

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Михайловская СОШ №2»

/Савостьянов А.П./

2022 г.



Примерное десятидневное циклическое меню
для организации питания учащихся МОУ «Михайловская СОШ №2»
страдающих диабетом 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

№ по сборни ку	Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые свойства (г)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<u>1 день понедельника</u>																		
	Завтрак.																		
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		105	0,24	22	4,8	77,2	1					
6.1	Каша пшеничная молочная	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1					
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4					

	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		15,36	2,38	55,9	345	0,27	7,7	107,5	1,74	169,4	88,44	272,78	4,92
											6			
	Обед													
8.1	Помидоры свежие	70	0,6	0,2	0,2	14,4		15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7
1.2а	Борщ из свежей капусты	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82		2,40	60,71	54,6	30,21	1,37
2.7	Тефтели мясные паровые	100	14,5	13,5	9,3	217	0,1	3,8	0,01	0,03	37	149	32	0,6
6.8	Макаронные изделия отварные	145	5,6	4,1	35,3	203	0,1				61,1	16,2	73,6	0,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		27,2	28,35	89,2	701,4	0,3	108,77	0,51	3,14	195,1	269,84	167,24	4,39
											7			
	2 день вторник													
	Завтрак													
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09	0,21			264	75	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		17,56	16,43	48,9	317	0,33	4,41	0,04	0,8	410,3	203,64	234,68	4,32
											6			
	Обед													
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9			11,9	9,8	21	0,35

11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36		59,2			16								0,3
1.3	Рассольник ленинградский	250	2,8	4,1	17,7	119	0,1	10,4			55	25,5	52,2	0,7					
7.7а	Капуста тушеная	150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01	3,7	95,5	33,8	67,4	1,2					
3.4	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1					
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Итого		26,59	18,75	60,53	477	0,36	59,5	0,04	5,1	214,3	131,04	314,41	3,97					
											6								
	3 день среда																		
	Завтрак																		
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01		67,8	12,2	54,7	0,9					
4.2	Омлет натуральный	70	7,4	8,5	1,5	112	0,05	0,4	1,3	0,1	58	9,6	123,2	1,4					
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84													
	Итого		19,68	13,52	33,3	280,84	0,11	4	1,31	0,6	134,5	54,94	190,48	2,72					
											6								
	Обед																		
8.8	Салат из свеклы и яблок	70	0,9	5,1	6,4	75	0,2	65,1			203,3	119,6	222,4	10,6					
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84		4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9					
1.4	Суп овсяный с овощами	250	3,1	4,1	15,8	112	0,1	26,2			94,8	49,6	102,4	1,3					
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	55/50	15	15,5	4,1	219	0,1	1,2	0,03		55,8	26,9	185,1	1,1					
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1					

	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04					0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		26,8	29,1	84,8	643	0,54	101,6	0,56	1,4	34,96	266,74	642,68	15,32			
	<u>4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ</u>																
	Завтрак																
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9					7,8	5,2	9,7	0,9	
7.4	Голубцы ленивые	200/10	20,7	18,2	21,8	332	0,16	25,73					84,03		50,76	3,56	
	Фрукт свежий яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	9	2		
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
	Итого		24,1	18,98	50,2	426	0,23	38,63		0,7	16,59	49,34	82,04	6,88			
	Обед																
8.10а	Салат из капусты и моркови	75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4					280,3	113,7	207,1	3,8	
11.6а	Компот из с/ф без сахара	200			15,4	60		0,3	0,2		18,9	14,9	29,7	0,5			
1.11в	Суп молочный с крупой	250	3,7	3,8	14,8	108	0,1	1,4	0,03	0,03	155,6	28,7	177,7	0,5			
2.14	Куры отварные	110	20,4	20,6		267	0,1	12,3			32,6	31,2	260,4	2,6			
7.4	Овощи в соусе	200	5,7	6	21,9	165	0,2	39,7	0,06	0,4	149,5	56	166,9	1,3			
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42			
	Итого		34,5	39,88	75,	753	0,64	297,1	0,29	0,93	645,6	277,64	854,38	9,12			
	<u>5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА</u>																
	Завтрак																
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4			

6.5a	Каша гречневая рассыпчатая	175	6,3	3,9	29,9	173	0,2	1,3	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09	0,21		264	75	10,5	0,3
3.1	Рыба припущенная	60	12,2	3,8		84	0,1	0,6	1,1	14,6	21,9	146	0,4
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04		0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		28,62	17,13	57,7	373	0,43	8,11	2	426,7	225,74	377,58	5,22
	Обед												
8.12	Винегрет овощной	70	1,1	5	6,2	81	0,4	92,8		234,9	149,5	281,2	6,2
11.14	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80		19,2	4,9	3,1	0,7
1.16	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,5	33,6	219	0,4	18,8	0,01	56	53,3	126,7	2,8
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	250	20,3	23,1	48,5	488	0,2	12,6		34,6	67,3	317,9	2,2
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04		0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		33,6	34,28	116,4	890	1,04	204,2	0,51	353,4	308,14	741,48	12,32
	Итого за 5 дней		254,01	228,8	672,23	5206,2	4,25	934,02	16,92	3110,	1875,5	3877,7	69,18
						4				54		5	
	Среднее		50,8	45,76	134,45	1041,2	0,85	186,8	3,38	622,1	375,1	755,55	13,84
						5							
	6 ДЕНЬ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	Завтрак												
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9		7,8	5,2	9,7	0,9

	Творог	100	7,68	3,04	10	97,84																
6.8	Макаронные изделия отварные	145	5,6	4,1	35,3	203	0,1															
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04															
	Итого		16,28	7,52	63,9	347,84	0,14															
Обед																						
8.16	Горошек зеленый консервированный	70	2	6,1	4,2	57	0,7															
11.15	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36																
1.2	Щи из свежей капусты	250	2,7	3,3	11,5	87	0,3															
2.11	Рагу овощное с мясом	230	18,2	18,8	23,1	336	0,3															
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04															
	Итого		27,9	28,78	63	561	1,34															
7 ДЕНЬ ВТОРНИК																						
Завтрак																						
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02															
6.1	Каша пшенная молочная	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2															
	Сыр	40	6,96	8,85		54	0,09															
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04															
	Итого		18,66	18,03	49,6	345	0,35															
Обед																						

8.20	Икра из кабачков	70	0,6	2,8	3,8	47	0,2	38,6			127,1	92,3	159,5	4,3
11.16	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84		4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9
1.2а	Борщ из свежей капусты	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82		2,40	60,71	54,6	30,21	1,37
3.4	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		25,8	19,08	85,4	580	0,5	58,32	0,56	4,7	296,2 7	246,34	311,69	8,99
<u>8 день среда</u>														
Завтрак														
11.5а	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	9,4	17		6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4
4.1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		105	0,24	22	4,8	77,2	1
6.4	Каша гречневая молочная	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		15,86	12,38	58,4	341	0,27	7,3	107,34	1,04	169,3 6	33,64	298,28	5,52
Обед														
8.8	Салат из свеклы и яблок	70	0,9	5,1	6,4	75	0,2	65,1			203,3	119,6	222,4	10,6
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2		2,9			7,8	5,2	9,7	0,9
1.3	Рассолыник ленинградский	250	2,8	4,1	17,7	119	0,1	10,4			55	25,5	52,2	0,7
2.2	Суфле из отварного мяса	100	17,7	18,2	4,9	254	0,1	14,3	0,5	0,04	85	158	79,2	0,6

Завтрак																
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7			0,2	2			2,9				7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04				0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
6.16	Макаронник с сыром запеченный	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2		0,2	13	0,3		
	Итого		16,2	11,48	67,8	403	0,18	64,2	802	1,9	243,8	58,94	201,88	14,62		
											6		8			
Обед																
8.2	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9			11,9	9,8	21	0,35		
11.14	Огвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57		80	0,3		19,2	4,9	3,1	0,7		
1.2	Щи из свежей капусты	250	2,7	3,3	11,5	87	0,3	25,9			117	39,9	73,9	1,2		
2.21	Сардельки мясные	100	18,4	15,6	3,5	228	0,1	2,7			22,4	28,3	208,3	1,3		
7.1	Пюре картофельное	140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1		
	Хлеб пшеничный	25	3	0,38	18,4	45	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
	Итого		28,36	23,85	65,63	563	0,56	18,1	0,33	0,9	223,0	143,04	398,08	4,97		
											6					
	Итого за 5 дней		250,76	198,23	665,47	4507,2	4,74	546,58	119,84	13,39	2585,01	1708,2	3745,3	75,92		
						4							3			
	Среднее		50,152	39,646	133,09	901,45	0,95	109,31	23,97	2,68	517	341,64	749,07	15,18		
								6								
	Итого за 10 дней		504,77	427,03	1337,7	9713,4	8,99	1480,6	232,71	30,31	5695,55	3583,7	7623,0	145,1		
						8							8			
	Среднее		50,477	42,703	133,77	971,34	0,899	148,06	23,271	3,031	569,55	358,37	762,30	14,51		
						8							8			

МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)