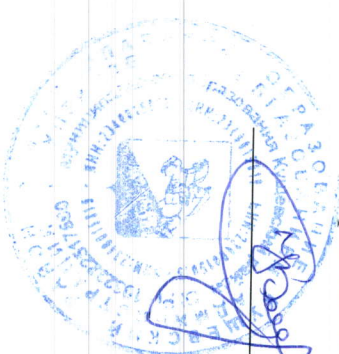


УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
Администрации муниципального
образования Кушчевский район



Богунова В. О.

ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (завтрак)

(для детей с сахарным диабетом)

на осенне-зимний период

для обучающихся 5-11 классов (от 12 лет и старше)

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушчевский район

2021-2022 учебный год

Диет. стол № 9

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Учащиеся от 12 лет и старше 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	180	9,36	13,27	33,08	281,65	124к
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	31,15	20,61	65,43	556,87	556,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		584	31,15	20,61	65,43	556,87	556,87
Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	24,54	21,18	54,60	506,92	506,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	24,54	21,18	54,60	506,92	506,92
Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежкты с яблоками (с ксилитом)	60	0,96	1,60	5,92	48,52	17
	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127
	Горошница (без соли)	200	20,80	8,60	52,00	356,8	272
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	55,55	26,25	89,82	806,59	806,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	55,55	26,25	89,82	806,59	806,59
Четверг (1 неделя) День 4 осенне-зимний период							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	32,23	26,72	32,01	585,82	585,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		510	32,23	26,72	32,01	585,82	585,82
Пятница (1 неделя) День 5 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свежктой и морковью (без соли)	60	1,70	1,29	5,44	40,96	11
	Кнедли из говядины с рисом (без соли)	100	17,44	10,00	9,11	195,78	149
	Картофель отварной	200	4,12	8,04	32,78	210,6	239

	Кефир	180	3,40	4,50	1,20	95,4	2/2
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	30,24	24,12	64,13	582,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	30,24	24,12	64,13	582,44	
Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,58	6,07	1,80	64,02	3
	Мясо отварное (без соли)	100	19,47	6,67	1,20	142,27	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью						
	припущенной (гарнир) (без соли)	200	15,76	22,70	73,24	537,18	311
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		564	37,57	35,73	85,84	850,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		564	37,57	35,73	85,84	850,22	
Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,50	8,4	246
	Рыба, припущенная в молоке	100	28,08	9,52	3,38	212,45	157
	Картофель отварной (без масла)	180	3,42	8,82	22,86	183,6	426
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		644	34,12	19,07	46,65	555,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		644	34,12	19,07	46,65	555,85	
Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежкы с яблоками (с ксилитом)	60	0,96	1,60	5,92	48,52	17
	Курица отварная (без соли)	100	28,50	12,20	0,00	228,5	127
	Капуста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85	129,73	288
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		544	39,81	27,23	32,57	541,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		544	39,81	27,23	32,57	541,85	
Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	200	7,34	10,84	28,62	234,08	238
	Омлет паровой	100	8,75	10,68	3,19	142,58	383
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
	Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27	75,33	193
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		604	18,34	23,02	56,68	558,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		604	18,34	23,02	56,68	558,74	
Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период							
Завтрак	Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77	375,8	372
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	50	1,74	4,00	4,74	86,4	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	9,60	39,7	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		504	44,00	18,69	37,11	568,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		504	44,00	18,69	37,11	568,95	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		5646	347,55	242,62	564,84	6114,25	

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров сокращено до 30% от суточной калорийности рациона

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль-поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. И. И. Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год. 320с.,

Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»