



Утверждено  
Пр. № 143<sup>а</sup> от 03.10.2023

Директор школы

*А.Н. Туровникова*  
А.Н. Туровникова

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Даньковская основная школа  
Починковского района Смоленской области  
Примерное десятидневное меню  
(горячих завтраков)  
сезон: осень-зима-весна  
для обучающихся с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Хлебные единицы (ХЕ)	Выход	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B	C	A
	<b>1 день</b>													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,54	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0
305	Каша геркулесовая на молоке с маслом без сахара	2,73	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,19	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
	Сыр	0,56	15	3,48	4,44	0	54,6	264	2,25	75	0,15	0	0,12	0,03
	Фрукты	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО	6,17	600	11,02	21,31	84,14	578,31	467,95	41,77	323,28	0,62	0,22	6,97	0,282
	<b>2 день</b>													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	0,02	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
356	Мясо отварное с тушеными овощами	1,31	80/180	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
943	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0

	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:	4,96	645	21,83	17,91	85,95	573,62	141,5	47,95	331,27	3,72	0,19	14,01	0,175
<b>3 день</b>														
40	Салат из свежих огурцов и помидор	0,23	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
245	Рыба припущенная	0,24	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	0,062
694	Пюре картофельное	2,14	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
943	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
	ИТОГО:	3,92	565	11,02	21,31	84,14	578,31	467,95	41,77	323,28	0,62	0,22	6,97	0,282
<b>4 день</b>														
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	0,02	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
386	Тефтели мясные	0,8	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	0,051
321	Рагу из овощей	1,27	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
944	Чай с лимоном без сахара	0	200/5	0,2	0	3,5	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:	4,41	615	15,6	24,82	79,6	585,62	178,1	56,65	335,17	3,88	0,27	25,81	0,094
<b>5 день</b>														
40	Салат из свежих огурцов и помидор	0,23	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
469	Запеканка творожная	1,21	150	27,84	18	32,4	216,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131
2019	Чай с лимоном без сахара	0	200/5	0,2	0	3,5	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01

	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:			21,25	12,03	8851	528,62	312,8	60,29	353,75	2,52	0,37	13,5	0,112
<b>6 день</b>														
40	Салат из свежих огурцов и помидор	0,23	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
311	Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	2,56	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,19	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
943	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
42	Сыр (порциями)	0,56	15	3,48	4,44	0	54,6	264	2,25	75	0,15	0	0,12	0,03
	ИТОГО:	5,69	600	15,6	24,82	79,6	585,62	178,1	56,65	335,17	3,88	0,27	25,81	0,094
<b>7 день</b>														
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	0,02	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
591	Гуляш	0,32	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,12	0,17	1,28	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	2,66	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,12
2019	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО	5,34	615	28,31	24,01	81,06	548,27	123,74	93,96	459,36	5,2	0,45	6,28	0,12
<b>8 день</b>														
42	Салат из белокочанной капусты	0,44	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,45	9,1	16,57	0,31	0,02	15,47	0
	Биточки рыбные	0,24	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03

255	запеченные													
694	Пюре картофельное	2,14	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
2019	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:	5,16	685	17,12	17,22	93,58	596,25	743,59	40,53	543,02	2,25	0,26	15,51	0,152
<b>9 день</b>														
307	Котлеты рубленные из птицы	0,92	80	9,7	13,82	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	0,134
336	Капуста тушеная	1,06	150	2,78	6,48	34,52	153,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	21,5	0,11
2019	Чай без сахара	0,02	200	0,2	0	14	1,2	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
847	Фрукты свежие	1,03	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:	4,32	555	14,33	21,15	100,57	664	154	79,61	352,35	4,62	0,41	29,76	0,244
<b>10 день</b>														
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	0,02	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
633	Печень тушенная в соусе	0,87	80	9,78	11,66	16,41	210	37,9	19,8	181,3	3,07	0,14	7,37	0,036
688	Макаронны отварные	3,62	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
2020	Чай с лимоном без сахара	0	200/5	0,2	0	3,5	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб ржано пшеничный	1,29	25	1,9	0,7	12,9	85,5	4,75	0	0	0	0,01	42,3	0
	ИТОГО:	5,8	515	17,23	16,69	92,78	594,32	139,2	61,49	275,65	4,61	0,33	12,32	0,036

## Приложение № 1

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.
8. Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 2.4.0162-2019 «Особенности питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями»
9. Реестр технологических карт Управления социального питания

## Приложение №2

### СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	Са	Mg	Р	Fe	В	С	А
1	31,3	20,96	94,79	545,41	397,8	49,38	521,88	2,48	0,21	16,75	0,132
2	21,83	17,91	85,95	573,62	141,5	47,95	331,27	3,72	0,19	14,01	0,175
3	11,02	21,31	84,14	578,31	467,95	41,77	323,28	0,62	0,22	6,97	0,282
4	14,33	21,15	100,57	664	154	79,61	352,35	4,62	0,41	29,76	0,244
5	21,25	12,03	88,51	528,62	312,8	60,29	353,75	2,52	0,37	13,5	0,112
6	15,6	24,82	79,6	585,62	178,1	56,65	335,17	3,88	0,27	25,81	0,094
7	28,31	24,01	81,06	548,27	123,74	93,96	459,36	5,2	0,45	6,28	0,12
8	17,12	17,22	93,58	596,25	743,59	40,53	543,02	2,25	0,26	15,51	0,152
9	20,2	11,8	91,7	565,41	213,83	90,04	425,2	2,47	0,41	23,3	0,08
10	17,23	16,69	92,78	594,32	139,2	61,49	275,65	4,61	0,33	12,32	0,036
СРЕДНЕЕ	19,83	18,79	89,27	577,98	287,25	62,16	391,79	3,24	0,31	16,42	0,175

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 528,62 до 664ккал в сутки

**Форма 6. « Ведомость контроля за рационом питания» обучающихся с сахарным диабетом в возрасте  
7-11лет**

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Крупы, бобовые изделия	45(11,25)	7	46	44					71,4	40			20,8	+84
2	Макаронные изделия	15 (3,75)										52,8		5,2	+38
3	Картофель	188(47)					170	57				170		40	-15
4	Фрукты свежие	185(37)	100	100		100		100		100				50	+35
5	Овощи свежие	280(56)	61	78	40	150	56	100	65	56	59	56		72	+28
6	Цыплята 1 категории, потрошенные	35(8,75)		100		100								20	+22
7	Мясо жилованное (мясо на кости)	70(15)						51	102					15	0
8	Рыба	58(14,5)					100					60		16	+10
9	Молоко	300(75)			117		30					70		22	-29
10	Сыр	9,8(2,45)					5			15				2	-18
11	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10(2,5)	6				10	10				5	5	3,6	+16
12	Творог (массовая	50(12,)	140											14	+16



	доля жира не более 9%)													
14	Масло сливочное	30(7,5)	6	8	14		20	10	5	6	11	10	9	+16
14	Масло растительное	15(3,5)	2	2	3	3	9	2	9	2	2	5	3,9	+11
15	Яйцо диетическое	40(10)	5			6							1	-90
16	Чай	0,4	0,2	0,2			0,2	0,2	0,2				0,5	+25
17	Какао	1,2								6			0,6	-50
18	Соль	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4,5	-10
19	Хлеб	150(37,5)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	+30
20	Томатное пюре	2,8		7		5		5	12			2	3	+7
21	Консервированный зеленый горошек	10			20								2	-80
22	Печень говяжья											70	7	0
23	Кофейный напиток			6							6		1,2	0