

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматилев С.С.



Директор МАОУ СОШ №19

Согласовано

СОШ №19

СОШ

№ 19

Белова С.А.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений Академического района в 2023-2024 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 09.01.2023 по 31.12.2023

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			всего	в т.ч. жив.				всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг

Понедельник, первая неделя

**Завтрак**

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
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 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
11/72 (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	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>																	
			22,43	15,87	29,52	1,51	58,27	583,47	429,11	89,34	477,97	4,08	276,42	300,75	1,23	0,21	1,19

**Обед**

7/80	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами, яйцом и растительным маслом	100	1,29	0,00	5,97	5,97	7,97	86,23	30,76	18,34	35,44	1,12	0,00	2,46	2,74	0,01	2,41
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
20/9	Печень куринная по строгановски	100	17,30	14,34	6,20	1,59	4,60	145,00	45,83	17,41	112,59	1,17	28,48	36,08	1,29	0,09	0,37
5/58	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
11/66 (MP 2.4.0162-19.2.4 № 11.10a)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	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 'Обед'</b>																	
			33,66	17,55	31,14	22,35	85,53	748,62	156,84	82,96	308,36	5,32	45,54	469,57	12,17	0,29	16,26
			56,09	33,42	60,66	23,86	143,80	1332,09	585,95	172,30	786,33	9,40	321,96	770,32	13,40	0,50	17,45
			90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
			12 лет и старше)	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
			Выполнение, %	62,32	65,93	0,00	37,55	48,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,59	0,00	31,25	24,93
			Соержание, % от калорийности	18,00	45,00	37,00											
			Соотношение В:Ж:У	1:1,1:2,1													
			Соотношение Са:Р	1:1,4													

Итого за день  
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

12 лет и старше)

Выполнение, %

Соержание, % от

калорийности

Соотношение В:Ж:У

1:1,1:2,1

Соотношение Са:Р



























Литница, вторая неделя

**Завтрак**

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном	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	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00	0,00
2/66 (MP 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	7,83	3,33	10,77	2,27	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60	0,60
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00	0,00
<b>Итого за "Завтрак"</b>																	
			23,22	16,07	30,56	2,67	53,23	575,97	433,84	96,69	508,04	3,96	269,42	301,70	1,66	0,32	1,22

7/82	Салат "Бурячок" (свекта, горошек консервированный, лук зеленый, масло раст.)	100	1,59	0,00	4,99	4,99	87,73	42,30	14,25	29,41	0,56	0,00	0,00	2,30	0,02	25,83	0,00
6/57	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94	0,00
9/16	Фрикаделька "Школьная" куриная	100	20,94	15,74	3,60	2,34	7,26	144,48	18,93	18,44	1,34	28,35	35,44	1,75	0,09	0,61	0,00
5/52	Картофель отварной с маслом	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	10,99	0,00
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	31,15	0,36	0,01	1,68	0,00
-	Хлеб пшеничный	35	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00	0,00

**Итого за "Обед"**

40,39	19,55	22,21	11,83	107,30	776,87	181,17	129,39	429,78	7,60	76,48	516,58	6,89	0,54	44,05	0,00	44,05	0,00
63,61	35,62	52,77	14,50	160,53	1352,84	615,01	226,08	937,82	11,56	345,90	818,28	8,55	0,86	45,27	0,00	45,27	0,00
90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	0,00	70,00	0,00	0,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)																	
Выполнение, %																	
Содержание, % от калорийности																	
16,00	32,00	51,00															
Соотношение В:Ж:У 1,1:1,3:6																	
Соотношение Са:Р 1:1,4																	

**Итого за день**

63,83	170,30	642,74	89,19	2133,74	15649,12	2963,09	1160,57	4488,26	57,29	1375,17	11095,55	55,43	61,98	540,15	0,00	540,15	0,00
63,83	17,03	64,27	8,92	213,37	1564,91	296,31	116,06	448,83	5,73	137,52	1109,56	5,54	6,20	54,02	0,00	54,02	0,00
90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00	0,00	70,00	0,00	0,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)																	
Выполнение, %																	
Содержание, % от калорийности																	
16,32	36,97	51,00															
Соотношение В:Ж:У 1,1:1,3:6																	
Соотношение Са:Р 1:1,4																	

**Итого за период**

638,32	170,30	642,74	89,19	2133,74	15649,12	2963,09	1160,57	4488,26	57,29	1375,17	11095,55	55,43	61,98	540,15	0,00	540,15	0,00
63,83	17,03	64,27	8,92	213,37	1564,91	296,31	116,06	448,83	5,73	137,52	1109,56	5,54	6,20	54,02	0,00	54,02	0,00
90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00	0,00	70,00	0,00	0,00
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)																	
Выполнение, %																	
Содержание, % от калорийности																	
16,32	36,97	51,00															
Соотношение В:Ж:У 1,1:1,3:6																	
Соотношение Са:Р 1:1,4																	

\* Внода (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли