

УТВЕРЖДЕНО:

директор МАОУ СОШ №2

№ 01-10/21 - ОД от 16.01.2025


Н.В.Храмова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

горячие завтраки для обучающихся

болеющих сахарным диабетом

(возрастная категория: 7 – 11 лет)

Диета № 9

Разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания. – Пермь 2021 год.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ горячие завтраки (с 7 - 11 лет) Диета № 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход гр | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|--------------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| 237 | Каша ячневая молочная (без сахара) | 200/5 | 237 | 11,2 | 12,4 | 32 | 135,7 | 58,13 | 214,9 | 1,67 | 0,21 | 0,63 | 38,7 | 0,71 |
| 69 | Хлеб с маслом | 20/15 | 146 | 1,6 | 11 | 10 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 0,02 | 0 | 60 | 0,4 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 470 АМК | Йогурт фруктовый 2,5% | 125 | 107 | 2,8 | 2,5 | 11 | 150,5 | 17,59 | 112,89 | 0,125 | 0,05 | 0,875 | 25,06 | 0 |
| Итого | | 565 | 528 | 15,8 | 26 | 62,3 | 298,3 | 82,92 | 353,49 | 2,865 | 0,33 | 1,505 | 123,76 | 1,11 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 180 | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 177 | 3,43 | 3,07 | 33,9 | 13,6 | 28,6 | 78,6 | 0,18 | 0,04 | 0,4 | 13,6 | 0,3 |
| 632 | Гуляш из говядины с соусом | 50/50 | 258 | 13,45 | 14,5 | 3,3 | 15 | 22 | 162 | 2,76 | 0,03 | 0 | 26 | 0,6 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 82 | Апельсин | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 15 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 620 | 580,2 | 19,28 | 18,57 | 69,52 | 64,45 | 81,5 | 311,6 | 7,955 | 0,165 | 10,9 | 39,6 | 1,66 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Нарезка из свежих помидор | 60 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,68 | 8,46 | 18,18 | 0,306 | 0,018 | 2,10 | 0 | 0,06 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 231,85 | 3,65 | 4,02 | 44,21 | 16,01 | 134,6 | 202,4 | 4,53 | 0,2 | 0 | 23,08 | 0,61 |
| 372 | Котлета куриная | 90 | 243,9 | 6,7 | 9,95 | 8,55 | 17,64 | 18,5 | 164,52 | 1,62 | 0,09 | 0,6 | 63 | 1,08 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 464 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 63 | 1,4 | 1,2 | 21,4 | 54,3 | 6,3 | 38,3 | 0,07 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 |
| Итого | | 520 | 586,55 | 13,77 | 15,53 | 83,32 | 105,23 | 181,06 | 470,2 | 7,406 | 0,378 | 3 | 95,58 | 2,21 |

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ горячие завтраки (с 7 - 11 лет) Диета № 9

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------------|---|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшеничная молочная (без сахара) | 180/5 | 216 | 6,2 | 6,7 | 32,24 | 118 | 41,9 | 163,6 | 1,08 | 0,17 | 1,16 | 35 | 0,14 |
| 279 | Запеканка творожная | 75 | 146 | 11,23 | 5,78 | 11,25 | 114,8 | 16,5 | 159 | 0,56 | 0,06 | 0 | 39 | 0,45 |
| 433 | Сметана | 20 | 31,5 | 0,476 | 3 | 0,648 | 5,84 | 1,62 | 10,37 | 0,036 | 0,0048 | 0,04 | 19 | 0,06 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 500 | 472,7 | 19,706 | 15,88 | 61,458 | 250,34 | 77,42 | 387,47 | 3,376 | 0,2848 | 1,2 | 93 | 1,11 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Пюре картофельное | 150 | 105 | 4,05 | 6 | 8,7 | 37,5 | 24 | 73,5 | 0,83 | 0,12 | 3,6 | 30 | 0,15 |
| 69 | Хлеб с маслом | 20/15 | 146 | 1,6 | 11 | 10 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 0,02 | 0 | 60 | 0,4 |
| 307 | Котлета рыбная | 90 | 95,4 | 7,37 | 2,422 | 13,3 | 47,61 | 23,13 | 158,13 | 0,54 | 0,063 | 0 | 16,74 | 1,287 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 501 | Сок фруктовый для детского питания без сахара | 200 | 86 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 |
| 82 | Яблоко | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 15 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 645 | 539,6 | 16,22 | 20,522 | 75,22 | 136,86 | 84,83 | 326,93 | 8,615 | 0,318 | 18,1 | 106,74 | 2,797 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ горячие завтраки (с 7 - 11 лет) Диета № 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход гр | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|--------------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,68 | 8,46 | 18,18 | 0,306 | 0,018 | 2,10 | 0 | 0,06 |
| 207 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 186,45 | 4,46 | 4,88 | 31,19 | 12 | 7,5 | 45 | 1,05 | 0,06 | 0 | 31,5 | 0,75 |
| 450 | Кура запеченная | 90 | 234,47 | 11,51 | 13,54 | 2,4 | 34,29 | 18 | 116,01 | 1,476 | 0,045 | 0 | 0 | 0 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 520 | 506,72 | 18,19 | 18,88 | 52,05 | 68,67 | 51,36 | 233,69 | 4,532 | 0,173 | 2,1 | 31,5 | 1,27 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| 380 | Капуста тушеная (без сахара) | 150 | 103,5 | 3,4 | 5,1 | 21,4 | 82,5 | 30 | 61,5 | 1,2 | 0,045 | 17,55 | 25,5 | 0,45 |
| 372 | Котлета куриная | 90 | 243,9 | 6,7 | 9,95 | 8,55 | 17,64 | 18,5 | 164,52 | 1,62 | 0,09 | 0,6 | 63 | 1,08 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 462 | Какао с молоком (без сахара) | 200 | 94 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 111,3 | 22,3 | 91,1 | 0,65 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0,01 |
| 82 | Апельсин | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 15 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 610 | 548,6 | 15,6 | 18,85 | 66,77 | 242,19 | 97,5 | 380,42 | 7,665 | 0,26 | 29,35 | 107,5 | 2,3 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| 148 | Нарезка из свежих помидор | 60 | 6,6 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 10,68 | 8,46 | 18,18 | 0,306 | 0,018 | 2,1 | 0 | 0,06 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 231,85 | 3,65 | 4,02 | 44,21 | 16,01 | 134,6 | 202,4 | 4,53 | 0,2 | 0 | 23,08 | 0,61 |
| 632 | Гуляш из говядины с соусом | 50/50 | 258 | 13,45 | 14,5 | 3,3 | 15 | 22 | 162 | 2,76 | 0,03 | 0 | 26 | 0,6 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 530 | 575,65 | 19,32 | 18,98 | 65,97 | 53,39 | 182,46 | 437,08 | 9,296 | 0,298 | 2,1 | 49,08 | 1,73 |

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ горячие завтраки (с 7 - 11 лет) Диета № 9

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------------|---|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшеничная молочная (без сахара) | 200/5 | 239,6 | 7,46 | 7,44 | 35,72 | 130,73 | 46,4 | 181,33 | 1,2 | 0,19 | 1,29 | 38,7 | 0,16 |
| 268 | Омлет натуральный | 65 | 104 | 5,6 | 8,5 | 1,4 | 50 | 8 | 97 | 1,05 | 0,03 | 0,2 | 124 | 0,5 |
| 69 | Хлеб с маслом | 20/15 | 146 | 1,6 | 11 | 10 | 7 | 3 | 18 | 0,25 | 0,02 | 0 | 60 | 0,4 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 457 | Чай без сахара | 200 | 38 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 5,1 | 4,2 | 7,7 | 0,82 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого | | 525 | 568,8 | 16,46 | 27,34 | 64,44 | 199,43 | 74,8 | 350,83 | 4,2 | 0,29 | 1,49 | 222,7 | 1,52 |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 186,45 | 4,46 | 4,88 | 31,19 | 12 | 7,5 | 45 | 1,05 | 0,06 | 0 | 31,5 | 0,75 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 50/50 | 126,36 | 11,24 | 9,88 | 2,45 | 34,52 | 11,925 | 82,72 | 0,883 | 0,046 | 1,41 | 23,25 | 0 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 41,2 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 6,6 | 13,2 | 46,8 | 0,88 | 0,05 | 0 | 0 | 0,46 |
| 501 | Сок фруктовый для детского питания без сахара | 200 | 86 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 |
| 82 | Яблоко | 150 | 66 | 0,6 | 0,6 | 15 | 24,15 | 13,5 | 16,5 | 3,315 | 0,045 | 10,5 | 0 | 0,3 |
| Итого | | 620 | 506,01 | 18,9 | 15,86 | 76,86 | 91,27 | 54,125 | 205,02 | 8,928 | 0,221 | 15,91 | 54,75 | 1,71 |

Блюда готовятся без сахара.

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецепты блюд и кулинарных изделий составлены на основании действующего сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного общественного питания, Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера» Составили: профессор Перевалов А. Я., и профессор Типешкина Н. В. Пермь 2021год.

Заведующий столовой МАОУ СОШ № 2



С.С. Бледнова