

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДО "СДЮСШОР №11

г. Тульское

г. Тульское

2022г.

*И. В. Жукова*



*Врач детский эндокринолог*

*Шушмина Д. Ю.*

СОГЛАСОВАНО

*И. А. Полищук*



Врач-диетолог

Полищук И.А.



Генеральный директор  
ООО "ВЕКТОР"  
Бабаков Р.И./

**Меню для обучающихся 7-11 лет, страдающих сахарным диабетом, в  
общеобразовательных организациях, расположенных на территории  
Тульской области**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: с ограничениями в питании

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
<b>Понедельник, 1 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150
54-1гн-2020	Чай без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
446	Яблоки печеные без сахара	100
53-19з-2020	Масло сливочное	10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>
<b>Обед</b>		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Галеты	20
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
<b>Вторник, 1 неделя</b>		
<b>Завтрак</b>		
54-13з-2020	Салат из моркови отварной	60
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>
<b>Обед</b>		
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60
54-8с-2020	Суп гороховый	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>		
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Среда, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная без сахара	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (без хлеба)	90
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Творог для детского питания	50
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Четверг, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-6т-2020	Сырники без сахара	150
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>
	<b>Обед</b>	
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	60
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Галеты	20
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Пятница, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-23м-2020	Биточек из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
21	Салат из моркови без сахара*	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240
54-4хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Суббота, 1 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой без сахара	200
54-6о-2020	Яйцо вареное	50
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>
	<b>Обед</b>	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов *	100
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-11г-2020	Картофельное пюре	150
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Хлеб ржаной	80
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Молоко	200
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Понедельник, 2 недели</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-3з-2020	Помидор в нарезке *	60
54-4о-2020	Омлет с сыром	150
54-2гн-2020	Чай без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200
54-22м-2020	Рагу из курицы	240
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Молоко	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Вторник, 2 недели</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	10
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная без сахара	200
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	40
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-1р-2020	Котлета рыбная	90
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	70
	<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>
	<b>Полдник</b>	
54-6о-2020	Яйцо вареное	50
54-46гн-2022	Чай с яблоком без сахара	200
Пром.	Галеты	50
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Среда, 2 неделя	
	<b>Завтрак</b>	
54-6т-2020	Сырники без сахара	150
54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
Пром.	Хлеб ржаной	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>
	<b>Обед</b>	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60
54-8с-2020	Суп гороховый	200
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150
№367	Птица в соусе с томатом	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	Четверг, 2 неделя	
	<b>Завтрак</b>	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная без сахара	200
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20
Пром.	Хлеб ржаной	30
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>
	<b>Обед</b>	
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	200
54-32м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	240
Пром.	Хлеб ржаной	60
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Пятница, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок *	70
54-9г-2020	Рагу из овощей	150
54-5м-2020	Котлета из курицы	90
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>
	<b>Обед</b>	
54-2з-2020	Огурец в нарезке*	60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90
54-13хн-2020	Напиток из шиповника без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Творог для детского питания	50
Пром.	Сок овощной (томатный)	200
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>

№ рецептуры	Название блюда	Масса
		г
	<b>Суббота, 2 неделя</b>	
	<b>Завтрак</b>	
53-19з-2020	Масло сливочное	15
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая без сахара	200
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоки печеные без сахара	100
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>
	<b>Обед</b>	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60
54-7с-2020	Суп картофельный	200
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150
54-6м-2020	Биточек из говядины	90
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок без сахара	200
Пром.	Хлеб ржаной	60
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>
	<b>Полдник</b>	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)	120
Пром.	Кисломолочный напиток	200
	<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>

**Список использованной литературы:**

1. Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией Новосибирск 2020 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021-2022 г.
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов 2021 г.
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений 2015 г.