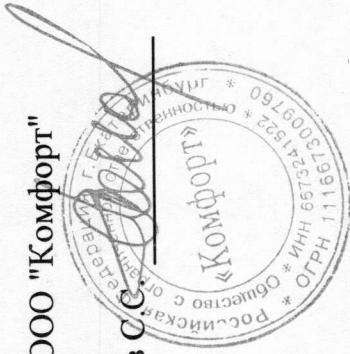


Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов 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 01.09.2025 по 31.12.2025

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с сахарным диабетом

[illegible]

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,5:4,1
Соотношение Са:Р	1:1,6

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1,4:1,4,5
Соотношение Са:Р	1:1,5

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
2/68	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток 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 ржано-пшеничный 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	24,51	16,01	31,55	3,41	55,21	595,13	450,85	118,00	543,90	5,03	277,42	301,85	1,68	0,33	1,22

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	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
6/70	Рассольник Ленинградский со сметаной	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
8/35	Жаркое по домашнему со свининой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/73	Напиток ассорти из красных ягод без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	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 ржано-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
Итого за 'Обед'		900	39,81	22,35	37,36	18,41	182,00	1070,39	140,30	180,10	570,18	9,24	49,39	2569,30	10,49	0,59	11,51

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

2871,15

12,17

0,92

1,60

70,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

57,50

18,19

Понедельник, вторая неделя

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
2/62/4	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный 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 ржано-пшеничный 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"		555	18,94	9,52	24,61	2,35	76,92	597,57	413,01	99,34	430,57	4,01	151,42	170,95	1,55	0,24	1,19

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
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
8/55	Гуляш из свинины	100	29,86	17,85	15,50	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	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
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	0,90
-	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 ржано-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

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

1

Завтрак

Итого за 'Завтрак'	690	38,68	19,36	20,71	18,74	106,39	753,84	91,58	99,81	380,27	8,44	42,24	363,18	9,94	0,40	23,89
--------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	------	-------

Итого за 'Обел'	910	34,37	20,16	44,41	21,43	156,80	1183,40	174,86	192,65	615,00	8,13	77,51	2677,06	11,74	0,53	24,73
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	---------	-------	------	-------

[illegible]

Среда, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/75 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	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 ржано-пшеничный 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'	560	23,23	12,26	30,65	2,81	91,72	728,17	515,43	110,84	526,87	3,97	181,62	215,21	1,58	0,41	1,68

Обед

7/40	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
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
8/27	Плов со свиной и куркумой	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/68	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	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 ржано-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
	Итого за 'Обед'	900	41,73	23,37	30,00	22,52	147,58	993,88	149,10	186,22	532,35	10,77	51,32	2668,08	12,51	0,49	28,95
	Итого за день		64,96	35,63	60,65	25,33	239,30	1722,05	664,53	297,06	1059,22	14,74	232,94	2883,29	14,09	0,90	30,63

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,2:4,3

1:1,6

33,00

54,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Завтрак

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли