

Организация: МБОУ СОШ №1

Название меню: Осенне зимнее примерное меню горячих завтраков 7-11 лет (диабет)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

Срок действия меню: 01.09.2026 - 01.03.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,4	4,3	18,2	125,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Завтрак	610	7,7	5,2	46,9	264,9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4,3	5,2	12,3	113
54-21м	Курица отварная	150	48,2	3,6	1,6	232,2
54-13хн -д	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	620	56,9	9,6	43,5	488,8
	Итого за день	1230	64,6	14,8	90,4	753,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4,7	3,5	6,1	75
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	530	20	22,5	34	418,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	730	22,9	39,5	40,6	608,5
	Итого за день	1260	42,9	62	74,6	1026,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой без сахара	200	8,7	11,1	34,9	274,1
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	420	10,2	11,3	41,7	309,7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0,1	9,3	41,5
54-1бупьон	Бульон из кур	200	8,5	0,7	0,6	42,3

54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	730	30,5	48,1	39,8	712,3
	Итого за день	1150	40,7	59,4	81,5	1022
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-д	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	13,5	268,9
54-23гн-д	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	4,8	60,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	480	36,4	14,2	35,8	415,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-16бульон	Бульон из кур	250	10,6	0,8	0,7	52,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,6	3,4	15,6	107,7
54-25хн-д	Кисель из клюквы	200	0,1	0	4,9	20,5
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	730	45,9	6,9	34,5	384,4
	Итого за день	1210	82,3	21,1	70,3	800
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	30	3,8	3,1	9,8	82,7
	Итого за Завтрак	430	10	10	37,8	281,2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-12м	Плов с курицей	150	20,5	4,8	25	225,3
54-31хн	Компот из смородины с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	610	28	12,5	49,1	421,3
	Итого за день	1040	38	22,5	86,9	702,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Апельсин	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	610	8	5,3	46,7	266,2
	Обед					
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0,1	9,3	41,5
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6
54-3с-1	Рассольник "Ленинградский"-1	180	1,7	4,6	11,9	96
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,8	3,5	208,6
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1
	Итого за Обед	670	22	27,2	43,1	505,1
	Итого за день	1280	30	32,5	89,8	771,3
	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3
54-23гн-д	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	4,8	60,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	480	15	15,9	31,7	328,6
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	40	0,6	3,5	3,9	49,8
54-16бульон	Бульон из кур	200	8,5	0,7	0,6	42,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14,1	12,9	238,4
54-1хн-д	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	13,4	55,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	620	26,6	18,7	40,8	437,3
	Итого за день	1100	41,6	34,6	72,5	765,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-1	Каша "Дружба"	200	2,2	0,5	19,5	90,7
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	430	4,4	0,9	29,6	143,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-6г-1	Рис отварной	90	2,1	3,9	21,8	130,6
54-16бульон	Бульон из кур	150	6,4	0,5	0,4	31,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7
54-13хн -д	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	8,8	39,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	600	22	10,8	44,2	362,6
	Итого за день	1030	26,4	11,7	73,8	505,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-д	Запеканка из творога	130	25,7	9,3	11,7	233,1
54-21гн-д	Какао с молоком	200	4,7	3,5	6,1	75
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	450	32,5	13,2	32	377,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	0,3	2	1,9	27,2
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0,1	9,3	41,5
202	Каша гречневая рассыпчатая	70	2,5	2,4	10,9	75,4
118	Суп из овощей с фасолью	150	2,3	2,9	8,7	70,4
347	Котлета "Школьная"	70	11,4	6,1	9,9	140
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	530	18,8	13,7	47,4	388,7
	Итого за день	980	51,3	26,9	79,4	766
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	100	13,6	3,2	16,6	150,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	330	17,2	4,7	30,3	232,7
	Обед					
120,1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	13	6	14,9	165,5
54-9г-1	Рагу из овощей с говядиной	200	11,4	11,5	9,2	185,5

54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	830	27	18,1	49,6	468,1
	Итого за день	1160	44,2	22,8	79,9	700,8

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	477	16,14	10,32	36,65	303,78
Средние показатели за Обед	667	30,06	20,51	43,26	477,71
Средние показатели за период	1144	46,2	30,8	79,9	781,5

Проверка меню на хлебные единицы

Осенне зимнее примерное меню горячих завтраков 7-111 лет (диабет)

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Значение в ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.4	4.3	18.2	125.4	1.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	1.6
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6	0.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	4.3	5.2	12.3	113	1
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2	0.1
54-13хн -д	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	8.8	39.9	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.3
54-21гн	Какао с молоком без сахара	200	4.7	3.5	6.1	75	0.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	1.2
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.8
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9	0.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.6	132.4	0.5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	5.3	23.1	0.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						
54-11к	Каша вязкая молочная овсяная с курагой без сахара	200	8.7	11.1	34.9	274.1	2.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.6
	Обед						

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	0.5
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0.1	9.3	41.5	0.8
54-1бульон	Бульон из кур	200	8.5	0.7	0.6	42.3	0.1
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9	0.7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.9	0.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-1т-д	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	13.5	268.9	1.1
54-23гн-д	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	4.8	60.5	0.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.6
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.2
54-1бульон	Бульон из кур	250	10.6	0.8	0.7	52.9	0.1
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.6	3.4	15.6	107.7	1.3
54-25хн-д	Кисель из клюквы	200	0.1	0	4.9	20.5	0.4
54-21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3	0.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3	0.3
Пром.	Хлеб с сыром твердых сортов	30	3.8	3.1	9.8	82.7	0.8
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0.5	1.6	5	36.7	0.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.5
54-12м	Плов с курицей	150	20.5	4.8	25	225.3	2.1
54-31хн	Компот из смородины с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	3.4	15.9	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	1.5
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Апельсин	230	2.1	0.5	18.6	86.9	1.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0.1	9.3	41.5	0.8
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6	0.1
54-3с-1	Рассольник "Ленинградский"-1	180	1.7	4.6	11.9	96	1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	1.1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.8	3.5	208.6	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1	0.3

	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3	0.2
54-23гн-д	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	4.8	60.5	0.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	1.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	40	0.6	3.5	3.9	49.8	0.3
54-1бульон	Бульон из кур	200	8.5	0.7	0.6	42.3	0.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15	14.1	12.9	238.4	1.1
54-1хн-д	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	13.4	55.6	1.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-16к-1	Каша "Дружба"	200	2.2	0.5	19.5	90.7	1.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.1
54-6г-1	Рис отварной	90	2.1	3.9	21.8	130.6	1.8
54-1бульон	Бульон из кур	150	6.4	0.5	0.4	31.7	0
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.7	0.4
54-13хн -д	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	8.8	39.9	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.6
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-1т-д	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	11.7	233.1	1
54-21гн-д	Какао с молоком	200	4.7	3.5	6.1	75	0.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.6
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	20	0.3	2	1.9	27.2	0.2
54-2хн-д	Компот из кураги	200	1	0.1	9.3	41.5	0.8
202	Каша гречневая рассыпчатая	70	2.5	2.4	10.9	75.4	0.9
118	Суп из овощей с фасолью	150	2.3	2.9	8.7	70.4	0.7
347	Котлета "Школьная"	70	11.4	6.1	9.9	140	0.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.6
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	100	13.6	3.2	16.6	150.2	1.4
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3	0.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8
	Обед						
120.1	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	13	6	14.9	165.5	1.2

54-9г-1	Рагу из овощей с говядиной	200	11.4	11.5	9.2	185.5	0.8
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	5.3	23.1	0.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.8

Нарушения не выявлены.

Заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано "22.07.26."