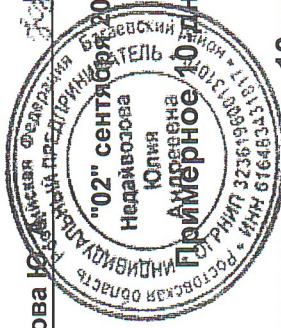


УТВЕРЖДЕНО

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
НЕДАЙВАЗОВА ЮЛИЯ АНДРЕЕВНА

Недайвова Ю



М. А. Татарина



Примерное 10-дневное меню завтраков для обучающихся с сахарным диабетом 1-11 классов
при МБОУ СОШ №14 города Каменск-Шахтинский

Настоящее примерное 10-дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 года, регистрационный N 60833)

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений, форма составления примерного меню приготовляемых блюд, среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей различного возраста с 7 лет до 11 лет и 12 лет и старше

хутор Ажинов
сентябрь, 2024 года

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром 250 гр.	250	15	13	45	354	258
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
	Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак		550	15	13	65	438	
Итого за день		550	15	13	65	438	

(лист 2)

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком 200 гр.	200	14	17	7	231	268
	Икра кабачковая (промышленного производства) 100 гр.	100	1	5	7	98	148
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Кефир 200 гр.	200	6	6	8	116	468
Итого за Завтрак		550	24	28	44	550	
Итого за день		550	24	28	44	550	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 1		День: среда			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога 250 гр.	250	22	22	40	569	278
	Сметана 45 гр.	45	1	5	2	54	434
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
Итого за Завтрак		545	32	33	73	848	
Итого за день		545	32	33	73	848	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 1		День: четверг			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами 200 гр.	200	22	7	12	197	298
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Завтрак		550	26	7	48	366	
Итого за день		550	26	7	48	366	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 1		День: пятница		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки
Завтрак		Каша "Дружба" 200 гр.	200	8	8	34	240	225
		Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
		Ряженка 200 гр.	200	6	5	8	108	468
		Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Итого за Завтрак		550	17	13	74	497	
Итого за день		550	17	13	74	497		

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 2		День: понедельник		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Белки
Завтрак		Каша пшеничная молочная жидкая 250 гр.	250	9	10	45	315	229
		Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
		Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
		Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
	Итого за Завтрак		600	18	16	86	584	
Итого за день		600	18	16	86	584		

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы			
			Белки	Жиры				
Завтрак	Плов из отварной птицы 210 гр.	210	21	24	27		426	372
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22		105	13002
	Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10		40	492
	Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4		24	145
Итого за Завтрак		560	25	24	63		595	
Итого за день		560	25	24	63		595	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 2			День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы			
			Белки	Жиры				
Завтрак	Яйцо вареное 100 гр.	100	13	12	1		157	266
	Винегрет овощной 200 гр.	200	3	20	17		264	47
	Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22		105	13002
	Кефир 200 гр.	200	6	6	8		116	468
Итого за Завтрак		550	25	38	48		642	
Итого за день		550	25	38	48		642	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 2		День: четверг		№ рецептуры		
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность			
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		№ рецептуры		
				Белки	Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность
		Сырники из творога запеченные 200 гр.	200	36	22	45	534	285
		Сметана 45 гр.	45	1	5	2	54	434
		Молоко кипяченое 200 гр.	200	6	6	9	120	467
		Фрукты свежие (Яблоко) 100 гр.	100			10	44	79
Итого за Завтрак			545	43	33	66	752	
Итого за день			545	43	33	66	752	

Рацион: ДИЕТА - СТОЛ № 9 (Сахарный диабет)		Неделя: 2		День: пятница		№ рецептуры		
		Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность			
Завтрак	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		№ рецептуры		
				Белки	Жиры		Углеводы	Энергетическая ценность
		Рыба, тушенная в томате с овощами 200 гр.	200	22	7	12	197	298
		Овощи сезонные (порциями) Помидоры 100 гр	100	1		4	24	145
		Хлеб ржаной обогащенный 50 гр.	50	3		22	105	13002
		Компот из смеси сухофруктов 200 гр.	200			10	40	492
Итого за Завтрак			550	26	7	48	366	
Итого за день			550	26	7	48	366	

того за период	5 550	251	212	615	5638
Среднее значение за период		25,1	21,2	61,5	563,8

1. Единый сборник технологический нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Издание электронное 5-е, доп.- Пермь, Уральский региональный центр питания, 2018 год, Авторы-составители: Перевалов А. Я., Коровка Л. С., Талешкина Н. В., Лебедева А. Г. Электронная версия.