



«Свердловская область»

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
Средней общеобразовательной
школы № 4 г. Сподянки

« 01 » 09 2024 г.

Т.А.Трамбицкая

**Примерное 10-дневное меню
для организации школьного питания в возрасте от 12 лет и старше,
в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях
Сподянского муниципального района
(Питание детей с сахарным диабетом)**

Всесезонное

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Новосибирск 2022 год
Сборник методических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания. Уфа 2010 год
Примерное 10-дневное меню для организации питания детей с сахарным диабетом

Среднее время пребывания обучающихся в общеобразовательных учреждениях составляет 6,5 часов

№ ре- цептуры		Наименование блюда	возрастная категория: 12 лет и старше																		Минеральные вещества			
			Пищевые вещества					Витамины																
			Выход, г	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценное тп, ккал	B1	B2	A	D	C	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
		5	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21					
1 ДЕНЬ																								
Завтрак																								
54-09	Каши вязкая молочная овсяная (6/6)	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,14	0,12	30,2	0,6	0,52	114	150	43	183	1,35	0,01	0,01	0,31					
54-13	Сыр в нарезке	20	4,6	5,86	0	71,73	0,01	0,06	42	0,75	0,14	17,33	176	7,06	35	0,2	0	0,00	0					
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,08					
54-17н	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0,00	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0					
Итого завтрак		390	18,29	20,71	74,65	364,83	0,33	0,29	77,3	1,35	5,84	253,63	433,9	77,36	296,3	4,48	0,01	0,02	0,39					
Обед																								
54-33	Овощи в нарезке (помидор)*	100	1,16	0,16	3,83	21,33	0,06	0,03	93	0	20	80	14	15	26,66	0,9	0	0,00	0,1					
54-06	Суп картофельный с клецками	250	4,77	4,1	14,25	116,92	0,06	0,04	96,75	0,06	2,1	137,75	13	8	40	0,67	0,01	0,00	0,26					
203	Картофель отварной с маслом	200	4,1	3,9	21,4	135	0,13	0,1	23,6	0	1,71	65	17,71	26,4	80,91	1,56	0	0,00	0,2					
54-84	Тертое из говядины паровые	100	8,66	11,83	8,33	195,16	0,06	0,08	8,1	0,15	1,31	98,33	18,33	18,33	110	1	0,01	0,00	0,36					
54-2009с	Соус белый основной	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,05	0,13	4,56	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0,00	0,01					
Пром.	Сок бис	200	0,2	0,2	22,8	94	0	0	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3					
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3					
Итого обед		970	26,81	24,73	114,4	839,91	0,34	0,41	224,35	0,26	31,6	509,64	138,48	97,89	320,07	5,84	0,02	0,02	1,23					
Итого 3-й день:		1560	45,1	45,44	189	1424,7	0,67	0,7	301,85	1,61	37,5	763,27	392,38	175,45	616,37	10,32	0,03	0,03	1,62					
2 ДЕНЬ																								
Завтрак																								
54-10	Омлет натуральный	200	10,93	24	4,4	300,66	0,07	0,38	74	16	0,4	75	146,66	12,66	210,66	2,3	0,01	0,01	0,42					
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,08					
Пром.	Кисломолочный напиток	200	4,4	5	21,6	158	0,06	0,13	30	0	1,3	102	242	15	138	0,2	0,01	0,00	0,4					
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0					
Итого завтрак		570	20,22	32,55	66,25	697,46	0,31	0,61	109	16	6,84	280,7	492,16	51,36	399,96	4,72	0,02	0,02	0,9					
Обед																								
54-23	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,16	-2,5	14,16	0,03	0,03	10	0	10	41,66	23,33	10	31,66	0,6	0	0,00	0,16					
54-26	Варит с капустой и картофелем	250	5,87	6,2	12,65	137,95	0,04	0,05	138,25	0	8,45	95,75	42	14	43,25	1,08	0,01	0,00	0,23					
54-24	Утки из говядины	100	14,57	16,37	4	232	0,04	0,11	25,5	0,35	1,41	112,5	15	23,75	136,25	1,47	0,01	0,00	0,32					
54-5т	Каши перловая раскатанная	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	0,04	27	0,5	0	83,6	26	20	120	1,07	0,02	0,01	0					
54-17н	Компот из смеси сухофруктов (6/6)	200	0,5	0	13,4	55,6	0	0	15	0	0	0,02	0	50	2,1	4,3	0,07	0	0,00					
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0					
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3					
Итого обед		950	35,02	33,51	116,1	954,21	0,4	0,39	215,75	0,85	20,2	379,51	250,13	89,55	396,06	5,79	0,04	0,02	1,01					

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

1520	55.24	66.06	182.3	1651.7	0.71	1	324.75	16.85	27	600.21	742.29	140.91	796.02	10.51	0.06	0.04	1.91
------	-------	-------	-------	--------	------	---	--------	-------	----	--------	--------	--------	--------	-------	------	------	------

3 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-1к	Каши жидкая молочная кукурузная б/с	200	5.8	5.8	35.3	197	0.07	0.09	24.6	0.35	0.52	41	117	13	78	0.57	0.01	0.00	0.1
Пром.	Фрукт(группа)*	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.03	2	0	5	45	19	12	16	1.3	0	0.00	0.1
54-4гн	Чай с молоком (б/с)	200	1.6	1.1	2.3	25.5	0.01	0.07	6.9	0	0.3	81.13	57	9.9	46	0.75	0	0.00	0.1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4.49	3.15	30.45	191.8	0.2	0.08	0	0	0.14	35.7	87.5	14.7	40.3	1.02	0	0.01	0
	Итого завтрак	570	12.29	10.35	78.35	461.3	0.25	0.27	33.5	0.35	5.96	202.83	280.5	49.6	180.3	3.64	0.07	0.01	0.3
Обед																			
54-21з	Кукуруза (консервированная)	100	2	0.33	10.16	52.16	0.02	0.03	1.2	0	1.91	73.33	36.66	11.33	25	0.31	0	0.00	0.18
54-17с	Суп из овощей	250	1.77	4.65	10.1	89	0.06	0.04	93.5	0	8.5	92.75	20.5	8.75	34.75	0.68	0.01	0.00	0.15
54-4г	Каши гречневая расщипанная	200	11.06	8.4	48	311.6	0.23	0.16	25.6	0.5	0	102	20	65	138.33	3.38	0.02	0.00	0.21
54-18м	Печень по-строгановски	100	16.75	15.75	6.62	236.5	0.21	0.76	192.6	0.1	12.41	110	38.75	17.5	226	4.74	0.04	0.01	1.1
Пром.	Сок б/с	200	0.2	0.2	22.8	94	0	0	0	0	6.06	78	0	10	0	0.15	0	0.00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.28	1.8	17.4	109.6	0.1	0.06	0	0	0.08	16.4	50	8.4	25.6	0.64	0	0.00	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4.1	1.98	25.5	155.4	0.14	0.1	0	0	0.24	29.6	43.8	11.3	35	0.86	0	0.01	0.3
	Итого обед	950	39.16	33.11	140.6	1046.3	0.75	1.15	204.63	0.6	29.2	502.48	209.71	132.28	484.68	10.76	0.07	0.02	1.94
Итого за день:		1520	51.45	43.46	218.9	1509.6	1	1.42	2079.8	0.95	35.2	704.91	490.21	181.88	664.98	14.4	0.08	0.03	2.24
1 ДЕНЬ																			

4 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-4г	Пудинг из творога с яблоками (б/с)	200	17,53	14,4	16,4	304,66	0,06	0,28	66,26	3,5	2,12	108,66	234	27,33	223,33	1,56	0,01	0,01	0,3
54-4сое	Сое смешанный натуральный	20	0,58	3,3	1,32	37,22	0	0,01	13,54	0,05	0,03	20,6	16	1,72	11,4	0,04	0	0,00	0,03
Пром.	Фрукт(группа)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	45	19	12	16	1,3	0	0,00	0,1
Пром.	Кисломолочный напиток	200	4,4	5	21,6	158	0,06	0,13	30	0	1,3	102	242	15	138	0,2	0,01	0,00	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0
	Итого завтрак	590	27,4	26,15	80,07	738,68	0,29	0,53	113,8	3,55	8,59	311,96	598,5	70,75	429,03	4,12	0,02	0,02	0,83
Обед																			
54-2з	Отурец в нарезке	100	0,83	0,16	2,5	14,16	0,03	0,03	10	0	10	41,66	23,33	10	31,66	0,6	0	0,00	0,16
54-8с	Суп гороховый	250	7,35	5,75	20,35	166,42	0,15	0,07	91,5	0	5,95	123	33,75	26,25	80,5	1,34	0,01	0,00	0,36
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,06	194,13	0,1	0,1	193,33	0,05	7,33	107,33	72	26	75,33	1,17	0,02	0,00	0,46
54-3р	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,76	0,16	151	36	31	139	0,9	0,05	0,01	2,73
54-5сое	Сое молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0,01	0,02	6,96	0,1	0,1	26,2	22	2,6	17,4	0,03	0	0,00	0,04
54-32хн	Компот из свежих яблок (б/с)	200	0,15	0,14	3,57	16,1	0,01	0,01	1,2	0	1,6	42,33	57,9	3,1	3,8	0,77	0	0,00	0,03
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3
	Итого обед	970	34,23	26,31	96,9	793,85	0,61	0,49	322,59	0,91	25,5	537,52	338,78	118,65	408,29	6,31	0,08	0,02	4,08
	Итого за день:	1560	61,63	52,46	177	1532,5	0,9	1,02	436,39	4,46	34,1	849,48	937,28	189,4	837,32	10,43	0,1	0,04	4,91
Ужин																			

5 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-21к	Каши вязкая молочная ячневая (б/с)	200	7,3	9,3	31,3	238,2	0,06	0,12	31,5	0,6	0,57	55	157	23	182	0,35	0,01	0,01	0,31
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,08
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,7	8,9	0	0,01	0,9	0	2,64	49,8	9	6	11	0,94	0	0,00	0,02
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0
Итого завтрак		570	12,49	12,85	73,25	485,9	0,24	0,23	37,4	0,6	8,35	208,5	269,5	52,7	244,3	3,51	0,01	0,02	0,41
Обед																			
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,16	0,16	3,83	21,33	0,06	0,03	93	0	20	80	14	15	26,66	0,9	0	0,00	0,1
54-10с	Суп картофельный с крупой	250	6,4	7,22	13,45	144,47	0,04	0,04	99	0	8,02	35,25	34,5	8,25	55,5	0,69	0,01	0,00	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	20,12	23,37	21,5	397,5	0,14	0,23	34,12	0,5	11,91	116,3	32,5	36,25	198,75	3,28	0,02	0,00	0,53

Итого завтрак		590	22,49	25,61	96,65	741,43	0,38	0,42	104,2	1,35	7,1	314,03	674,5	91,76	429,3	4,07	0,02	0,02	0,81
Обед																			
54-20а	Горошек зеленый	100	2,83	0,16	5,83	36,83	0,08	0,03	30	0	4	61,66	18,33	13,33	43,33	0,61	0	0,00	0
54-17с	Суп из овощей	250	1,77	4,65	10,1	89	0,06	0,04	93,5	0	8,5	92,75	20,5	8,75	34,75	0,68	0,01	0,00	0,15
54-4г	Капша гречневая рассыпчатая	200	11,06	8,4	48	311,6	0,23	0,16	25,6	0,5	0	102	20	65	138,33	3,38	0,02	0,00	0,21
54-8м	Тедриги из говядины паровые	100	8,66	11,83	8,33	195,16	0,06	0,08	8,1	0,13	1,31	98,33	18,33	18,33	110	1	0,01	0,00	0,36
54-2сое	Соевое белое основное	20	0,54	0,76	0,88	12,5	0	0	2,9	0,05	0,13	4,56	1,64	0,46	1,9	0,06	0	0,00	0,01
Пром.	Сок б/е	200	0,2	22,8	94	0	0	0	0	0	6,06	78	0	10	0	0,15	0	0,00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3
Итого обед		970	32,44	29,78	138,8	1004,1	0,60	0,47	160,1	0,7	20,3	483,3	172,6	135,57	388,91	7,38	0,04	0,01	1,03
Итого за день:		1560	54,93	55,39	235,5	1745,5	1,04	0,89	264,3	2,05	27,4	797,33	847,1	227,33	818,21	11,45	0,06	0,03	1,84

9 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-1к	Капша жидкая молочная кукурузная б/с	200	5,8	5,8	35,3	197	0,07	0,09	24,6	0,35	0,52	41	117	13	78	0,57	0,01	0,00	0,1
54-1з	Сыр в нарезке	20	4,6	5,86	0	71,73	0,01	0,06	42	0,75	0,14	17,33	176	7,06	55	0,2	0	0,00	0
Пром.	Фрукт(яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	5	0	5	68	16	9	11	1,2	0	0,00	0,18
54-4гн	Чай с молоком (б/с)	200	1,6	1,1	2,3	25,5	0,01	0,07	6,9	0	0,3	81,13	37	9,9	46	0,75	0	0,00	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0
Итого завтрак		590	16,89	16,31	77,85	333,03	0,27	0,32	78,5	1,1	6,1	243,16	453,5	53,66	230,3	3,74	0,01	0,01	0,28
Обед																			
54-8з	Салат из безжированной калуги с морковью	100	1,66	10,16	9,66	135,83	0,03	0,03	133,33	0	15,5	71,66	45	16,66	31,66	0,6	0,01	0,00	0,13
54-8с	Суп гороховый	250	7,35	5,75	20,55	166,42	0,15	0,07	91,5	0	5,95	123	33,75	26,25	80,5	1,34	0,01	0,00	0,36
54-11г	Картофельное пюре	200	4,26	6,93	26,4	185,86	0,13	0,14	31,73	0,5	11,6	93,33	52	27,33	92	1,57	0,02	0,00	0,57
54-7м	Пшеница из говядины	100	8,26	17,46	16,53	295	0,06	0,16	22,13	0,45	0,12	104	40	16,66	154	1,58	0,02	0,00	0,41
54-1сое	Соевое светлый	20	0,3	1,64	0,64	18,58	0	0	7,78	0	0,01	10,26	8	0,86	5,8	0,02	0	0,00	0,01
54-2хв	Компот из кураги (б/с)	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,03	70	0	0,32	115	28	18	25	0,58	0	0,00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3
Итого обед		970	30,21	45,82	132,2	1133,6	0,61	0,59	356,47	0,95	33,8	563,25	300,55	125,46	449,56	6,99	0,06	0,06	1,78
Итого:		1560	47,1	62,13	210	1606,6	0,88	0,91	434,97	2,05	39,9	806,41	754,05	179,12	679,86	10,73	0,07	0,02	2,06

10 ДЕНЬ

Завтрак																			
54-4т	Пудинг из творога с яблоками (б/с)	200	17,53	14,4	16,4	304,66	0,06	0,28	66,26	3,5	2,12	108,66	234	27,33	223,33	1,56	0,01	0,01	0,3
54-4сое	Соевое светлый натуральный	20	0,58	3,3	1,32	37,22	0	0,01	15,54	0,05	0,03	20,6	16	1,72	11,4	0,04	0	0,00	0,03
Пром.	Фрукт(груша)*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	2	0	5	45	19	12	16	1,3	0	0,00	0,1
Пром.	Кисломолочный напиток	200	4,4	5	21,6	138	0,06	0,13	30	0	1,3	102	242	15	138	0,2	0,01	0,00	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	4,49	3,15	30,45	191,8	0,2	0,08	0	0	0,14	35,7	87,5	14,7	40,3	1,02	0	0,01	0
Итого завтрак		590	27,4	26,15	80,07	738,68	0,29	0,33	113,8	3,55	8,59	311,96	598,5	70,75	429,03	4,12	0,02	0,02	0,83
Обед																			
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,83	0,16	2,5	14,16	0,03	0,03	10	0	10	41,66	23,33	10	31,66	0,6	0	0,00	0,16
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,22	13,45	144,47	0,04	0,04	99	0	8,02	35,25	34,5	8,25	55,5	0,69	0,01	0,00	0,2
54-24г	Раву из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,06	194,13	0,1	0,1	193,33	0,05	7,33	107,33	72	26	75,33	1,17	0,02	0,00	0,46
54-10р	Раву тушеная в томате с овощами	100	16,14	11,28	6,28	191,85	0,13	0,11	175,7	0,05	2,84	105,71	28,57	25,71	137	0,87	0,03	0,01	1,83
Пром.	Сок б/е	200	0,2	22,8	94	0	0	0	0	0	6,06	78	0	10	0	0,15	0	0,00	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,8	17,4	109,6	0,1	0,06	0	0	0,08	16,4	50	8,4	25,6	0,64	0	0,00	0
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,1	1,98	25,5	155,4	0,14	0,1	0	0	0,24	29,6	43,8	11,3	35	0,86	0	0,01	0,3

Итого обед	950	34,55	35,04	105	903,61	0,53	0,44	478,03	0,1	34,6	413,95	232,2	99,66	568,09	4,98	0,86	0,02	2,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	61,95	61,19	185,1	1642	0,82	0,97	591,83	3,65	43,2	725,91	850,7	170,4	789,12	9,1	0,08	0,04	3,78
Итого завтраки за 10 дней	5820	198,08	221,3	765,1	6237,2	3,03	4,33	830,9	44,85	70,5	2694,5	4795,7	679,26	3387	42,44	0,15	0,17	6,07
Итого обеды за 10 дней	9500	343,83	302,7	1150	9187,8	5,39	5,15	4540,3	5,38	349	4504,1	2384,4	1121	3813,4	65,43	0,48	0,17	18,23
Итого за 10 дней	15320	541,91	524	1915	15425	8,42	9,38	5397,2	50,43	420	7198,6	7180	1800	7200,4	107,9	0,63	0,34	24,3
Среднее значение за 10 дней	1532	54,191	52,4	191,5	1543	0,842	0,938	539,72	5,043	42	719,86	718	180	720,04	10,79	0,063	0,03	2,43
Распределение калорийности суточного рациона на отдельные приемы пищи	Норма в день	Среднее значение																
Калорийность завтраков 20-25%	544-680	623,72																
Калорийность обедов 30-35%	816-952	918,78																

Показатели физиологических потребностей	Н/ккал	Б	Ж	У
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности	1542,5	54	52,4	191,5
Норма СанПин 2.3/2.4.3590-20	1360-1632	45-54	55,2	191,5-229,8

В1	В2	А	Д	С	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
0,84	0,94	539,72	5,04	42	719,86	718,02	180,0	720	10,8	0,06	0,03	2,4
0,7-0,84	0,8-0,96	450-540	5-6	35-42	600-720	600-720	150-180	600-720	9-10,8	0,05-0,06	0,025-0,03	2-2,4

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов
Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей