



Индивидуальный предприниматель

Зиновьев Б.А.

Руководителю образовательного учреждения МБОУ школа №2

Согласовано:



Согласовано:

Дата _____
Печать _____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
На 2023 учебный год
Индивидуальный предприниматель ИП Зиновьев
обед (возрастная группа с 7 до 11 лет)

**Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей
и подростков**

МР 2.4.0162-19. 2.4.

1. С сахарным диабетом

1) жирные виды рыбы;

2) мясные и рыбные консервы;

3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;

4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;

5) яичные желтки;

6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;

7) жирные бульоны;

8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;

9) овощи соленые;

10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;

11) острые, жирные и соленые соусы;

12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

**В меню для организации питания детей с сахарным диабетом
рекомендуется включать;**

1. продукты источники полноценного белка:

- творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес;

2. продукты с низким гликемическим индексом:

- перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль;

- свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов.

**Аналитическая таблица для питания индивидуального питания с
учетом ХЕ
, без сахара ,согласно рекомендациям лечащего врача. Обед**

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом	Рекоменд. норма в нетто г,мл, на 1 ребенка, 20 % от суточной нормы	Фактически
Хлеб ржаной	20,0	20,0
Хлеб пшеничный	-	-
Мука пшеничная	-	-
Крупы, бобовые	8,5	8,5
Макаронные изделия	2,8	2,8
Картофель	57,0	57
Овощи	75,0	75
Фрукты свежие	17,1	17,1
Сухофрукты,орехи (чернослив,курага,яблоко, груша)	17,0	17
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные (без сахара)	-	-
Мясо жилованное	-	-
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные-1 кат)	-	-
Рыба(филе)	13,7	13,7
Молоко	-	-
Кисломолочная пищевая продукция	-	-
Творог(5%-9% м.д.ж.)	-	-
Сыр	-	-
Сметана	2,8	2,8
Масло сливочное	-	-
Масло растительное	4,0	4,0
Яйцо,шт.	-	-
Заменитель сахара(сорбит,кесилит,стевия)	-	-
Чай	0,2	0,2
Дрожжи хлебопекарные	-	-
Соль пищевая поваренная йодированная	0,5	0,5
Белки	-	6,13
Жиры	-	6,3
Углеводы	-	34,3
Энерг. ценность	-	244,21

Меню составлено на основании: МР «Организация питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании»
Методические рекомендации

МР 2.4. -19

- МР предназначенных для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; организаций, обеспечивающих проживание и социальную реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в социальной помощи государства; общеобразовательных организаций; организаций профессионального образования; организаций отдыха детей и их оздоровления; организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

**Примерное менюготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом:
возрастная категория 7-11 лет. обед**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	79	1.2a
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	11.10a
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			3,85	5,25	27,0	180,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
обед	Овощи натуральные огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7	8.2
	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156	1.16
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	11.6 А
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			8,27	5	49,14	275	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
обед	Фрукт в ассортименте	100	0,8	5,1	5	69	

	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	1.3
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	11.1 0а
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			4,45	9,15	26,2	212	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ реце п тур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	Овощи свежие помидоры	60	0,6	0,2	0,2	14,4	8.1
	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,31	112,0	136- 94
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	11.6 А
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			5	3,5	43,41	238,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ реце п тур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
обед	Фрукты в ассортименте	100	0,42	0,06	5,3	76	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37- 08
	Компот из свежих яблок б/с	200	0,18	0,2	9,4	17	11.5а
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак		Итого:	4,25	7,56	34,01	256,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
обед							
	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47-08
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	11.10a
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	5,9	9,8	70,0	
итого за завтрак	Итого:		5	9,4	40,26	248,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
обед							
	Уха с крупной минтай	20/250	8,9	2,2	13,8	112,0	181-04
	Фрукты в ассортименте	100	1,5	0,8	0	76	
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	11.6A
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			12,15	3,65	38,0	300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Обед							
	Фрукты в ассортименте	100	0,42	0,06	1,14	76	
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	1.4a

	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,18	0,2	9,4	17	11.5a
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			4,35	4,1	30,54	227	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи свежие помидоры	60	0,6	0,2	0,2	14,4	8.1
	Суп картофельный	250	6,08	7,9	20,5	172,73	131-94
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	11.10а
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак			8,43	8,74	29,4	270,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
обед	Фрукты в ассортименте	100	1,7	0,9	3,6	76	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	134-04
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0	0,2	2	11.10а
	Хлеб ржаной	20	1,75	0,64	8,5	52,0	
итого за завтрак	Итого:		5,55	6,64	25,0	235	

Сводная
таблица

	Б	Ж	У	К
1 день	3,85	5,25	27	180
2 день	8,27	5	49,14	275
3 день	4,45	9,15	26,2	212
4 день	5	3,5	43,41	238,4
5 день	4,25	7,56	34,01	256,1
6 день	5	9,4	40,26	248,09
7 день	12,15	3,65	38	300
8 день	4,35	4,1	30,54	227
9 день	8,43	8,74	29,4	270,53
10 день	5,55	6,64	25	235
итого	61,3	62,99	342,96	2442,12
1 день	6,13	6,3	34,29	244,21