0	0	12,3	32,6	31,2	260,4	2,6
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1	4,7	5,3	70	0,3	0	0	79,5	201,3	128,1	241,1	5,3
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0	0,04	0,6	3,4	1,7	2,1	0,46
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
	Итого обед	860	31,6	42,1	66,25	771,13	0,51	0,01	3,74	184	397,5	282,3	608,68	10,06
	Итого за день	1400	42,88	50,68	133,41	1188,35	0,75	0,51	4,88	274,1	578,32	377,9	801,82	15,51

6 день

Завтрак

6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	173	0,2	0	0,3	1,3	129,8	90,3	201,9	2,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
11.11 а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0,01	0	3,6	67,8	12,2	54,7	0,9
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого завтрак		520	25,3	9,4	61,3	413,52	0,27	4,71	0,3	5,37	232,8	185,3	365,04	4,6

Обед

116	Суп из овощей	250	2	4,53	6,33	74	0,08	0	2,35	7,25	22,75	18,25	45,25	0,71
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	15	0,6	0	20	28	87	0,71
2	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0,02	0	1,44	7,8	20,4	10,8	18	0,56
11.6 а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,2	0	0,3	18,9	14,6	27,9	0,5
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого обед		780	19,52	16,69	76,68	531,93	0,14	15,2	4,39	15,35	108,45	141,25	179,03	2,48
Итого за день		1300	44,82	26,09	137,98	945,45	0,41	19,91	4,69	20,72	341,25	326,55	544,07	7,08

7 день

Завтрак

227	Каша ячневая вязкая	200	7,24	6,64	33,12	227,82	0,12	38,6	239,6	1,26	154,4	35,6	238,2	0,9
269	Омлет с зеленым горошком	100	6,67	10	3,2	129	0,05	133,33	0,53	0,67	77,33	13,33	125,33	1,19
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17	0	2,3	0,1	6	9,6	5,4	6,6	1,4
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого завтрак		540	17,09	17,44	63,62	461,24	0,17	174,23	240,23	7,93	254,53	89,13	370,57	3,49

Обед

95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	0,04	0	2,35	8	36,75	23,25	49	1,1
211	Каша рассыпчатая с овощами (ячневая)	180	4,8	4,3	47,5	248	0,05	19	0,4	0,57	19	40	110	0,25
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,9	6,1	5,8	86	0,06	0	2,9	1,8	23	28	51	0,63
11.10 а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	0	2,9	7,8	5,2	9,7	0,9
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого обед		860	27,45	19,03	97,4	669,23	0,2	23,7	5,65	13,74	134,95	214,05	328,58	3,88
Итого за день		1400	44,54	36,47	161,02	1130,47	0,37	197,93	245,88	21,67	389,48	303,18	699,15	7,37

8 день

Завтрак

206	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,17	7,6	46,04	293,59	0,21	28,8	0,29	0	22,32	58,68	166,86	1,93
310	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	11	1	5,3	74	0,13	15	1,1	2,2	44	25	154	0,81
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0	0,04	0,6	3,4	1,7	2,1	0,46
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого завтрак		520	22,27	9,3	80,34	501,01	0,35	43,8	1,43	2,8	82,92	120,18	323,4	3,2

Обед

112	Суп картофельный	250	3,25	3,38	10,75	86,25	0,11	0	1,25	8,2	19,75	27	68,5	1,04
7.4	Овощи в молочном соусе	180	4,4	5,3	16,9	135	0,2	0,05	0,3	30,8	115,9	43,5	130,3	1
371	Кнели из птицы с рисом	100	11,5	10,3	5,4	160	0,03	40	0,4	0	20	13	121	0,78
8.10 а	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	1,5	8,4	4,1	97	0,2	0	0	210,9	242,9	98,5	179,5	3,3
11.11 а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	0,01	0	3,6	67,8	12,2	54,7	0,9

Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого обед		860	26,75	29,88	67,4	635,38	0,56	40,06	1,95	253,5	492,75	263,8	554,88	7,02
Итого за день		1380	49,02	39,18	147,74	1136,39	0,91	83,86	3,38	256,3	575,67	383,98	878,28	10,22
9 день														
Завтрак														
223	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	0,16	38,2	0,94	1,24	136,6	43	216,2	2,28
290	Оладьи из творога	85	10,9	3,8	17,7	149	0,06	39	1,5	0,3	108	16	150	0,67
11.6 а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,2	0	0,3	18,9	14,6	27,9	0,5
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого завтрак		525	22,3	11	88,8	541,82	0,22	77,4	2,44	1,84	276,7	108,4	394,54	3,45
Обед														
1.2 а	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	0	0	19,2	80,4	28,9	51,6	0,9
6.5 а	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,3	3,9	29,9	173	0,2	0	0,3	1,3	129,8	90,3	201,9	2,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	0	0	4,2	10,2	8,4	18	0,3
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0	0,04	0,6	3,4	1,7	2,1	0,46
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого обед		860	27,42	12,46	87,39	563,23	0,48	4,7	0,34	25,77	272,2	246,9	382,48	5,36
Итого за день		1385	49,72	23,46	176,19	1105,05	0,7	82,1	2,78	27,61	548,9	355,3	777,02	8,81
10 день														
Завтрак														
7.21	Пюре из цветной капусты	180	3,3	7,1	5,6	101	0,13	0,4	4,3	93,1	41,3	23,7	67,8	1,8
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	4,7	0	0,47	22	48	108	1
11.10 а	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2	0	0	0	2,9	7,8	5,2	9,7	0,9
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого завтрак		520	20,7	11	33,8	317,52	0,18	5,1	4,3	96,47	84,3	111,7	185,94	3,7
Обед														
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	0,02	0,1	13,5	40,5	38,2	91,1	2,1
312	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	250	18,4	7,4	19,7	218	0,23	43	1,5	9,1	92	52	240	1,51
8.8	Салат из свеклы и яблок	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	0	0	55,8	174,2	102,5	190,6	9,1
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,2	9,4	17	0	2,3	0,1	6	9,6	5,4	6,6	1,4
Пром.	Хлеб с отрубями	40	3	0,6	17,9	87,42	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	8,95	43,71	0	0	0	0	13,2	34,8	0,44	0
Итого обед		830	29,98	17,8	85,55	595,13	0,63	45,32	1,7	84,4	342,7	267,7	529,18	14,11
Итого за день		1350	50,68	28,8	119,35	912,65	0,81	50,42	6	180,87	427	379,4	715,12	17,81
Итого за 10 дней		13820	454,3	352,13	1428,48	10563,75	6,53	657,55	281,51	1302,85	4949,7	3599,66	7359,18	113,01
В среднем за 1 день		1382	45,43	35,213	142,848	1056,375	0,653	65,755	28,151	130,285	494,97	359,966	735,918	11,301

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста
 Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021 г),
 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. (2021г)

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков
в учреждениях образования Самарской области (2013 г)
и Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Руководители разработки сборника: Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011 г)
Ежедневно проводится С-витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль