«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ М.Г Комарова

«_01_» _сентября_ 2022г.

Диетическое меню

МБОУ СОШ №1 г. Бердска

2022 год

Меню составлено в соответствии с требованиями:

СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,
отдыха и оздоровления детей и молодежи"

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Используемая литература :

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питанаия обучающихся 1- 4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.

ООО «Уральский региональный центр питания»"Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныйх учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений." Под ред. профессора А.Я. Перевалова 2018г.,

Диетическое меню МБОУ СОШ№1

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	**545**	**15.5**	**16.8**	**41.9**	**381.2**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.08**	**2.7**	
	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
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**740**	**27.6**	**27.3**	**70.8**	**639.2**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.99**	**2.57**	
	Итого за день	**1285**	**43.1**	**44.1**	**112.7**	**1020.4**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	**565**	**19.7**	**12.6**	**59.9**	**432.1**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.64**	**3.04**	
	Обед					
2	Салат витаминный	100	1.3	4.1	4.3	58.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.4	5.1	23.5	161.5
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
497	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Обед	**865**	**34**	**24.9**	**72.4**	**651.2**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**

	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.73**	**2.13**	
	Итого за день	**1430**	**53.7**	**37.5**	**132.3**	**1083.3**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20.8	12.2	35	332.7
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	**525**	**24.4**	**20.9**	**53.7**	**500.3**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.86**	**2.2**	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-31хн	Компот из смородины с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	3.4	15.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Обед	**815**	**30.9**	**30.4**	**72**	**686.5**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.98**	**2.33**	
	Итого за день	**1340**	**55.3**	**51.3**	**125.7**	**1186.8**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	**530**	**23**	**28**	**24.5**	**442.3**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.22**	**1.07**	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
380	Капуста тушеная	150	3.5	0.2	14.1	72.1
347	Котлета "Школьная "	100	16.3	8.7	14.2	200
495	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	20.3	83.6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**830**	**33.9**	**17.6**	**82.3**	**623.1**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.52**	**2.43**	
	Итого за день	**1360**	**56.9**	**45.6**	**106.8**	**1065.4**

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Колбаса п/к	20	3	8	0.1	84.5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	**565**	**21.8**	**26.1**	**65**	**581.9**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.2**	**2.98**	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
299	Рыба, тушеная под овощами	100	12.3	6	5.3	124.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Обед	**840**	**28.6**	**18.5**	**87.3**	**629.4**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.65**	**3.05**	
	Итого за день	**1405**	**50.4**	**44.6**	**152.3**	**1211.3**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
226	Каша дружба	200	5	5.9	23.8	168.1
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	**545**	**13.6**	**15.5**	**40.3**	**353.9**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.14**	**2.96**	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
372	Котлеты, биточки, шницель из птицы	100	18.8	4.5	9.7	154.4
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**780**	**30.9**	**17.4**	**61.9**	**528.7**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.56**	**2**	
	Итого за день	**1325**	**44.5**	**32.9**	**102.2**	**882.6**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	**545**	**21.5**	**23**	**67.3**	**562.4**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.07**	**3.13**	
	Обед					
54-12з	Икра морковная	80	1.7	5.7	8.1	90.6
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
369.1	Жаркое по домашнему	200	12.1	11.5	24.6	250.4
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0.5	0.2	5.8	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**710**	**17.8**	**21.4**	**59**	**500.2**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.2**	**3.31**	
	Итого за день	**1255**	**39.3**	**44.4**	**126.3**	**1062.6**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
279	Запеканка из творога	150	30.8	10	24.3	310.3
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1.6	1.1	3.7	31.3
Пром.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	**455**	**34.2**	**18.7**	**41.5**	**470.9**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.55**	**1.21**	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.4	5.1	23.5	161.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**830**	**28.6**	**20.6**	**68.6**	**574.8**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.72**	**2.4**	
	Итого за день	**1285**	**62.8**	**39.3**	**110.1**	**1045.7**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**560**	**31.1**	**11.1**	**68.2**	**496.6**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.36**	**2.19**	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	28.9	261.2
54-31хн	Компот из смородины с сиропом на стевии	200	0.3	0.1	3.4	15.9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**730**	**25.2**	**14.9**	**65.4**	**496.2**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**0.59**	**2.6**	
	Итого за день	**1290**	**56.3**	**26**	**133.6**	**992.8**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	**510**	**23.5**	**27.8**	**38.3**	**496.6**
	Рекомендуемая величина		**15.4**	**15.8**	**67**	**470-587.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.18**	**1.63**	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	8.2	33.6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	**740**	**27.1**	**27.8**	**49.6**	**557**
	Рекомендуемая величина		**23.1**	**23.7**	**100.5**	**705-822.5**
	Процентное соотношение БЖУ		**1**	**1.03**	**1.83**	
	Итого за день	**1250**	**50.6**	**55.6**	**87.9**	**1053.6**

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	534.5	22.83	20.05	50.06	471.82
Средние показатели за Обед	788	28.46	22.08	68.93	588.63

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	29.19
Витамин В1(мг)	0.09

Витамин В2(мг)	0.1
Витамин А(мкг рет.экв)	135.41
Кальций(мг)	158.96
Фосфор(мг)	70.71
Магний(мг)	28.29
Железо(мг)	1.28
Калий(мг)	294.28
Йод(мкг)	23.26
Селен(мкг)	9.67