

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАOU СОШ № 181

Корнильцева М.С.



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

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Вторник, первая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
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
-	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
-	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'

600 25,39 20,66 31,05 4,79 46,73 559,74 286,14 61,66 422,70 7,85 394,99 444,61 3,66 0,25 13,60

Обед

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	80	2,08	1,03	5,81	4,77	6,83	84,08	65,11	16,79	52,34	0,96	8,23	11,02	2,20	0,01	1,50
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
8/31	Свинина тушеная в соусе	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
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
11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	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'

880 34,41 20,41 51,23 21,99 155,27 1051,93 206,19 144,90 528,69 9,28 80,29 763,49 12,53 0,49 24,14

Итого за день

59,80 41,07 82,28 26,78 202,00 1611,67 492,33 206,56 951,39 17,13 475,28 1208,10 16,19 0,74 37,74

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 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

129,44 0,00 173,59 0,00 100,50 114,30 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 172,59 0,00 52,86 62,90

Содержание, % от калорийности

19,00 37,00 45,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:2,7

Соотношение Са:Р

1:1,4

Пятница, вторая неделя		Пятница, вторая неделя					Пятница, вторая неделя					Пятница, вторая 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
Содержание, % от калорийности			17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:3,8														
Соотношение Са:Р			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
Содержание, % от калорийности			15,08		37,85		184,59										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли