



**Примерное двадцатидневное меню
для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 7 до 11 лет**

г. Тюмень, 2021 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ 2011 года

для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет с 7 до 11 лет, горячий завтрак (осенне-зимний сезон)

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				14,2	13,6	92,6	549,3	24,9	0,2	0,1	1,7	179,8	268,3	37,5	2,2			
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			80	0,9	0,1	3,0	16,3	20,48	0,05	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,30			
помидоры свежие грунтовые	84	80																
или помидоры свежие парниковые	84	80																
Шницель из говядины №451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,61			
говядина 1 категории	80	59																
или говядина полуфабрикат	75	74																
или фарш промышленного производства	75	74																
вода питьевая	11	11																
лук репчатый	5	4																
яйцо куриное	4	4																
масло растительное	1,5	1,5																
Фарфалле отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7	0,00	0,05	0,11	0,85	18,26	48,58	6,85	0,51			
вакционные изделия в виде бабочек	51	51																

4

Картофель отварной №520-2004			15	3,3	4,4	23,5	147	5,71	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	253	154,5													
01.11.-31.12. -30%	238	154,5													
01.01-29.02 - 35%	221	154,5													
01.03 - 40%	205	154,5													
Чай с сахаром №630-1996			200	2,8	2,5	20,1	114,1	0,4	0,0	0,0	0,0	120,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка	0,5	0,5													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб ржаной	15	0,6	0,1	6,9	30,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	13,1	2,9	0,4	
или хлеб ржаной витаминизированный			15												

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				19	19	80	565	5	0	0	2	473	480	44	1		
Бутерброд с маслом №1,3-2004			20/10	5,8	6,4	7,9	112,4	0,10	0,03	0,12	0,05	199,70	174,00	8,20	0,55		
	Хлеб ржаной	20															
	Масло сливочное	10	10														
Рагу из птицы №489-2004			250	9,0	9,8	28,4	237,8	2,9	0,08	0,03	2,2	22,5	110,0	10,7	0,1		
курица потрошенная 1 категории	81	72															
или окорочок куриный	76	72															

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	Эц, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				18,7	13,6	63,6	485,5	34,7	0,1	0,3	3,0	246,1	234,1	30,5	1,8			
Буфетборд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02	0,20	0,3	6,4	16,0	2,8	0,2			
Хлеб ржаной	30	30																
Масло сливочное	10	10																
Сырники из творога (№ 231-2011)			100	15,0	6,00	19,86	227,45	7,70	0,10	0,10	2,00	230,00	199,00	22,40	0,8			
творог	117,16	116,00																
ванилин	0,01	0,01																
мяса полуфасфбриката		116,00																
масло растительное	1,20	1,20																
Чай "Витаминный" №493-2013, Пермь			200	0,7	0,1	19,8	82,9	27,0	0,0	0,0	0,7	6,1	1,7	1,5	0,2			
чай-заварка	0,5	0,5																
шпательник	15	15																
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6			
или хлеб ржаной витаминизированный			20															

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe

[illegible]

[illegible]

Чай с сахаром №630-1996			20	2,8	2,5	20,1	114,1	0,4	0,0	0,0	0,0	120,0	136,8	21,2	0,1
чай-заварка			0,5	0,5											
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,5
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак				19,9	19,0	63,4	514,0	41,3	0,2	0,0	2,9	265,0	275,2	61,9	3,4					
Овощи натуральные №106-2013, Пермь			80	0,9	0,1	3,0	16,3	20,48	0,05	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,30					
помидоры свежие грунтовые	94	80																		
или помидоры свежие парниковые	82	80																		
Фрикасе из птицы №493-2004			80	14,1	14,4	0,6	188,4	0,53	0,03	0,02	0,32	17,60	83,20	11,20	0,78					
филе куриное	93	92																		
или филе индейки	83	82																		
масло сливочное	5	5																		
зелень сушеная (хмель-сунели)	0,1	0,1																		
масса тушеной птицы		60																		
лук репчатый	24	20																		
Капуста тушеная (ТК № 482-1996)			150	3,32	4,19	12,85	112,61	14,20	0,07	0,00	2,03	83,59	95,84	23,88	0,50					
капуста б/кочанная	197,50	158,00																		

[illegible]

или хлеб ржаной витаминизированный

10

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мг ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак				13,4	19,1	74,0	521,5	53,6	0,2	0,1	2,9	109,0	258,1	43,2	2,4		
Салат из капусты белокачанной с морковью №4-2013, Пермь			80	1,3	4,1	7,7	72,7	20,2	0,0	0,0	1,8	41,2	29,0	15,0	0,0		
капуста белокачанная свежая	88	70															
морковь - до 01.01 - 20%	10	8															
с 01.01 - 25%	10,6	8															
капуста и морковь старого урожая используются в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста или морковь нового урожая или другой салат																	
кислота лимонная	0,1	0,1															
в для разведения лимонной кислоты	5	5															
в растительное на полив при подкорме	4	4															
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5															
ИЛИ																	
Салат из свежих помидоров №22-2013, Пермь.			80	0,8	4,1	2,8	51,1	13,2	0,0	0,0	1,8	10,4	19,2	14,4	0,6		
помидоры свежие парниковые	78	76															
или помидоры свежие грунтовые	90	76															
масло растительное	4	4															

Наименование блюда	Ед.изм., г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг (ретинол)	Е	Са	Р	Кг	Fe					
Завтрак				19,9	25,4	83,4	651,8	18,1	0,2	0,2	0,20	0,3	348,4	399,0	85,7	2,0				
Бутерброд с маслом №1-2004			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	0,0	0,02				6,4	16,0	2,8	0,2				
	Хлеб ржаной	30	30																	
	масло сливочное	10	10																	
Котлеты рубленные из птицы запеченные, с соусом томатным №498, 587-2004			80/50	10,4	11,2	12,1	190,8	1,70	0,02	0,01	0,21	7,80	91,00	34,00	0,50					
	филе куриное	90	89																	
	или филе индейки	90	89																	
	или грудка куриная на кости (разделка на мякоть без кожи)	93	89																	
	лук репчатый	8	7																	
	яйцо куриное	6	6																	
	масло растительное	2	2																	
	масла готовых котлет		80																	
	соус томатный №587-2004		50																	
	мука пшеничная	2	2																	
	вода питьевая	37,5	37,5																	
	масло сливочное	3	3																	
	морковь - до 01.01 - 20%	3,8	3																	
	с 01.01 - 25%	4	3																	

[illegible]

чай-заварка	0,5	0,5																	
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15			
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6			
или хлеб ржаной витаминизированный			20																

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Волокн, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЩЛ, экв	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак				24,0	17,7	61,3	500,4	15,8	0,4	0,1	2,1	138,7	312,9	48,0	3,2					
Овощи свежие (огурцы) №79-2006, Москва			80	0,6	0,1	1,5	9,0	5,60	0,02	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,30					
огурцы свежие грунтовые	84	80																		
или огурцы свежие парниковые	82	80																		
Рыба запеченная №341-2013, Пермь			80	19,0	12,9	3,8	207,3	0,24	0,16	0,01	1,92	59,00	185,00	13,50	0,26					
горбуша потрошенная с головой (Филе с кожей без костей)	145	100																		
или горбуша неразделанная (Филе с кожей без костей)	154	100																		
или минтай потрошенный обезглавленный (Филе с кожей без костей)	128	95																		
или филе горбуши свежемороженой в ледяной глазури промышленного	101	100																		
мука пшеничная	4	4																		
масло растительное	3	3																		

Картофель отварной №520-2004				15	3,3	4,4	23,5	147	5,70	0,15	0,06	0,17	40,50	70,50	12,50	1,00
картофель - 01.09.-31.10. - 25%		259	154,6													
01.11.-31.12. - 30%		238	154,6													
01.01-29.02 - 35%		221	154,5													
01.03 - 40%		205	154,5													
Комплексный теплый из свежих плодов или ягод №507-2013, Пермь				200	0,5	0,2	23,1	96,2	4,3	0,0	0,0	0,0	22,0	16,0	7,0	1,1
яблоки свежие с удаленной семенной пнейдом		45,6	40													
или вишня свежемороженая		31,5	30													
или смородина свежемороженая		31,5	30													
или клубника свежемороженая		31,5	30													
Хлеб ржаной		20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или хлеб ржаной витаминизированный		20														

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Угл. г	ЗЩ, кол-к	С	В1	А, мг ретинол.	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак				18,0	10,0	66,0	459,9	9,5	0,2	0,3	2,3	366,9	273,6	28,9	1,7			
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2			
Хлеб ржаной			20															
масло сливочное			5	5														
Сырники из творога (№ 231-2011)			100	15,0	6,00	19,86	227,45	7,70	0,10	0,10	2,00	230,00	199,00	22,40	0,8			

[illegible][illegible]

Бутерброд с маслом №1-2004			20	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2
Хлеб ржаной	20	20													
	масло сливочное	5	5												
Шницель из говядины №451-2004			80	7,5	10,4	13,6	178,0	0,71	0,03	0,00	0,23	17,60	139,50	10,36	0,61
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	75	74													
или фарш промышленного производства	75	74													
вода питьевая	11	11													
лук репчатый	5	4													
яйцо куриное	4	4													
масло растительное	1,5	1,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			150	4,5	3,0	36,7	191,7	0,00	0,05	0,11	0,85	18,26	48,58	6,85	0,51
макаронные изделия	51	51													
масло сливочное	4	4													
Чай черный №585-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5													
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6	
или хлеб ржаной витаминизированный			20												

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нето, г	Химический состав							Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг ретинол	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Запекан				17,1	24,0	49,3	481,6	4,5	0,1	0,2	5,5	89,1	261,1	25,0	1,5						
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,7	3,9	7,3	71,1	0,0	0,0	0,15	0,3	6,1	15,2	2,7	0,2						
Хлеб ржаной			20	20																	
масло сливочное			5	5																	
Рагу из мяса (р.6/8-2011, Екатеринбург)			200	14,5	20,0	17,6	308,4	4,52	0,11	0,01	5,20	79,20	228,48	18,56	0,72						
говядина 1 категории			107	79																	
или говядина полуфабрикат			93	79																	
масса тушеного мяса				50																	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%			60	45																	
01.11.-31.12.- 30%			64	45																	
01.01-29.02 - 35%			69	45																	
01.03 - 40%			75	45																	
морковь - до 01.01 - 20%			56	45																	
с 01.01 - 25%			60	45																	
лук репчатый			30	25																	
капуста белокочанная свежая			69	55																	
масло растительное			10	10																	
мука пшеничная			2	2																	

крупа гречневая	38	38																		
вода питьевая	120	120																		
масло сливочное	5	5																		
Чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай-заварка	0,5	0,5																		
сахар	15	15																		
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,4	0,0	14,4	59,2	1,8	0,02	0,0	0,0	0,0	127,0	42,0	0,0	0,15				
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	3,8	0,6					
или хлеб ржаной витаминизированный	20																			
Соль йодированная в расчете на 20 дней			24,0																	
ИТОГО в среднем за 20 дней			18	19	75	551	18	0	0	3	238	354	59	3						

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню для детей с заболеванием сахарный диабет (с 7 до 11 лет)

[illegible]

Аннотация

Примерное 20 – ти дневное меню для питания обучающихся с заболеванием сахарный диабет разработано для питания школьного возраста с 7 до 11 лет. Нормы потребления рассчитаны в соответствии с Приложением В, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии, витаминных и минеральных веществах.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 часть –М.: Хлебодаринформ, 1996г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах –М.: Хлебодаринформ, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва, 2006г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, -М.: Дели принт, 2011г.

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при соблюдении санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения масных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах меню рассчитаны на стандартное сырье соответствующих кондиций:

- Говядина полуфабрикат или говядина 1 категории;
- Мясо птицы;
- Колбасные изделия (сосиски, сардельки, колбаса вареная);
- Рыба мороженая, крупная, неразделанная или потрошенная, конкретно для данного блюда;
- Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%;
- Яйцо куриное пищевое средней массы 40г без скорлупы;
- Для овощей приняты нормы отходов в соответствии с Приложением № 24 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.;
- Соль в рецептурах меню и технологических карт указана для приготовления молочных каш и мучных изделий, заправка соли и специй (лавровый лист).

- При приготовлении блюв, предусматривающих замену продуктов, использована норма потребления в день, и кулинарных изделий не должна превышать

В меню использованы хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов, фрукты в свежем виде. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а так же инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация трюх блюв специальными витаминно – минеральными премиксами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюв:

- При изготoвлении вторых блюв из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюзам, порционное мясо обязательно подвергается вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- Порционированное для первых блюв мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите не более 1 часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюв, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготoвлении картофельного или овощного пюре следует использовать механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюв, должно подвергаться обезжириванию (растопливаться и доводиться до кипения);
- Мясо варят в течение 10 минут после закипания воды, рекомендуется использовать для приготовления блюв из яиц или в качестве компонента в составе блюв;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 градусов, слой не более 2,5-3 см.; запеканки - 20-30 минут при температуре 180-220 градусов слоем не более 3-4 см.; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше +4 градусов;
- Вареные колбасы, сосиски и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении 1:6) без последующей промывки;
- Салаты запрашивают непосредственно перед раздачей.

Горячие первые и вторые блюва могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготoвления, либо в изотермической таре в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов.

Подогрев остывших ниже температуры раздачи блюв не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздате должны иметь температуру не ниже 75 градусов, вторые блюда и гарниры – не ниже 65 градусов, холодные супы и напитки – не выше 14 градусов.

Холодные закуски должны выставляться в подпорционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализоваться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре +2+6 градусов не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При приготовлении блюда должен соблюдаться принцип «шестидесяти питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение,

приготовление на пару и в пароконвектомате. При приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную витаминизацию холодных напитков (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии с санитарными нормами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иными ответственными лицами). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с временными рекомендациями «Асортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах» утверждёнными Главным государственным санитарным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.), СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1:

- Томатное пюре, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зелёный горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соевые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимся закисляющими консервантам.
- Чеснок добавлять с учётом индивидуальной переносимости.

в приготовлении блюд использовать только йодированную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий. Асортимент кондитерских изделий разрешенных в питании детей, указан во временных рекомендациях «Асортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах», утверждённых Главным государственным врачом по Тюменской области (приказ № 138 от 13.09.2006г.).



В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

32

листов