

Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеванием сахарный диабет

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет с сыром	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		585	29,25	27,73	62,31	693,13	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Плов перловый с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	1443
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		820	32,21	31,09	118,71	882,53	
Итого за день:			61,46	58,82	181,02	1575,66	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Чай черный без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
Итого за завтрак:		650	21,00	25,42	91,84	679,64	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	1150
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Яблоко	120	1,60	0,20	17,10	76,60	338
	Компот из яблок без сахара	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		880	20,00	25,80	111,50	758,04	
Итого за день:			41,00	51,22	203,34	1437,68	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,15	386
Итого за завтрак:		635	25,06	22,46	97,89	693,94	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	6,00	22,00	161,20	102
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	196
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		770	32,87	24,03	145,94	928,52	
Итого за день:			57,93	46,49	243,83	1622,46	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Шницель мясной рубленый	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Капуста тушеная	150	3,89	6,32	11,71	121,92	205
	Чай с лимоном без сахара	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак:		750,976	18,09	21,44	82,65	598,60	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		900	21,74	25,04	123,09	812,01	
Итого за день:			39,83	46,48	205,74	1410,61	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Котлета рыбная	90	7,79	6,23	10,81	130,48	234
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Фруктовый чай без сахара	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Сок томатный	200	1,50	0,00	22,80	97,20	389
Итого за завтрак:		800	26,95	18,02	109,16	720,79	
Обед:	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386
Итого за обед:		1035	26,27	22,38	95,26	687,49	
Итого за день:			53,22	40,40	204,42	1408,28	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый без сахара	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	соус сметанный без сахара	30	0,12	0,00	15,76	63,54	333
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		550	28,16	26,10	86,95	695,34	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	29,38	35,03	120,83	916,11	
Итого за день:			57,54	61,13	207,78	1611,45	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша геркулесовая молочная без сахара	210	5,10	10,72	33,42	250,56	182
	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	17,58	20,42	83,31	587,36	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		935	26,75	28,77	111,69	812,68	
Итого за день:			44,33	49,19	195,00	1400,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	45
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
Итого за завтрак:		665	23,58	19,84	102,76	683,88	
Обед:							
	Овощи натуральные соленые	60	0,40	0,05	0,85	5,45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	13,44	106,76	81
	Шницель рыбный натуральный	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	Компот из яблок без сахара	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		800	20,83	18,67	118,13	723,58	
Итого за день:			44,41	38,51	220,89	1407,46	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервиров.	60	3,40	0,40	7,70	48,00	131
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша перловая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Чай черный без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Итого за завтрак:		760	23,96	15,51	113,59	689,79	
Обед:	Салат из свеклы с сыром	60					50
			2,30	4,50	4,13	66,22	
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	Л150
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		760	24,62	27,12	97,20	732,50	
Итого за день:			48,58	42,63	210,79	1422,29	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	пром
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	237
	Каргофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Фруктовый чай без сахара	200	0,60	0,40	10,40	61,80	377/1
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
Итого за завтрак:		550	17,05	20,94	78,94	586,50	
Обед:	Салат "Витаминный"	60	0,71	1,92	5,33	41,48	49
	Суп гороховый	200	6,6	9,2	18,5	183,2	102
	Фрикадельки из кур	90	12,34	18,43	7,29	244,00	297
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		930	31,08	40,68	118,64	964,61	
Итого за день:			48,13	61,62	197,58	1551,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый без сахара	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	соус сметанный без сахара	30	0,12	0,00	15,76	63,54	333
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		590	24,66	22,08	103,45	711,16	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп из овощей со сметаной	200	1,59	5,99	9,15	96,87	99
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		730	21,22	25,64	123,37	815,58	
Итого за день:			45,88	47,72	226,82	1526,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша гречневая молочная без сахара	200	6,55	8,33	35,09	251,11	86
	Чай черный без сахара	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		600	14,90	13,79	83,21	524,17	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Щи из квашенной капусты	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Яблоко свежее	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Сок томатный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
Итого за обед:		910	25,51	20,66	108,06	720,13	
Итого за день:			40,41	34,45	191,27	1244,30	
Среднее значение за период:			48,56	48,22	207,37	1468,17	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл.,нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70				500	41,67	99,21
птица	25		40			73	40		73		85			311	25,92	103,67
субпродукты	18			80						95			80	255	21,25	118,06
рыба	34,8		85,4			67,5			82		97,5	86		418,4	34,87	100,19
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		11,6	12	8	12	40	325,6	27,13	113,06
молоко	180	150	100	50	50	70	280	230	50	50	100	220	210	1560	130,00	72,22
кисломолочные продукты	90	150	110	160			160		160		160			900	75,00	83,33
творог, полужирный	30						142					140		282	23,50	78,33
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6,00	100,00
сыр	6	24					32	21		11				88	7,33	122,22
масло сливочное	18	11,9	19,5	12	17	18,2	20,4	19,5	28	13,7	12,5	14,4	22,5	209,6	17,47	97,04
масло растительное	9	10	8	11	12	7,5	10,2	13,8	11,5	12	9,2	7,3	8,2	120,7	10,06	111,76
макаронные изделия	9				39		39				39			117	9,75	108,33
крупы	27	41	52,5	50	35		15	31		35	15	26	26	326,5	27,21	100,77
мука пшеничная	9		5,6			31,5	8			5	31,2	41		122,3	10,19	113,24
сахар	18	15	25	20	10	15	20	20	20	20	20	30	10	225	18,75	104,17
кондитерские изд.	6				15			20			20	15		70	5,83	97,22
картофель	112	48	80	190	80	244	80	220	180		180	80	150	1532	127,67	113,99
овощи	168	101	160,2	232	142	197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	2144,08	178,67	106,35
фрукты сухие	9			27		15		15		27		27		111	9,25	102,78
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45		45,4	165	250	1430,4	119,20	108,36
соки	120	200		100	200	200	200		100	200	200		200	1600	133,33	111,11
чай	0,6	1,5	1,5					1,5	1,5		1,5			7,5	0,63	104,17
какао	0,6				4					4				8	0,67	111,11
кофейный напиток	1,2					7						7		14	1,17	97,22
дрожжи	0,12					0,5					0,5	0,5		1,5	0,13	104,17
крахмал	1,8			12					12					24	2,00	111,11
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110	85	1084,32	90,36	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48,33	100,69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	693,13	29,49	882,53	37,55	1575,66	67,05
2	679,64	28,92	758,04	32,26	1437,68	61,18
3	693,94	29,53	928,52	39,51	1622,46	69,04
4	598,60	25,47	812,01	34,55	1410,61	60,03
5	720,79	30,67	687,49	29,25	1408,28	59,93
6	695,34	29,59	916,11	38,98	1611,45	68,57
7	587,36	24,99	812,68	34,58	1400,04	59,58
8	683,88	29,10	723,58	30,79	1407,46	59,89
9	689,79	29,35	732,50	31,17	1422,29	60,52
10	586,50	24,96	964,61	41,05	1551,11	66,00
11	711,16	30,26	815,58	34,71	1526,74	64,97
12	524,17	22,31	720,13	30,64	1244,30	52,95
среднее значение за 12 дней	655,36	27,89	812,82	34,59	1468,17	62,48

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	22,52	26,04
жиры	21,15	27,08
углеводы	91,34	116,04