

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ № 2 г.Анива

 /Щебуняева Н.В.

« 08 » апреля 20 22 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ МАОУ СОШ № 2 г.АНИВА

Разработал: -диетолог ГБУЗ «Анивская ЦРБ»  /Урмашева Н.Г.

в соответствии с МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019г.)

прим.: диета № 9 на 15-16 ХЕ/сут

Документ подписан электронной подписью.

		1 ДЕНЬ					
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная без сахара	150	5,4	8,02	30,9	217,35	2,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
Итого за Завтрак		410	11,18	11,35	48,0	363,8	4,0
2 Завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26		11,41	52	1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
Итого :		265	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,6	6,0	5,7	96,0	0,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,4	4,6	23,93	159,26	1,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью (без муки)	100	13,8	6,3	2,7	123,1	0,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,52	0,98	17,04	103	1,5
Итого за Обед		720	27,82	17,98	64,61	529	4,0
Итого за день		1395	39,86	29,53	132,82	984,7	9,5

Документ подписан электронной подписью.

2 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога без сахара со сметаной	150/10	25,7	16	16,2	312,6	1,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
	Итого за Завтрак	400	30,2	17,64	37,44	444,5	3,5
2 Завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26		11,41	52	1
Пром	Напиток плодовоовощной без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого :	265	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	0,2
54-5С-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	5,64	4,32	13,9	129	0,8
54-8г-2020	Капуста тушеная (без добавления сахара, муки)	150	3,6	5,0	9,3	96,9	0,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	7,1	5,9	5	117,8	0,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0

Документ подписан электронной подписью.

	Итого за Обед	760	21,9	17,06	63,78	518,2	4,0
	итого за день	1425	52,96	34,9	121,43	1054,6	9,0
3 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-9к-2020-	Каша вязкая молочная овсяная (без сахара)	150	6,45	9,6	23,6	206	2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	28,1	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
	Итого за Завтрак	410	14,55	15,54	47,04	399,3	4,0
2 завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (груша)	90	0,26		11,41	52	1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого :	290	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-20з-2020	Зеленый горошек	80	2,4	0,2	4,8	29,6	0,4
54-14с -2020	Борщ с капустой вегетарианский	200	1,3	3,6	8,76	72,9	0,7
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	100	4,2	4,73	23,66	154,4	1
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5	0,4
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5

Документ подписан электронной подписью.

Пром.	Хлеб ржаной	25	2,1	0,82	10,62	64,7	1,00
Итого за Обед		685	24,0	23,55	61,94	562,0	4,0
итого за день		1385	39,41	39,29	129,19	1053,2	9,5
4 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-1о-2020	Омлет натуральный (белковый)	75	6,35	9,6	1,6	98,5	0
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	5,4	4,6	23,93	159,26	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
Итого за Завтрак		505	17,25	22,94	52,47	479,16	3,8
2 завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26		11,41	52	1
Пром	Напиток плодовоовощной без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
Итого		265	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,3

Документ подписан электронной подписью.

54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	0,4
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
Итого за Обед		740	34,6	15,34	67,08	538,2	4,0
итого за день		1510	52,71	52,17	139,76	1109,2	9,3
5 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная без сахара	180	5,4	8,02	30,9	260,4	2,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
Итого за завтрак		410	12,2	12,56	52,44	428,1	4,0
2 завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (груша)	90	0,26		11,41	52	1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
Итого :		290	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	0

Документ подписан электронной подписью.

54-15с-2020	Рассольник ленинградский (с перловой крупой))Вегетарианский	200	1,18	1,7	9,6	58,3	0,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	4,6	23,93	159,26	1,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5	0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
	Итого за обед	720	20,08	15,34	73,11	504,76	4,0
	Итого за день	1375	33,14	28,11	145,7	1024,7	9,5

6 ДЕНЬ

№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная без сахара	150	6,22	8,77	26,1	207,8	2,0
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	28,1	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
	Итого за Завтрак	410	14,32	14,71	49,54	401,1	4

2 Завтрак

Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26		11,41	52	1
Пром	Напиток плодовоовощной без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого	265	0,82	0,2	20,21	91,9	1,5

Документ подписан электронной подписью.

Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	0,2
54-5С-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	5,64	4,32	13,9	129	0,8
54-8г-2020	Капуста тушеная (без добавления сахара, муки)	150	3,6	5,0	9,3	96,9	0,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	7,1	5,9	5	117,8	0,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
Итого за Обед		760	21,9	17,06	63,78	518,2	4,0
Итого за день		1435	37,04	31,97	133,53	1011	9,5
7 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-6т-2020	Сырники из творога без сахара	100	17,1	9	22,4	202,7	1,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,26		5,7	26	0,5
Итого за Завтрак		375	19,76	9,82	49,64	360,6	4,0
2 Завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (груша)	90	0,26		11,41	52	1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
Итого		290	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							

Документ подписан электронной подписью.

54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной (вегетарианские)	200/10	1,6	6,0	5,7	96,0	0,1
54-5 г-2020	Каша перловая рассыпчатая	100	2,9	1,0	22,2	128	1,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью (без муки)	100	8,8	6,3	2,7	123,1	0,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,52	0,98	17,04	129,4	1,5
	Итого за Обед	720	17,32	14,38	62,88	525,1	4,0
	Итого за день	1465	37,94	24,4	132,7	977,6	9,5

8 ДЕНЬ

№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	

Завтрак

54-9к-2020-	Каша вязкая молочная овсяная (без сахара)	150	6,45	9,6	23,6	206	2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	28,1	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
	Итого за Завтрак	400	14,55	15,54	47,04	399,3	4,0

2 завтрак

Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	65	0,26		11,41	52	1
Пром	Напиток плодовоовощной без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого	265	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5

Документ подписан электронной подписью.

Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,9	4,1	13,4	97,9	1,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом (без добавления сахара и муки)	200	22,1	22,8	8,6	307,7	0,7
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
Итого за Обед		730	35,6	28,74	57,58	580,1	4,0
итого за день		1490	51,01	44,48	124,8	1071,3	9,5
9 день							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-1о-2020	Омлет натуральный (белковый)	75	6,35	9,6	1,6	98,5	0
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,3	0	0,3	2,5	0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	100	5,4	4,6	23,93	159,26	1,4
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
Итого за Завтрак		340	15,5	18,9	43,6	413,4	3,8
2 ЗАВТРАК							

Документ подписан электронной подписью.

Пром.	Фрукты свежие (груша)	90	0,26		11,41	52	1
Пром.	Напиток плодовоовощной без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого:	290	0,86	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	0
54-14с -2020	Борщ с капустой вегетарианский	250	1,3	3,6	8,76	72,9	0,1
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	100	4,2	4,73	23,66	154,4	1
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5	0,4
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,00
	Итого за Обед	750	24,3	24,27	69,76	608,4	4,0
	итого за день	1350	40,66	43,3	133,57	1113	9,3
10 ДЕНЬ							
№ рецептуры (7-11 л')	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		Г.	Г.	Г.	Г.	Ккал.	
Завтрак							
54-9к-2020-	Каша вязкая молочная овсяная (без сахара)	150	6,45	9,6	23,6	206	2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	2,9	0,00	35,8	0,00
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,4	2,2	28,1	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0

Документ подписан электронной подписью.

Итого за Завтрак		400	14,55	15,54	47,04	399,3	4,0
2 Завтрак							
Пром.	Фрукты свежие (груша)	90	0,26		11,41	52	1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	39,9	0,5
	Итого	290	5,96	0,2	20,21	91,9	1,5
Обед							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	17,1	0
54-15с-2020	Рассольник ленинградский (с перловой крупой))Вегетарианский	200	1,18	1,7	9,6	58,3	0,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,4	4,6	23,93	159,26	1,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	18,2	7,3	5,0	118,5	0
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов (яблоки,груша)без сахара	200	0,5	0,0	11,34	28,0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,2	1,64	21,24	129,4	2,0
	Итого за Обед	720	30,08	15,34	73,11	510,56	4
	итого за день	1410	50,59	31,08	140,36	1001,7	9,5

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

Документ подписан электронной подписью.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	418C5F9F803404D1179FEC176F262B75AB443BE4
Владелец:	Щебуняева Наталья Владимировна, Щебуняева, Наталья Владимировна, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.АНИВА", Анива, Сахалинская область, RU, _aniva_sosh2@mail.ru, 07876701820, 650900094909
Издатель:	Федеральное казначейство, Федеральное казначейство, RU, Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 007710568760, г. Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 15.09.2021 12:08:52 UTC+11 Действителен до: 15.12.2022 12:08:52 UTC+11
Дата и время создания ЭП:	14.09.2022 17:41:47 UTC+11