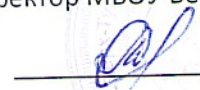


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Верх-Тулинская СОШ № 14



Солодченко М.А.

«03» октября 2022г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14

(с сахарным диабетом)

## Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся МБОУ-Верх-Тулинская СОШ № 14

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>22</b>	<b>71.1</b>	<b>537.4</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.61	5.19	
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
7	Суп куриный с лапшой	250	7.3	9.9	25	218.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>48.1</b>	<b>23.2</b>	<b>106.1</b>	<b>825.7</b>
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-822.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.48	2.21	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>61.8</b>	<b>45.2</b>	<b>177.2</b>	<b>1363.1</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>20.7</b>	<b>31.7</b>	<b>79.8</b>	<b>687.2</b>
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-587.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.53	3.86	
<b>Обед</b>						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-1г	Макаронаты отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34.6</b>	<b>28.2</b>	<b>105.1</b>	<b>812.7</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.04	
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>55.3</b>	<b>59.9</b>	<b>184.9</b>	<b>1499.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15.3</b>	<b>21.3</b>	<b>62.9</b>	<b>504.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.39	4.11	
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>26.2</b>	<b>29</b>	<b>92.4</b>	<b>736.7</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.53	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>41.5</b>	<b>50.3</b>	<b>155.3</b>	<b>1241.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>44.8</b>	<b>14.9</b>	<b>77.9</b>	<b>625.3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	1.74	
	<b>Обед</b>					
6	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1.4	2.7	6.2	54.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>28.4</b>	<b>27.5</b>	<b>89.2</b>	<b>718.7</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5

	Процентное соотношение БЖУ	1	0.97	3.14		
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>73.2</b>	<b>42.4</b>	<b>167.1</b>	<b>1344</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.8</b>	<b>16.9</b>	<b>72.7</b>	<b>510.9</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	4.33	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>25.1</b>	<b>33</b>	<b>84.8</b>	<b>737.5</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.38	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>41.9</b>	<b>49.9</b>	<b>157.5</b>	<b>1248.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.4</b>	<b>28.9</b>	<b>51.8</b>	<b>549</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.42	2.54	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>38</b>	<b>35.7</b>	<b>108.2</b>	<b>908.3</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.94	2.85	
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>58.4</b>	<b>64.6</b>	<b>160</b>	<b>1457.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.1</b>	<b>20.4</b>	<b>65.8</b>	<b>532</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	3.12	
	<b>Обед</b>					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	220	22.1	20.6	18.9	349.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>36.9</b>	<b>35.9</b>	<b>96.5</b>	<b>857.1</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	2.62	
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>58</b>	<b>56.3</b>	<b>162.3</b>	<b>1389.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19.7</b>	<b>30.1</b>	<b>75.7</b>	<b>652.6</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.53	3.84	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9	5	153.5
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1000</b>	<b>32.1</b>	<b>25.2</b>	<b>104.2</b>	<b>772.3</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.25	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>51.8</b>	<b>55.3</b>	<b>179.9</b>	<b>1424.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8	8.8	42.5	281.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>15.3</b>	<b>28.3</b>	<b>79.2</b>	<b>633.4</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.85	5.18	
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
7	Суп куриный с лапшой	250	7.3	9.9	25	218.1
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>41.2</b>	<b>22.5</b>	<b>105.7</b>	<b>790.4</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.57	
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>56.5</b>	<b>50.8</b>	<b>184.9</b>	<b>1423.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>15.4</b>	<b>12.8</b>	<b>79.3</b>	<b>494.5</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-587.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.83	5.15	
	<b>Обед</b>					
4	Салат из свеклы с яблоком	100	0.9	4.6	8.4	78.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.6</b>	<b>30.7</b>	<b>97</b>	<b>802.6</b>
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-822.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	2.8	
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>50</b>	<b>43.5</b>	<b>176.3</b>	<b>1297.1</b>

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	533	20.32	22.73	71.62	572.71
Средние показатели за Обед	829	34.52	29.09	98.92	796.2

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.1

Витамин В1(мг)	0
Витамин В2(мг)	0
Витамин А(мкг рет.экв)	0.06
Кальций(мг)	4.03
Фосфор(мг)	0.5
Магний(мг)	1.83
Железо(мг)	0.16
Калий(мг)	8.78
Йод(мкг)	1.38
Селен(мкг)	0.67