

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директора МАОУ 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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 09.01.2025 по 31.05.2025

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Пятница, вторая неделя

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

Завтрак

	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
	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
	Каша жидкая геркулесовая с маслом сливочным без сахара	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
№	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'	565	27,29	18,80	33,95	3,41	67,16	673,57	565,14	131,03	625,93	5,14	297,02	323,41	1,68	0,37	1,73
	Обед																
	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
№	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
	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,73	0,00	7,29	7,29	42,44	261,71	14,60	9,49	51,31	0,96	0,00	0,00	3,98	0,08	0,00
9 2.4.	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'	930	41,64	14,59	40,49	19,06	187,36	1137,97	140,63	155,22	499,14	10,30	18,36	2376,20	12,42	0,84	49,62
	Итого за день		68,93	33,39	74,44	22,47	254,52	1811,54	705,77	286,25	1125,07	15,44	315,38	2699,61	14,10	1,21	51,35
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		127,65	0,00	134,86	0,00	110,76	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299,96	0,00	75,63	73,36
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		51,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:3,6														
	Соотношение Са:Р		1:1,4														
	Итого за период		640,14	168,26	661,86	113,18	2331,57	16969,29	2861,43	1403,69	5183,54	79,83	1223,76	11684,58	68,58	52,42	530,79
	Среднее за период		64,01	16,83	66,19	11,32	233,16	1696,93	286,14	140,37	518,35	7,98	122,38	1168,46	6,86	5,24	53,08
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
	Выполнение, %		118,54	0,00	119,90	0,00	101,46	103,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,83	0,00	327,63	75,83
	Содержание, % от калорийности		15,09		35,10		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли