



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразование Рязанской области)**

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000
тел/факс (4912) 51-51-52, 51-51-52 (доб. 555)
e-mail: post@min-obr.ru

Начальникам муниципальных
органов управления образованием

20.12.2021 № ОВ/12-13197

На № _____ от _____

Уважаемые коллеги!

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области направляет Вам для использования в работе меню для детей с особенностями питания (с сахарным диабетом) для 1-4 классов.

Одновременно сообщаем, что данное меню согласовано с институтом отраслевого питания (г. Москва), главным внештатным эндокринологом министерства здравоохранения Рязанской области А.Ю. Филимоновой.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Заместитель министра

О.С. Васина



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 66E15DF0BBFA593149401FEF2D7D8943BA77E8EF
Владелец **Васина Ольга Сергеевна**
Действителен с 22.10.2021 по 22.01.2023

Исполнитель:

А.А. Егорова, 51-51-52, доб.218

"УТВЕРЖДАЮ"		"СОГЛАСОВАНО"						
Директор МП "Детское питание"		Директор МБОУ "Школа № _____"						
города Рязани								
Каминская И. В.								
Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей страдающих сахарным диабетом								
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани								
Возрастная категория: 7-11 лет								
Сезон: осенне-зимний								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Количество ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	200	2	0,96	0,96	19,6	94	ТТК 7.1 (338М)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)
Итого за завтрак		580	3,9	5,87	7,94	38,6	252,42	
2-й завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
Итого		250	2,1	9,98	9,77	21,52	213,78	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	210	1,8	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 4.2
	Капуста тушеная с индейкой	200	0,6	15,30	18,26	6,49	251,50	ТТК
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за обед		720	4,81	29,12	25,23	53,69	559,00	
Итого за день		1550	10,81	44,97	42,94	113,81	1025,2	
День 2								
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
Итого за завтрак		527	4	18,21	13,98	40,09	366,15	
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого		240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
Обед	Салат из моркови	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за обед		685	4,2	20,94	23,44	44,8	474,63	
Итого за день		1452	10,1	41,83	45,66	103,46	1000,04	
День 3								
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	120	1,2	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Омлет натуральный	150	0,25	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за завтрак		580	4,16	22,01	19,26	46,72	451,97	
2-й завтрак	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
Итого		200	2,2	3,6	1,7	21,5	118	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)	
	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	210	1,2	4,50	6,06	12,88	124,05	ТТК 4.3 (96М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	0,4	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Напиток лимонный без сахара	200	0	0,16	0,00	1,30	ТТК 5.5	
Итого за обед		720	4,4	24,55	25,15	45,85	507,88	
Итого за день		1500	10,76	50,16	46,11	114,07	1077,85	
День 4								
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
Итого за завтрак		528	3,9	15,35	15,6	38,8	359,69	
2-й завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого		250	1,8	7,25	6,92	18,47	165,06	
Обед	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Котлета Морячок	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
Итого за обед		730	4,54	22,99	28,47	46,4	534,17	
Итого за день		1508	10,24	45,59	50,99	103,67	1058,92	
День 5								
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
Итого за завтрак		527	4	18,21	13,98	40,09	366,15	
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого		240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,9	1,37	3,64	9,15	74,86	ТТК 4.5 (82М)
	Биточек куриный	100	1,4	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Капуста тушеная	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
Итого за обед		710	4	21,37	23,20	40,86	462,05	
Итого за день		1477	9,9	42,26	45,42	99,52	987,46	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)
Итого за завтрак		553	3,9	13,13	13,15	41,76	340,42	
2-й завтрак	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
Итого		200	2,2	3,6	1,7	21,5	118	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	1,4	4,41	3,90	14,04	108,93	ТТК 4.2.1 (102М)
	Котлета Аппетитная	100	1,5	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого за обед		710	4,71	22,91	29,22	47,56	545,11	
Итого за день		1463	10,81	39,64	44,07	110,82	1003,53	
День 7								
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Омлет натуральный	150	0,25	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Хлеб ржаной Здоровье	50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
Итого за завтрак		580	4,16	22,01	19,14	46,72	451,97	
2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого		240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	200	0,6	1,38	3,66	6,54	64,59	ТТК 4.6 (88М)
	Индейка по-строгановски	50/50	0,3	13,83	19,07	3,45	240,82	ТТК 9.6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
Итого за обед		710	4	22,57	27,78	42,13	513,08	
Итого за день		1530	10,06	47,26	55,16	107,42	1124,31	
День 8								
Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
Итого за завтрак		528	3,9	15,35	15,6	38,8	359,69	
2-й завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого		250	1,8	7,25	6,92	18,47	165,06	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с бобовыми и рыбой	210	1,2	4,27	2,85	12,42	92,41	ТТК 4.7 (101М)
	Котлета Аппетитная паровая	100	0,8	15,46	24,3	8,17	313,19	ТТК 9.5.1
	Капуста тушеная	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
Итого за обед		720	4,15	24,12	30,63	42,06	540,8	
Итого за день		1248	9,85	46,72	53,15	99,33	1065,55	
День								