

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "Гимназия № 2"
 Н.В. Яловая
 " ____ " _____ 2024 г.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ
 для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании (сахарный диабет)
 на 2023/2024 учебный год

Сезон: зима-весна
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1																
Завтрак	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	60	0,86	5,1	5	69	0,11	5,7	0	0	21,69	24,58	12,54	0,8	8.7	МР
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	5,40	3,30	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	12,98	201,9	90,3	2,7	6,5a	МР
	<i>Котлеты мясные паровые</i>	90	13,80	13,80	7,80	211,00	0,10	0,50	0,02	0,00	0,00	172,60	16,00	1,70	2.8	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь,2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	637	22,7	23,46	63,62	551,72	0,47	20,4	5,02	1,01	64,17	439,28	136,94	8,66		
День 2																
Завтрак	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	21,09	0,00	0,00	24,29	17,95	9,85	0,33	8.10	МР
	<i>Плов из риса с отварным мясом</i>	150	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	255,20	53,90	1,80	2.10a	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	552	20,44	28,16	68,02	610,72	0,46	44,39	5,00	0,71	81,69	313,35	81,85	5,59		
День 3																
Завтрак	<i>Морковь припущенная</i>	60	0,83	1,27	4,40	33,33	0,07	3,20	0,83	0,50	100,40	34,83	33,47	0,47	7.14	МР
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,30	4,35	22,73	147,75	0,14	5,03	0,04	0,14	46,95	84,90	38,60	0,98	7.3	МР
	<i>Суфле из отварной курицы</i>	95	15,90	17,70	3,50	236,00	0,20	1,20	0,00	0,00	51,30	296,40	39,10	2,10	2.15	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	642	22,67	24,58	55,75	540,8	0,47	22,33	5,87	1,35	228,15	456,33	129,27	7,01		

День 4																
Завтрак	<i>Винегрет овощной с растительным</i>	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,30	7,95	0,00	0,00	20,13	24,11	12,81	5,30	8,12	МР
	<i>Суфле из отварной рыбы (минтай)</i>	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	266,10	54,90	1,20	3,3	МР
	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,30	4,35	22,73	147,75	0,14	5,03	0,04	0,14	46,95	84,90	38,60	0,98	7,3	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	627	21,14	14,61	56,95	453,47	0,60	26,68	5,14	1,25	169,28	415,31	124,41	10,94		
День 5																
Завтрак	<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	60	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	55,80	0,00	0,00	17,42	19,06	10,25	9,10	8,8	МР
	<i>Макаронник с сыром запеченный</i>	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	584,30	17,70	1,10	6,19	МР
	<i>Чай с молоком без сахара</i>	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90	11.11a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	540	15,64	17,76	68,12	487,72	0,28	70,5	5,03	2,41	311,02	688,56	53,05	13,66		
День 6																
Завтрак	<i>Каша гречневая молочная жидкая</i>	192	7,60	7,20	30,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	192,80	201,90	90,30	2,70	6,4	МР
	<i>Яйцо вареное</i>	55	7,01	6,33	0,42	86,62	0,04	0,00	189,06	0,28	30,25	105,88	6,88	1,39	4,1	МР
	<i>Чай с молоком без сахара</i>	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90	11.11a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	150	0,59	0,59	14,25	65,13	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	627	19,045	16,585	63,79	472,05	0,335	19,9	196,61	1,39	320,55	398,48	126,78	8,65		
День 7																
Завтрак	<i>Макаронны отварные</i>	160	5,92	4,40	37,60	217,00	0,10	0,00	0,03	0,00	64,20	77,71	17,16	0,70	6.8a	МР
	<i>Куры отварные</i>	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10	2.14	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	100	0,39	0,39	9,50	43,42	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	587	26,16	23,26	62,72	571,72	0,26	22,90	5,03	0,71	120,40	328,81	60,96	6,26		
День 8																
Завтрак	<i>Суфле творожное без сахара</i>	200	32,19	7,98	15,70	266,00	4,26	1,60	69,69	0,27	341,28	566,58	77,14	0,08	5.46	МР
	<i>Чай с молоком без сахара</i>	200	1,60	1,60	3,40	26,00	26,00	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90	11.11a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	<i>Фрукты свежие (яблоки)</i>	200	1,18	1,18	28,50	130,26	0,10	30,00	15,00	0,60	48,00	33,00	27,00	6,60	82	Пермь, 2021
	Итого за завтрак	630	37,22	11,63	63,02	500,56	30,39	35,20	84,70	1,38	462,78	673,78	120,24	7,94		
День 9																
Завтрак	<i>Рагу из овощей с отварным мясом</i>	200	15,8	16,9	20,1	298,00	0,2	35,8	0,7	0,00	91,6	238,7	61,6	2,4	2.11	МР
	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	207	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90	11.10a	МР
	<i>Батон</i>	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021

	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,59	0,59	14,25	65,13	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	82	Пермь, 2021
Итого за завтрак		587	18,64	18,36	49,97	443,43	0,28	53,70	8,20	0,81	129,10	284,40	84,20	6,96		
День 10																
Завтрак	Омлет с сыром запеченный	120	17,20	19,80	1,40	260,00	0,08	1,20	2,40	0,06	264,60	305,00	24,60	2,60	4.3	МР
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90	11.11a	МР
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,30	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	576	Пермь, 2021
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,18	1,18	28,50	130,26	0,10	30,00	15,00	0,60	48,00	33,00	27,00	6,60	82	Пермь, 2021
Итого за завтрак		550	22,23	23,45	48,72	494,56	0,23	34,80	17,41	1,17	386,10	412,20	67,70	10,46		
Среднее значение за весь период		597,9	22,59	20,19	60,07	512,68	3,38	35,08	33,80	1,22	227,32	441,05	98,54	8,61		

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7-11 и 12-18 лет) в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", МР 2.4.0179-20 рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Приказ Департамента здравоохранения города Москвы от 11 сентября 2017 г. № 653 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания», 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) (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019) Меню содержит информацию о количественном составе блюд с ссылкой на рецептуры используемых блюд в соответствии со Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Первалова -Пермь, 2013 г.; Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ Под ред.А.Я. Первалова -Пермь, 2021 г.; "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) (далее в тексте – МР).

Заведующий производством МБОУ "Гимназия № 2"

Г.П.Попова