

Утверждаю:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Уни

_____ Е.Н.Сорокина

_____ 2024 год

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период весна-лето для детей
с сахарным диабетом обучающихся 12 лет и старше(завтраки)**

Литература:

сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий
для школьного питания
г. Уфа 2012 год.

сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий
для школьного питания

под общей редакцией Маннанова Н.А, Матюшко В.С., Уфа, 2010 г.,

сборник рецептур блюд кулинарных и кулинарных изделий
для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2007 г.,

сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

1 неделя

Понедельник

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	78	0,264	10,5	0,3	0,01	0,09	0,21
188	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)м олочная жидкая с маслом сливочным	250/7	10,2	11,8	36,2	292	167	92,83	2,75	0,25	0,25	0,65
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	537	20,61	21,23	63	499,64	167,264	103,33	3,05	0,26	0,34	0,86

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	586	20,15	26,88	65,9	593,64	64,42	57,54	2,92	0,23	0,22	7,55

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
77	Рыба припущенная(горбуша)	90	28,35	14,4	2,25	252	16,89	24,24	0,54	0,15	0,14	0,23
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	575	38,9	22,28	72,05	651,64	30,56	36,51	1,58	0,24	0,18	1,23

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
63	Гуляш из свинины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91	0,03	0,08	0,33
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	535	27,25	20,28	71,3	584,64	23,13	164,42	6,94	0,25	0,21	0,33

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
124	Фрикаделька из кур с маслом сливочным	100/6	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	1,28	0,05	0,12	0,57
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Чай с /з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	591	22,85	22,88	86,1	650,64	125,36	95,2	2,89	0,16	0,21	11,74

2 неделя

Понедельник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
188	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая с маслом сливочным	250/7	10,2	11,8	36,2	292	167	92,83	2,75	0,25	0,25	0,65
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	507	13,65	12,38	63	421,64	167	92,83	2,75	0,25	0,25	0,65

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Чай с\з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	585	33,05	26,28	86,50	724,64	121,46	109,60	4,30	0,20	0,21	16,13

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
51	Фрикаделька мясная из свинины	100	10,1	9,04	1,35	126,86	58,49	10,89	2,13	0,05	0,31	0,98
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
270	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	585	24,15	18,22	72,85	559,5	76,52	161,3	7,31	0,29	0,46	1,98

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Чай с/з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	591	23,05	25,58	82,5	661,64	31,9	31,05	2,53	0,16	0,12	1,33

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
98	Жаркое по-домашнему	200	15,04	16,08	16,24	271,2	6,37	5,75	0,28	0,008	0,004	1,28
	Чай с\з	200	0,01	0	0,04	1	0	0	0	0	0	0
	Хлеб сельский	50	3,44	0,58	26,76	128,64	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	450	18,49	16,66	43,04	400,84	6,37	5,75	0,28	0,008	0,004	1,28

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова