

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ лицей № 109

Кудимова Ю. А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-хразового питания для детей от 7 до 11 лет, с сахарным диабетом

[illegible]

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя		Четверг, первая неделя	
Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак		Завтрак	
9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80		
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20		
11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12		
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00		
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00		
Итого за 'Завтрак'		630	24,44	12,76	10,50	5,21	80,67	516,61	79,55	84,95	273,21	7,10	36,80	255,27	3,47	0,33	21,12		
Обед																			
7/75-1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76		
6/3	Борщ с морской капустой без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23		
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11		
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15		
11/68 (MP 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
Итого за 'Обед'		870	28,51	15,64	40,24	16,04	115,09	895,35	187,85	182,00	510,01	11,41	32,13	2072,02	10,54	0,71	85,25		
Итого за день			52,95	28,40	50,74	21,25	195,76	1411,96	267,40	266,95	783,22	18,51	68,93	2327,29	14,01	1,04	106,37		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00		
Выполнение, %			114,61	0,00	107,05	0,00	97,39	100,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332,47	0,00	74,29	177,28		
Содержание, % от калорийности			15,00		38,00		47,00												
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:3																
Соотношение Са:Р			1:1,7																

Завтрак

[illegible]

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Понедельник, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/76	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным без сахара	200	4,60	2,55	7,00	0,29	25,94	184,87	109,09	26,05	117,63	0,41	43,20	48,16	0,18	0,05	0,46
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00

Итого за 'Завтрак'

505 17,79 8,88 22,87 2,27 70,43 551,36 385,73 92,83 401,17 3,91 140,62 158,91 1,50 0,23 1,08

Обед

7/22	Салат из картофеля с соленым огурцом и луком репчатым	80	1,04	0,00	3,20	3,20	6,11	56,00	33,00	10,80	19,70	0,38	0,00	24,00	1,52	0,01	19,32
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за 'Обед'

830 37,05 17,49 25,00 14,22 107,58 777,62 149,74 108,20 390,49 7,44 27,26 469,81 8,14 0,53 34,26

Итого за день

54,84 26,37 47,87 16,49 192,01 1345,98 535,47 201,03 791,66 11,35 167,88 628,72 9,64 0,76 35,34

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

46,20 0,00 47,40 0,00 201,00 1410,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

118,70 0,00 100,99 0,00 95,53 95,46 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 89,82 0,00 54,29 58,90

Содержание, % от

16,00 32,00 52,00

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

Соотношение Са:Р

1:1,7

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Пятница, вторая неделя		Суббота, вторая неделя						Воскресенье, вторая неделя						Понедельник, третья неделя					
Завтрак		Завтрак						Завтрак						Завтрак					
1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10		
4/57	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00		
2/66 (MP 2.4.0162-19.2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48		
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00		
Итого за 'Завтрак'		515	22,94	15,34	29,39	2,95	49,34	546,58	419,22	105,75	501,31	4,74	266,42	289,59	1,54	0,30	1,10		
Обед																			
7/47	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	80	0,92	0,00	3,99	3,99	12,82	85,90	19,24	26,81	38,89	0,51	0,00	1440,00	2,05	0,04	3,53		
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10		
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11		
5/54	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,65	0,04	4,07	0,66	35,42	200,44	13,23	7,91	43,99	0,81	19,80	22,28	0,86	0,06	0,00		
11/68 (MP 2.4.0162-19.2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
-	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0		
Итого за 'Обед'		870	38,93	14,63	36,28	11,44	173,25	996,22	134,45	146,93	482,10	10,02	38,16	2038,48	8,79	0,81	48,74		
Итого за день			61,87	29,97	65,67	14,39	222,59	1542,80	553,67	252,68	983,41	14,76	304,58	2328,07	10,33	1,11	49,84		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00		
Выполнение, %			133,92	0,00	138,54	0,00	110,74	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	332,58	0,00	79,29	83,07		
Соотношение Б:Ж:У			17,00		31,00		52,00												
Соотношение Са:Р			1,2:1:3,8																
			1:1,4																
Итого за период			553,58	191,31	617,62	130,18	2066,24	14685,13	2640,97	1503,84	5554,61	93,31	1372,12	14770,22	80,86	8,38	426,19		
Среднее за период			55,36	19,13	61,76	13,02	206,62	1468,51	264,10	150,38	555,46	9,33	137,21	1477,02	8,09	0,84	42,62		
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00		
Выполнение, %			119,82	0,00	130,30	0,00	102,80	104,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	211,00	0,00	59,86	71,03		
Соотношение Б:Ж:У			15,08		37,85		184,59												
Соотношение Са:Р																			
* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли																			