

СОГЛАСОВАНО  
Директор ИВБОУНО

*И.И. Мухоморова г.г.в.*

28<sup>го</sup> апреля 2023г. 2022г. - 2023 г.г.г.

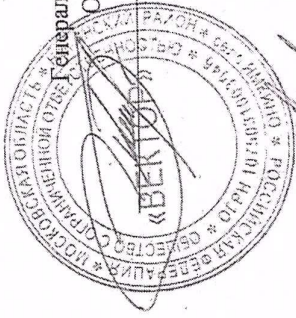
*Оздравительный центр "Сосны" г. Тула  
(школа "Кондратьевское" г. Тула класс 7Б)*



*На то согласен*

*врач: Халик Хисмет*

*11.02*



Генеральный директор  
ООО "БЕКТОР"  
/Бабаков Р.И./

Врач-диетолог  
Полищук И.А./

*И.А. Полищук*

# Меню для обучающихся 7-11 лет, страдающих сахарным диабетом, в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: с ограничениями в питании

№ рецептуры	Название блюда	Кал-во и белки	Масса
<b>Понедельник, 1 неделя</b>			
<b>Завтрак</b>			
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	1ед.	150
54-1гн-2020	Чай без сахара		200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	0,5ед.	40
446	Яблоки печеные без сахара	1ед.	100
53-19з-2020	Масло сливочное		10
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>
<b>Обед</b>			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	0,5ед.	60
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	2ед.	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	2ед.	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	1,5ед.	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0,5ед.	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	0,5ед.	60
<b>Итого за обед</b>			<b>760</b>
<b>Полдник</b>			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		10
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	1ед.	120
Пром.	Сок овощной (томатный)	2ед.	200
Пром.	Галеты	1ед.	20
<b>Итого за полдник</b>			<b>350</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1610</b>
№ рецептуры	Название блюда		Масса
<b>Вторник, 1 неделя</b>			
<b>Завтрак</b>			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1ед.	60
53-19з-2020	Масло сливочное		10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	2ед.	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	0,5ед.	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара		200
Пром.	Батон йодированный	1ед.	30
<b>Итого за завтрак</b>			<b>540</b>
<b>Обед</b>			
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	0,5ед.	60
54-8с-2020	Суп гороховый	2ед.	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	1,5ед.	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	1ед.	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	1ед.	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	0,5ед.	60
<b>Итого за обед</b>			<b>760</b>
<b>Полдник</b>			
Пром.	Сок овощной (томатный)	2ед.	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	1ед.	120
<b>Итого за полдник</b>			<b>320</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1620</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Среда, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	0,5 г. 70
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница без сахара	2 г. 200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	2 г. 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1 г. 30
	<b>Итого за завтрак</b>	≈ 5 г. 500
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1 г. 80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	2 г. 200
54-9г-2020	Рагу из овощей	2 г. 150
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	0,5 г. 90
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	0,5 г. 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1 г. 70
	<b>Итого за обед</b>	≈ 6 г. 790
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	2 г. 200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	1 г. 100
Пром.	Творог для детского питания	1 г. 50
	<b>Итого за полдник</b>	4 г. 350
	<b>Итого за день</b>	1640
	<b>Четверг, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-6т-2020	Сырники без сахара	2 г. 150
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	2 г. 200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	1 г. 100
Пром.	Батон йодированный	1 г. 30
	<b>Итого за завтрак</b>	≈ 6 г. 480
	<b>Обед</b>	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	0,5 г. 60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	2 г. 200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	2 г. 150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	0,5 г. 90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	1 г. 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	1 г. 60
	<b>Итого за обед</b>	≈ 8 г. 760
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	1 г. 200
Пром.	Галеты	1 г. 20
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	1 г. 120
	<b>Итого за полдник</b>	3 г. 340
	<b>Итого за день</b>	1580

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100 60
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200 150
54-23м-2020	Биточек из курицы	0,500 90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100 40
	<b>Итого за завтрак</b>	540
	<b>Обед</b>	
21	Салат из моркови без сахара*	0,500 60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200 200
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200 240
54-4хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	100 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100 70
	<b>Итого за обед</b>	770
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	100 120
Пром.	Кисломолочный напиток	100 200
	<b>Итого за полдник</b>	320
	<b>Итого за день</b>	1630
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Суббота, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой без сахара	200
54-6о-2020	Яйцо вареное	50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Батон йодированный	40
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за завтрак</b>	600
	<b>Обед</b>	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80
	<b>Итого за обед</b>	830
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Молоко	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	<b>Итого за полдник</b>	320
	<b>Итого за день</b>	1750

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	0,500 60
54-4о-2020	Омлет с сыром	100 150
54-2гн-2020	Чай без сахара	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100 30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100 100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>2400 540</b>
	<b>Обед</b>	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	0,500 60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200 200
54-22м-2020	Рагу из курицы	200 240
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	100 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100 60
	<b>Итого за обед</b>	<b>2600 760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	100 120
Пром.	Молоко	200 200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300 320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Вторник, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная без сахара	200 200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200 200
Пром.	Батон йодированный	100 40
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	100 120
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>2500 570</b>
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100 80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200 200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200 150
54-1р-2020	Котлета рыбная	0,500 90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	100 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100 70
	<b>Итого за обед</b>	<b>640 790</b>
	<b>Полдник</b>	
54-6о-2020	Яйцо вареное	0,500 50
54-46гн-2022	Чай с яблоком без сахара	200
Пром.	Галеты	1,500 50
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200 300</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Среда, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-6т-2020	Сырники без сахара	200. 150
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	100. 200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100. 100
Пром.	Батон йодированный	100. 30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500. 480</b>
	<b>Обед</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100. 60
54-8с-2020	Суп гороховый	200. 200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150. 150
№367	Птица в соусе с томатом	90. 90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200. 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60. 60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760. 760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120. 120
Пром.	Кисломолочный напиток	200. 200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320. 320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Четверг, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная без сахара	200. 200
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20. 20
Пром.	Батон йодированный	30. 30
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200. 200
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450. 450</b>
	<b>Обед</b>	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60. 60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200. 200
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	240. 240
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60. 60
Пром.	Сок овощной (томатный)	200. 200
	<b>Итого за обед</b>	<b>760. 760</b>
	<b>Полдник</b>	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120. 120
Пром.	Кисломолочный напиток	200. 200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30. 30
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350. 350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Пятница, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Творог для детского питания	50
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>
№ рецептуры	Название блюда	Масса
	<b>Суббота, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	15
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая без сахара	200
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Батон йодированный	30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-6м-2020	Биточек из говядины	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>

**Список использованной литературы:**

1. Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией Новосибирск 2020 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021-2022 г.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов 2021 г.