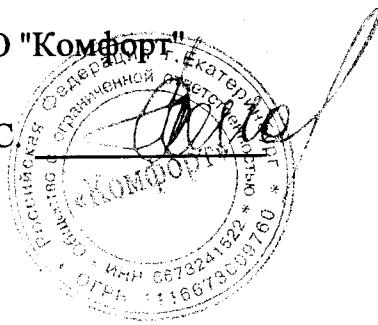


Утверждаю

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 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026





















Пятница, 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
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
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками 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
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток 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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>515</b>	<b>21,65</b>	<b>15,40</b>	<b>28,40</b>	<b>2,21</b>	<b>47,36</b>	<b>527,42</b>	<b>402,21</b>	<b>84,44</b>	<b>465,45</b>	<b>3,67</b>	<b>258,42</b>	<b>289,44</b>	<b>1,52</b>	<b>0,29</b>	<b>1,10</b>

**Обед**

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной 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	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты 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
11/76	Кисель витаминизированный "Витошка" без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,00	0,15	4,82
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>870</b>	<b>31,27</b>	<b>14,93</b>	<b>35,08</b>	<b>16,78</b>	<b>134,93</b>	<b>976,29</b>	<b>111,50</b>	<b>127,30</b>	<b>414,43</b>	<b>9,93</b>	<b>105,12</b>	<b>864,23</b>	<b>8,35</b>	<b>0,94</b>	<b>29,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,92</b>	<b>30,33</b>	<b>63,48</b>	<b>18,99</b>	<b>182,29</b>	<b>1503,71</b>	<b>513,71</b>	<b>211,74</b>	<b>879,88</b>	<b>13,60</b>	<b>363,54</b>	<b>1153,67</b>	<b>9,87</b>	<b>1,23</b>	<b>30,21</b>
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, %			114,55	0,00	133,92	0,00	90,69	106,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,81	0,00	87,86	50,35
Содержание, % от калорийности			17,00		31,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:3,8														
Соотношение Са:Р			1:1,4														
<b>Итого за период</b>			<b>553,58</b>	<b>190,87</b>	<b>617,62</b>	<b>134,81</b>	<b>2066,24</b>	<b>14685,13</b>	<b>2696,48</b>	<b>1397,06</b>	<b>5343,46</b>	<b>89,77</b>	<b>1354,28</b>	<b>9875,74</b>	<b>71,55</b>	<b>8,56</b>	<b>371,36</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>55,36</b>	<b>19,09</b>	<b>61,76</b>	<b>13,48</b>	<b>206,62</b>	<b>1468,51</b>	<b>269,65</b>	<b>139,71</b>	<b>534,35</b>	<b>8,98</b>	<b>135,43</b>	<b>987,57</b>	<b>7,16</b>	<b>0,86</b>	<b>37,14</b>
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	141,08	0,00	61,14	61,89
Содержание, % от калорийности			15,08		37,85		78,09										

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли