Документ подписан электронной подписью.

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 2 г. Анива

_____ Н. В. Щебуняева

«_» _____ 20__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 30.12.2019 г).

Примечание: 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							
54-43-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	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 пшенная 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 пшенная 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 плодоовощной 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 пшенная 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