

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москва

«*С.О. Яковлев*» 2023г.



ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для организации диетического питания (сахарный диабет) учащихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Сирина Н.И.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12		
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09		
377М/СД	Чай с лимонком (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржаное-пшеничный	35	2,31	0,42	13,9	69,3	0,06			0,49	10,2	53	16,5	1,37		
		555	19,58	11,00	55,01	399,19	0,36	6,22	15,3	3,38	225,24	379,69	62,82	4,44		
Итого за завтрак																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	36,95	21,69	0,55		
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Итого за Второй завтрак																
Обед																
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	184,27	2,29	16,37	27,6	12,63	0,52		
99М/СД	Расольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/20	220	8,46	5,55	13,73	139,16	0,32	14,58	182,4	1,06	21,14	121,86	29,73	1,8		
268М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29		
143М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	96,8	40,04	1,81		
343М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
		765	28,49	24,64	74,09	636,92	1,1	73,52	750,61	7,35	121,25	440,94	116,17	8,72		
Итого за Обед																
Полдник																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
		350	6,50	2,50	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
		1 340	56,77	42,56	174,76	1330,63	1,67	111,98	823,1	12,00	656,63	1089,18	285,48	20,51		
Итого за день																

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Грэмм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																					
260М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32							
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22	23,5	0,47	13,4	156,84	104,14	3,5								
377М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42	2,36	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88								
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	10,15	52,5	16,45	1,37									
Итого за Завтрак		475	24,07	15,04	48,20	426,01	0,8	6,73	25,24	2,06	45,56	380,01	149,92	8,08							
Второй завтрак																					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1							
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55							
Обед																					
32М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,92							
104М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	6,45	3,17	14,45	112,44	0,13	17,44	162,4	1,14	22,62	105,37	29,16	1,33							
231М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66							
171М/СД	Каша речневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,66							
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1							
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31							
Итого за Обед		765	35,29	19,02	76,78	631,01	0,52	54,54	271,74	6,73	177,92	683,27	162,3	5,88							
Полдник																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
Итого за день		1710	71,06	41,38	164,94	1333,04	1,51	79,11	356,47	11,83	633,62	1390,73	390,41	19,01							

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на бироне стевия, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20		
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевия)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91		
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06		0,49	10,15	52,5	16,45	1,37	3,48		
	Итого за Завтрак	425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48		
Второй завтрак																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Итого за Второй завтрак	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
43М/СДП	Салат из овощей с курицей	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35		
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курцей, 200/15	215	6,6	7,88	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91		
294М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22		
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевия)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04		0,32	8,1	41,4	9	1,31			
	Итого за Обед	790	27,48	22,78	76,03	619,7	0,76	96,99	216,95	5,08	99,51	420,58	117,19	6,45		
Полдник																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	Итого за день	1 735	66,34	41,77	154,12	1281,98	1,14	164,91	341,8	8,95	646,46	1050,36	268,42	17,28		

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
245М/СД	Ефестроганов из индейки	90	17,47	7,11	5,3	160,67	0,07	2,29	29,39	1,06	38,21	163,06	23,11	0,99		
71М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	26,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
Итого за Завтрак		505	23,47	8,24	45,86	360,42	0,34	43,69	74,44	1,93	76,91	343,27	86,52	4,89		
Второй завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
Обед																
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6		
82М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,17	7,89	8,11	136,47	0,27	19,27	184,85	1,93	38,22	109,46	27,93	1,86		
260М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	156,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,86	2,32		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22	23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51	0,48		
386М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
Итого за Обед		770	33,13	26,20	71,75	667,41	1,09	195,44	379,88	5,86	101,65	499,28	180,97	10,08		
Полдник																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1 745	68,30	41,76	155,57	1303,65	1,62	256,97	513,81	8,83	588,7	1170	345,68	20,02		

Возрастная груп 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																						
215М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12								
173М/СД	Каша гречневая молочная с яблоками, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95								
377М/СД	Чай водный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88								
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	89,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37								
	Итого за Завтрак	555	21,07	10,08	56,70	403,13	0,37	6,06	20,62	3,39	244,72	400,37	163,6	6,32								
Второй завтрак																						
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,28	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55								
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1								
	Итого за Второй завтрак	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55								
Обед																						
20М/СД	Салат из свежих овощей	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32								
99М/СД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,07	5,95	8,83	121,49	0,29	17,57	184,93	1	28,4	108,22	25,41	1,58								
266М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-овощным, 90/30	120	24,00	14,82	1,97	237,26	0,83	4,45	8	0,96	22,48	246,14	33,36	3,55								
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86								
346М/СД	Компот из фруктов (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48								
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31								
	Итого за Обед	800	40,27	24,94	71,30	672,94	1,33	28,32	285,18	5,23	134,82	601,23	115,2	8,1								
Полдник																						
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3								
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2								
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5								
	Итого за день	1 825	73,04	42,34	165,96	1351,09	1,89	52,22	365,29	9,86	789,68	1329,05	356,99	19,47								

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
268М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29				
71М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
143М/СД	Рягу оладшюв	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,3	40,04	1,81				
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,66	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88				
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
Итого за Завтрак		505	21,06	14,85	43,04	393,95	0,8	60,83	449,63	4,21	143,27	355,53	94,4	6,82				
Второй завтрак																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
Итого за Второй завтрак		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
Обед																		
27М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47				
96М/СД	Расолюнник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	3,69	6,85	13,58	131,36	0,29	13,88	171,2	1,11	20,71	90,01	25,16	1,1				
232М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36				
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,82	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4				
388М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,64	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
Итого за Обед		790	29,96	18,19	79,32	607,66	0,74	165,66	367,18	5,81	132,43	566,91	161,32	6,16				
Полдник																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
Итого за День		1 815	59,72	39,96	168,02	1296,13	1,75	258,73	873,8	11,29	585,84	1171,39	332,41	20,13				

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,89	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20					
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04	0,06	30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91					
	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37					
		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,69	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48					
Итого за Завтрак																			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,89	0,55					
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1					
		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55					
Итого за Второй завтрак																			
Обед																			
18М/СД	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04					
88М/СД	Щи из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,58	8,99	9,29	152,82	0,30	39,12	225,65	2,39	45,06	115,96	30,09	1,75					
268М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	8,57	10,75	170,01	0,10	6,88	1238	1,4	22,14	154,71	23,06	2,22					
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51					
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01	0,34	0,51	0,17	16,87	13,09	5,1	1,02						
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31					
		800	29,99	23,56	80,17	656,11	0,66	46,88	1487,99	4,88	109,15	484,44	172,29	9,65					
Итого за Обед																			
Полдник																			
339М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
Итого за Полдник																			
		1695	71,84	42,95	150,56	1299,89	1,02	100,4	1615,34	8,52	756,1	1202,72	325,02	18,38					
Итого за день																			

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
294М/СД	Биточки из урцицы	90	14,03	7,13	9,03	153,67	0,09	0,5	9,9	0,53	13,27	146,93	21,39	1,08		
71М	Поджаренная из свежих орнуцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22	2,9	23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51		
377М/СД	Чай с лимонж (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,06	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	0,01	10,15	52,5	16,45	1,37	0,53		
	Итого за завтрак	505	23,43	12,95	53,69	424,28	0,39	6,4	36,94	1,53	49,71	375,05	151,42	6,97		
Второй завтрак																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Итого за Второй завтрак	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	43,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
23М/СД	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53		
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной.	220	9,01	8,7	17,40	185,71	0,37	10,3	181,2	2,40	40,20	177,02	38,83	2,42		
	200/20															
294М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97		
143М/СД	Рату овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,28	49,7	403,63	2,48	43,69	95,3	40,04	1,81		
342М/СД	Комлот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04	0,32	8,1	0,32	41,4	9	1,31	0,1		
	Итого за Обед	765	29,97	21,08	66,27	585,47	0,78	76,44	654,07	7,97	124,35	474,78	119,12	7,14		
Полдник																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	Итого за день	1790	62,10	40,95	165,62	1304,27	1,35	115,08	748	10,77	484,2	1098,78	347,23	21,46		

Возрастная груп 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
234М/СД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	11,28	8,57	9,79	162,21	0,17	2,18	17	2,55	37,52	169,16	37,78	1,21		
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,52	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
382М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	105,3	29,46	0,97		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
Итого за завтрак		505	20,33	11,55	53,62	402,47	0,46	34,34	30,67	3,21	176,19	418,09	119,41	4,95		
Второй завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
Обед																
49М/СД	Салат витаминный 2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42		
113М/СД	Савоярник со сметаной с крутицей, 200/5/15	220	3,80	7,27	11,97	129,05	0,27	15,25	177,18	1,12	39,07	91,95	29,59	1,56		
260М/СД	Утка из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32		
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86		
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
Итого за Обед		760	26,97	20,72	71,24	581,95	1	43,23	348,68	4,73	130,33	486,23	99,9	6,55		
Полдник																
336М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		350	6,60	2,80	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1735	59,00	39,99	162,82	1280,44	1,66	95,47	438,84	8,98	716,66	1231,77	297,5	16,55		

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню Диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск
7-11 лет

	масса порции /г/	ХЕ	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за: Завтрак	4 960	40	244,99	120,52	480,13	4 024,22	4,27	245,79	812,58	30,14	1 675,71	4 107,96	1 132,23	54,24			
Среднее значение	496	4,0	24,50	12,05	48,01	402,42	0,43	24,58	81,26	3,01	167,57	410,80	113,22	5,42			
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		18%	24%	19%	18%	20%	43%	41%	12%	30%	15%	37%	45%	45%			
Итого за: Промежуточное питание	1 450	16	36,00	45,20	191,10	1 347,70	0,70	86,40	507,40	8,55	961,40	917,00	359,40	27,00			
Среднее значение	145	1,6	3,60	4,52	19,11	134,77	0,07	8,64	50,74	0,86	96,14	91,70	35,94	2,70			
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		7%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	7%	9%	9%	8%	14%	23%			
Итого за: Обед	7 795	60	323,97	225,19	717,38	6 247,57	8,60	920,81	5 091,36	62,56	1 251,20	5 157,03	1 545,34	85,87			
Среднее значение	780	6,0	32,40	22,52	71,74	624,76	0,86	92,08	509,14	6,26	125,12	515,70	154,53	8,59			
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		27%	32%	36%	27%	31%	86%	153%	73%	63%	11%	47%	62%	72%			
Итого за: Промежуточное питание	3 500	19	66,00	26,00	227,00	1 505,00	1,30	164,00	75,00	3,00	2 640,00	1 965,00	415,00	35,00			
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50			
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		9%	6%	4%	9%	7%	13%	27%	1%	3%	24%	18%	17%	29%			
Итого за весь период	17 705	135	671	417	1 616	13 124	15	1 417	6 486	104	6 528	12 147	3 452	202			
Среднее значение	1 771	13,5	67	42	162	1 312	1	142	649	10	653	1 215	345	20			
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы		61%	66%	68%	61%	64%	100%	237%	93%	100%	59%	110%	138%	167%			
Суточная норма МР 2.4.0162-19		22	102	62	264	2 046	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12			

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями МР 0162-19

Точный норматив МР 2.4.0162-	ХЕ*	Б	Ж	У	ЭЦ
	22	102	62	264	2 046

Соотношение БЖУ	Б	Ж	У
	20	30	50

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	4,58	19,58	11,00	55,01	399,19
вторник 1	4,02	24,07	15,04	48,20	426,01
среда 1	2,70	30,16	12,07	32,43	367,76
четверг 1	3,82	23,47	8,24	45,86	360,42
пятница 1	4,93	31,66	12,67	59,15	479,25
понедельник 2	4,73	21,07	10,08	56,70	403,13
вторник 2	3,59	21,06	14,85	43,04	393,95
среда 2	2,70	30,16	12,07	32,4	367,76
четверг 2	4,47	23,43	12,95	53,69	424,28
пятница 2	4,47	20,33	11,55	53,62	402,47
Среднее	4,00	24,50	12,05	48,01	402,42

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
19%	18%	21%	20%	
24%	24%	18%	21%	
30%	19%	12%	18%	
23%	13%	17%	18%	
31%	20%	22%	23%	
21%	16%	21%	20%	
21%	24%	16%	19%	
30%	19%	12%	18%	
23%	21%	20%	21%	
20%	19%	20%	20%	
24%	19%	18%	20%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
20%	25%	55%
23%	32%	45%
33%	30%	35%
26%	21%	51%
26%	24%	49%
21%	23%	56%
21%	34%	44%
33%	30%	35%
22%	27%	51%
20%	26%	53%
24%	27%	48%

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
вторник 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
среда 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
четверг 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
пятница 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
понедельник 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
вторник 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
среда 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
четверг 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0
пятница 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5
Среднее	1,59	3,60	4,52	19,11	134,8

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
2%	7%	9%	7%	
5%	8%	6%	6%	
4%	7%	7%	7%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
6%	27%	64%
16%	34%	49%
6%	27%	64%
16%	34%	49%
6%	27%	64%
16%	34%	49%
6%	27%	64%
16%	34%	49%
6%	27%	64%
16%	34%	49%
11%	30%	57%

Обед

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	6,17	28,49	24,64	74,09	636,92

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
28%	40%	28%	31%	

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
18%	35%	47%

вторник 1	6,57	35,29	19,02	78,8	631,01
среда 1	6,34	27,48	22,78	76,03	619,70
четверг 1	5,98	33,13	26,2	71,75	667,41
пятница 1	4,04	42,43	24,06	48,43	588,80
понедельник 2	5,94	40,27	24,94	71,30	672,54
вторник 2	6,61	29,96	18,19	79,32	607,7
среда 2	6,68	29,98	23,6	80,17	656,11
четверг 2	5,52	29,97	21,08	66,27	585,5
пятница 2	5,94	26,97	20,7	71,24	581,95
Среднее	5,98	32,40	22,52	71,74	624,76

35%	31%	30%	31%
27%	37%	29%	30%
32%	42%	27%	33%
42%	39%	18%	29%
39%	40%	27%	33%
29%	29%	30%	30%
29%	38%	30%	32%
29%	34%	25%	29%
26%	33%	27%	28%
32%	36%	27%	31%

22%	27%	50%
18%	33%	49%
20%	35%	43%
29%	37%	33%
24%	33%	42%
20%	27%	52%
18%	32%	49%
20%	32%	45%
19%	32%	49%
21%	32%	46%

Подник

Наименование дней недели, блюд	лучшевы еднницы (хЕД)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
вторник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
среда 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
четверг 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
пятница 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
понедельник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
вторник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
среда 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
четверг 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
пятница 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5
Среднее	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%
6%	4%	9%	7%	7%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%

За период нахождения в общеобразовательной организации

Наименование дней недели, блюд	лучшевы еднницы (хЕД)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	14,56	56,77	42,56	174,76	1330,63
вторник 1	13,75	71,06	41,38	164,94	1333,04
среда 1	12,84	66,34	41,77	154,12	1281,98
четверг 1	12,96	68,30	41,76	155,57	1303,85
пятница 1	12,77	82,79	43,65	153,24	1362,57
понедельник 2	13,83	73,04	42,34	165,96	1351,69
вторник 2	14,00	59,72	39,96	168,02	1296,13
среда 2	12,55	71,84	42,95	150,56	1299,89
четверг 2	13,80	62,10	40,95	165,62	1304,27
пятница 2	13,57	59,00	39,59	162,82	1260,44
Среднее	13,46	67,10	41,69	161,56	1312,45

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
56%	69%	66%	65%	65%
70%	67%	62%	65%	65%
65%	67%	58%	63%	63%
67%	67%	59%	64%	64%
81%	70%	58%	67%	67%
72%	68%	63%	66%	66%
59%	64%	64%	63%	63%
70%	69%	57%	64%	64%
61%	66%	63%	64%	64%
58%	64%	62%	62%	62%
66%	67%	61%	64%	64%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
17%	29%	53%
21%	28%	49%
21%	29%	48%
21%	29%	48%
24%	29%	45%
22%	28%	49%
18%	28%	52%
22%	30%	46%
19%	28%	51%
19%	28%	52%
20%	29%	49%

Приложение №5
 Нормативное, расчетное и фактическое распределение П и ЭЦ по приемам пищи для обучающихся общеобразовательных организаций Ханты-Мансийска с подтвержденным диагнозом сахарный диабет
 Возрастная категория 7-11 лет

таблица 1

Распределение (расчетное) в соотв. с МР 2.4.0162-19, П и ЭЦ по приемам пищи для больных с сахарным диабетом

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, %		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, грамм	Количество (расчетное) ХЕ (единиц)
	Ккал	%			
Завтрак	489,5	24%	не регламентирована	не регламентирована	Углеводь, г ХЕ
Второй завтрак	58,9	3%	не регламентирована	не регламентирована	72,1 6,0
Обед	666,5	33%	не регламентирована	не регламентирована	12,6 1,1
Полдник	195,7	10%	не регламентирована	не регламентирована	86,6 7,2
Ужин	512,4	25%	не регламентирована	не регламентирована	23,6 2,0
Второй ужин	123,9	6%	не регламентирована	не регламентирована	58,1 4,8
ИТОГО	2047,0				10,8 0,9
					263,8 22,0

Распределение энергетической ценности по приемам пищи в соответствии с МР 2.4.0162-19 не соответствует фактическому режиму для учащихся общеобразовательных организаций и вследствие этого не применимо на практике

Таблица 2

Примерное распределение П и ЭЦ по приемам пищи с учетом режима работы общеобразовательных организаций

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, Ккал		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, грамм	Количество (расчетное) ХЕ (единиц)
	Ккал	%			
Первый легкий завтрак дома (г.2.1. МР 2.4.0179-20 первый прием пищи дебанком дома)	100,0	5%	7.30-8.00	200-250	Углеводь, г ХЕ
Основной завтрак (в школе)	400,0	20%	9.30-10.00	500-550	60,0 5,0
Промежуточное питание №1	170,0	8%	11.30-12.00	150-250	15,0 1,3
Обед	650,0	32%	13.30-14.00	700-800	90,0 7,5
Промежуточное питание №2	170,0	8%	15.30-16.00	150-250	13,0 1,1
Ужин	450,0	22%	17.30-18.00	450-500	60,0 5,0
Второй ужин	100,0	5%	20.00-21.00	200-250	13,0 1,1
ИТОГО за сутки	2047,0			2700-2800	264,0 22,0
в том числе в период нахождения в ОО					178,0 14,8

Таблица 3

Фактическое распределение П и ЭЦ проекта типового диетического меню (диабет) для общеобразовательных организаций ХМ

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, Ккал		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, грамм	Количество (расчетное) ХЕ (единиц)
	Ккал	%			
Первый легкий завтрак дома (г.2.1. МР 2.4.0179-20 первый прием пищи дебанком дома)	80,0	4%	7.30-8.00		Углеводь, г ХЕ
Основной завтрак (в школе)	402,4	20%	9.30-10.00	496,0	48,0 4,0
Промежуточное питание	134,8	7%	11.30-12.00	145,0	19,1 1,6
Обед	624,8	31%	13.30-14.00	751,7	71,7 6,0
Промежуточное питание	150,5	7%	15.30-16.00	260,0	22,7 1,9
Ужин	450,0	22%	17.30-18.00		
Второй ужин	65,0	3%	20.00-21.00		
ИТОГО	2046,9608				161,6 13,5
в том числе в период нахождения в ОО					

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.» прилагаются.

Список использованной литературы:

1. Методические рекомендации примерных меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет и 12 лет и старше в государственных образовательных учреждениях, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДелЛи плюс, 2013г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДелЛи плюс, 2017г.
6. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008г.