

Утверждаю :

Врио директора БОУ

Лицей им. Г.Ф.Атякшева



С.Ю.Платонова

«29» декабря 2023г



12 -

7 10

2104 "01"

2020

(-)

(, , , , ,)

ПРИМЕРНОЕ 12 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2104 от "01" декабря 2020 г.

для питания детей с 7 до 10 лет с заболеванием сахарный диабет завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

При разработке меню учтены требования МР 2.4.0162-19 "РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ"

В основное меню, для питания детей с 7 до 10 лет, внесены изменения и дополнения для обеспечения питанием детей с заболеванием сахарный диабет. Применять в соответствии с п.3.3. "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)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи

2 день

или

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2											
Котлеты из мяса припущеные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004			80/5	12,9	12,7	5,6	188	0,5	0,0	0,2	0,4	11,4	93,4
говядина 1 категории	87	64											
или говядина полуфабрикат	76	64											
хлеб ржаной	14	14											
молоко питьевое или вода питьевая	10	10											
лук репчатый	7	6											
яйцо куриное	3,5	3,5											
масло растительное	5	5											
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5											
Рагу овощное (с уменьшенным содержанием картофеля и муки пшеничной) (р.541-2004)			200	3,1	8,2	17,5	156	12,80	0,1	0,0	2,5	86,2	65,4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48											
01.11.-31.12. -30%	69	48											
01.01-29.02 - 35%	74	48											
01.03 - 40%	80	48											
морковь до 01.01.-20%	60	48											
с 01.01 - 25%	64	48											
лук репчатый	19	16											
капуста белокочанная свежая	90	72											
масло растительное	8	8											
соус томатный (р.587-2004)		60											
вода питьевая	54	54											
масло сливочное (несоленое)	4	4											
мука пшеничная	1,7	1,7											
морковь до 01.01.-20%	5	4											
с 01.01 - 25%	5,3	4											
лук репчатый	1,4	1,2											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15											
без сахара													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	200	200	200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	80	5,4	1,3	29,6	151	0,10	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40
ИТОГО:				46,2	48,1	156,1	1242	33,1	0,3	0,7	10	630,9	843,1
3 день													
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Наименование пищевых веществ				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		Витамины, мг			Минералы, мг	

без сахара															
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004		200	0,7	0,0	12,9	54	0,2	0,0	0,0	0,4	14,4	12,7	11,5	0,4	
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	100	100	100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80	
ИТОГО:				68,0	54,8	130,4	1287	44,0	3,3	0,1	7,3	585,0	911,6	257,2	13,2
5 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
ЗАВТРАК			30,1	28,0	44,9	552	8,8	0,3	0,0	3,2	347,3	435,6	35,9	1,9	
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с под гарнировкой (№244-2006, Москва)	200		16,8	18,9	4,6	256	4,4	0,1	0,0	2,2	105,4	251,0	25,9	1,7	
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30													
Бутерброд с колбасой №6-2014		30/30	7,1	3,3	9,9	98	0,2	0,1	0,0	0,3	22,5	18,3	0,0	0,0	
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
колбаса полукопченая диетическая (нежирная)	31	30													
Чай без сахара (№685-2004)		200	0,2	0,0	0,7	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Фрукты в ассортименте (какоме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №456-2006, Москва	150	0,3	0,0	12,2	50	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0	0,0	
2 завтрак															
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой без фруктового наполнителя) (№517-2013, Пермь)	207	200	200	5,0	5,0	9,4	103	1,07	0,00	0,00	0,00	206,67	160,00	10,00	0,19
Печенье затяжное на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте	20	0,7	0,8	8,1	42										
ОБЕД		38,1	29,1	87,9	766	12,0	0,4	0,0	6,4	118,6	420,4	145,4	8,6		
Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь	60	4,2	7,4	6,3	109	3,06	0,05	0,02	1,38	12,60	44,40	12,60	0,66		

яйцо куриное	3,5	3,5												
масло растительное	5	5												
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5												
Овощи тушеные в соусе (№18/3-2011, Екатеринбург)		180	3,4	3,7	22,7	138	4,4	0,2	0,8	2,6	15,6	99,8	37,8	1,44
капуста белокочанная свежая	113	90												
горошек зеленый консервированный	55	36												
морковь до 01.01.-20%	23	18												
с 01.01 - 25%	23,9	18												
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36												
01.11.-31.12. -30%	51	36												
01.01-29.02 - 35%	55	36												
01.03 - 40%	60	36												
лук репчатый	21	18												
масло растительное	5	5												
сметана	18	18												
мука пшеничная	1,8	1,8												
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	200	200	200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00

или

Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			200	0,7	0,0	12,9	54	0,2	0,0	0,0	0,4	14,4	12,7	11,5	0,4
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	50	50	50	3,4	0,8	18,5	95	0,06	0,00	0,00	0,00	17,00	79,00	23,50	1,90
ИТОГО:			58,1	50,4	139,7	1245	14,6	0,7	1,9	7,3	683,2	963	194,6	8,3	

7 день

01.01-29.02 - 35%	67	43												
01.03 - 40%	72	43												
Морковь до 01.01.-20%	12,5	10												
с 01.01 - 25%	13,3	10												
лук репчатый	13	11												
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3												
масло сливочное (несоленое)	5	5												
без сахара														
сметана	5	5												
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2												
Бефстроганов (уменьшено количество муки в соусе) №423-2004	80	11,3	7,9	1,4	122	0,0	0,1	0,0	1,9	18,7	104,9	13,5	1,3	
говядина 1 категории	86	63												
или говядина полуфабрикат	74	63												
масло растительное	4	4												
мука пшеничная	1,5	1,5												
сметана	13	13												
бульон или отвар	28	28												
лук репчатый	12	10												
ИЛИ														
Печень по - строгановски (уменьшено количество муки в соусе) №431-2004	80	10,6	7,6	1,4	116	8,2	0,1	0,0	2,4	17,0	174,8	11,7	3,7	
печень говяжья	71	59												
или печень куриная	71	59												
масло растительное	4	4												
мука пшеничная	1,5	1,5												
сметана	13	13												
вода питьевая	28	28												
лук репчатый	12	10												
Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь	150	4,6	6,7	31,5	205	0,0	0,0	0,0	0,6	19,5	159,5	19,5	0,9	
крупа перловая	50	50												
вода питьевая	120	120												
масса каши		144												
масло сливочное (несоленое)	8	8												
Напиток из плодов шиповника №705-2004	200	0,5	0,1	7,2	32	63,0	0,0	0,0	1,1	10,2	2,8	2,5	0,2	
шиповник	20	20												
без сахара														
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	80	5,4	1,3	29,6	151	0,10	0,00	0,00	27,20	126,40	37,60	3,04

01.03 - 40%	104	62													
горох лущёный	17,2	17													
лук репчатый	15,5	13													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	37	31													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004			100/50	19,9	12,6	5,9	216	1,3	0,2	0,0	4,0	23,1	127,5	12,6	0,3
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша или кета неразделенная (филе с кожей без костей)	206	120													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	14,3	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
вода питьевая	19	19													
масло растительное	5	5													
без сахара															
Картофель толченый по деревенски (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			150	1,2	5,1	21,6	137	5,2	0,2	0,1	0,3	40,5	87,2	30,3	1,1
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	200	150													
01.11.-31.12. - 30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
отвар картофельный	25	25													
лук репчатый	19	16													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
масса припущенного с маслом лука	8	8													
Компот из свежемороженой вишни + Витамин С, №357-2002			200	0,1	0,0	5,5	22	1,5	0,0	0,0	0,2	3,8	2,6	3,6	0,2
вишня	26,4	25													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	80	5,4	1,3	29,6	151	0,10	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	37,60	3,04
ИТОГО:				56,6	49,4	155,8	1294	33,7	0,8	0,7	7,8	378,8	783,9	171,0	9,7
9 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выхол. г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭИ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				

										С	В1	А. мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
ЗАВТРАК				22,2	31,6	44,9	553	1,4	0,3	0,7	1,0	382,3	439,3	77,7	4,5			
Бутерброд с маслом №1-2004				20/10	1,5	7,3	7,4	101	0,0	0,0	0,3	0,2	8,0	22,0	4,1	0,3		
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20																
масло сливочное (несоленое)	10	10																
Колбаски витаминные припущенные, с маслом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)	80/5	13,8	15,9	1,4	204	0,2	0,2	0,0	0,4	7,3	7,7	5,8	0,6					
курица потрошная 1 категории охлажденная	133	80																
или грудка куриная охлажденная	118	80																
или филе куриное охлажденное промышленного производства	84	80																
морковь до 01.01.-20%	8,8	7																
с 01.01 - 25%	9,3	7																
вода питьевая	8	8																
молоко питьевое или вода питьевая	16	16																
масло растительное	3	3																
масло сливочное (несоленое)	5	5																
ИЛИ																		
Колбаски из говядины припущенные, с маслом №32-1992	80/5	13,9	15,1	1,8	199	0,9	0,2	0,1	0,3	15,6	130,3	17,8	2,0					
говядина 1 категория	98	72																
или говядина полуфабрикат	85	72																
морковь до 01.01.-20%	20	16																
с 01.01 - 25%	21,3	16																
лук репчатый	10	8																
чеснок свежий	1,4	1,1																
масло растительное	3	3																
масло сливочное (несоленое)	5	5																
Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)	180	3,5	7,4	23,1	173	0,02	0,03	0,36	0,54	66,70	50,40	23,40	1,44					
овощная смесь замороженная	210	200																
или фасоль стручковая замороженная	210	200																
масло сливочное (несоленое)	10	10																
Чай без сахара (№685-2004)	200	0,2	0,0	0,7	4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0					
чай-заварка	0,7	0,7																
без сахара																		
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	20	1,3	0,3	7,4	38	0,02	0,00	0,00	0,00	6,80	31,60	9,40	0,76			
2 завтрак																		
Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте	115	1,8	1,5	4,5	39	0,5	0,0	0,0	0,0	285,0	205,0	23,0	0,0					
ОБЕД	25,1	24,8	101,8	731	2,9	0,1	0,0	2,9	140,1	376,3	113,1	6,4						

01.01-29.02 - 35%	25	16													
01.03 - 40%	27	16													
лук репчатый	12	10													
яйцо куриное	6	6													
масло растительное	6	6													
Каша гречневая вязкая №302-2004			150	4,7	4,8	20,6	144	0,0	0,0	0,0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	200	200	200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	80	5,4	1,3	29,6	151	0,10	0,00	0,00	0,00	27,20	126,40	37,60	3,04
ИТОГО:			47,3	56,4	146,7	1284	4,3	0,4	0,7	3,9	522,4	815,6	190,8	10,9	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК			30,2	25,0	46,2	531	1,0	2,4	0,5	0,8	726,2	579,3	73,3	1,3	
Бутерброд с сыром №3-2004			20/20	4,7	7,5	7,4	116	0,1	0,0	0,4	0,3	204,0	133,0	13,8	0,4
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
сыр несоленый и нежирный	21	20													
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004			180/20	18,5	12,7	18,5	262	0,4	0,1	0,0	0,5	306,2	284,3	34,3	0,8
творог нежирный	182	181													
хлопья овсяные "Геркулес"	12	12													
яйцо куриное	5	5													
без сахара															
сметана	7	7													
масло сливочное (несоленое) для смазки листа	5	5													
Чай с лимоном без сахара №686-2004			200/7	0,3	0,0	0,9	5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
лимон	8	7													
2 завтрак															
Хлопья с молоком кипяченным (технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля)			210	6,7	4,8	19,4	148	0,0	2,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,1
молоко питьевое	190	190													
хлопья кукурузные без содержания сахара	30	30													
ОБЕД			27,6	32,0	87,1	747	12,1	0,3	0,1	10,5	123,0	271,3	68,5	3,9	

или

Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	200	200	200	0,6	0,2	22,0	92	0,00	0,0	0,0	0,0	55,00	26,0	8,0	0,00
ИЛИ															
Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь	200	0,3	0,3	5,7	27	5,2	0,0	0,0	0,3	4,1	2,7	3,8	0,3		
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50													
апельсины	10,5	7													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	100	6,7	1,5	37,0	188	0,12	0,00	0,00	0,00	34,00	158,0	47,00	3,80
ИТОГО:				60,9	47,6	155,4	1294	18,4	3,0	0,5	7,0	533,6	941,5	246,1	12,8
12 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг			Минералы, мг				
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				31,7	30,0	35,2	538	6,5	0,2	0,0	3,2	382,1	467,9	42,3	2,2
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой, икра морковная (№78-2004)	200	17,0	19,2	5,8	264	4,8	0,1	0,0	2,9	113,6	260,2	27,7	2,0		
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	25	25													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	41	41													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное (несоленое) на попив	5	5													
Икра морковная №78-2004		30													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
лук репчатый	7	6													
без сахара															
кислота лимонная	0,01	0,01													
масло растительное	3	3													
Бутерброд с колбасой №6-2014		30/30	7,1	3,3	9,9	98	0,2	0,1	0,0	0,3	22,5	18,3	0,0	0,0	
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
колбаса полукопченая диетическая (нежирная)	31	30													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь		200	1,9	1,7	2,0	31	0,4	0,0	0,0	0,0	39,3	29,4	4,6	0,0	

масло сливочное (несоленое)	5	5											
сметана	5	5											
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2											
Биточки из мяса припущеные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004		80/5	12,9	12,7	5,6	188	0,5	0,0	0,2	0,4	11,4	93,4	16,2
говядина 1 категории	87	64											
или говядина полуфабрикат	76	64											
хлеб ржаной	14	14											
молоко питьевое или вода питьевая	10	10											
лук репчатый	7	6											
яйцо куриное	3,5	3,5											
масло растительное	5	5											
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5											
Капуста тушёная (р.534-2004)		200	4,1	5,6	16,6	133	30,89	0,1	0,0	2,8	95,8	72,7	37,1
капуста белокочанная свежая	288	230											
масло растительное	7	7											
морковь до 01.01.-20%	15	12											
с 01.01 - 25%	16	12											
лук репчатый	11	9											
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5											
мука пшеничная	3,3	3,3											
сахар	4	4											
Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте	200	200	200	0,6	0,1	28,0	115	0,00	0,0	0,0	110,00	26,0	8,0
ИЛИ													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004		200	0,7	0,0	12,9	54	0,2	0,0	0,0	0,4	14,4	12,7	11,5
сухофрукты	20	20											
без сахара													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	60	60	60	4,0	0,9	22,2	113	0,07	0,00	0,00	20,40	94,80	28,20
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва	150	0,3	0,0	12,2	50	3,1	0,1	0,0	0,6	12,5	6,3	0,0	0,0
ИТОГО:		59,4	57,6	137,9	1307	48,8	0,5	0,5	7,4	674,5	856,7	167,7	8,6