



Используемый источник: сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) /Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей: Новосибирск, 2022. – 584 с.

Перспективное 10-дневное меню **на 2024-2025 учебный год для детей с сахарным диабетом** **МКОУ ЦО «Каразей»** **7-11 лет**

Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	485	11,5	13,8	51	374,3	4,3
	Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	780	26,9	28,6	52,4	575,4	4,4
	Итого за день	1265	38,4	42,4	103,4	949,7	8,7
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,5	3,7
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	820	27,4	27,7	50,1	559,2	4,2
	Итого за день	1390	45,9	54,2	94,0	1046,7	7,9

	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	515	10,3	12	51,5	354,4	4,3
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	Итого за день	1270	38,9	47,6	104,0	998,7	8,7
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	705	26,1	23,5	53,2	529,3	4,4
	Итого за день	1255	53,4	43,4	103,6	1017,9	8,6

	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	4,2
	Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1,0
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	795	31	40,7	51,9	697,6	4,3
	Итого за день	1295	39,8	50,4	102,6	1023,6	8,5
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (апельсин)**	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1,0
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	565	12,3	14	57,9	406,5	4,8
	Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	Итого за Обед	780	27,2	28,7	53,2	580,6	4,4
	Итого за день	1345	39,5	42,7	111,1	987,1	9,2

	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,5	3,7
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	820	25,9	31,8	51	593	4,3
	Итого за день	1390	44,4	58,3	94,9	1080,5	8,0
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	515	10,3	12	51,5	354,4	4,3
	Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	Итого за день	1270	38,9	47,6	104,0	998,7	8,7

	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-30з	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1	0,9
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	705	25,4	25,7	50,3	535,1	4,2
	Итого за день	1255	52,7	45,6	100,7	1023,7	8,4
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	4,2
	Обед						
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	810	35,9	40,1	52,1	713,1	4,3
	Итого за день	1310	44,7	49,8	102,8	1039,1	8,5