

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ 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 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 09.01.2024 по 31.05.2024

Среда, 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
-	Сухофрукты порционно	40	0,74	0,00	0,21	0,24	20,58	81,62	23,94	30,17	24,55	0,89	0,00	3,40	0,61	0,00	0,41
2/67 (МР 2.4.0162-19 2.4)	Каша жидкая пшеничная с маслом без сахара	200	2,91	2,44	6,90	0,00	8,07	104,65	108,51	14,65	79,85	0,15	42,40	47,28	0,06	0,03	3,58
11/72	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
Итого за 'Завтрак'			13,98	8,77	22,14	1,38	54,14	460,18	397,69	95,60	339,34	3,36	139,82	161,23	1,37	0,14	4,61

Обед

7/19	Салат из моркови, изюма, с растительным маслом без сахара	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
10/10	Суфле рыбка из минтая	100	15,55	12,97	18,69	7,18	44,29	406,80	25,37	47,98	205,53	1,76	24,82	285,20	3,63	0,09	1,60
5/58	Пюре картофельное	150	3,28	0,75	4,26	0,46	22,92	141,83	46,53	32,74	97,62	1,20	24,81	31,66	0,18	0,13	9,15
11/65 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.6а)	Отвар из смеси сухофруктов без сахара	200	1,02	0,00	0,06	0,06	13,40	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	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 'Обед'

31,47 17,61 36,57 14,45 141,67 1002,68 156,50 153,99 463,89 5,96 78,09 2404,88 9,27 0,37 15,63

Итого за день

45,45 26,38 58,71 15,83 195,81 1462,86 554,19 249,59 803,23 9,32 217,91 2566,11 10,64 0,51 20,24

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 700,00 0,00 1,40 60,00

Выполнение, %

59,03 0,00 74,32 0,00 58,45 62,25 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 366,59 0,00 36,43 33,73

Содержание, % от , калорийности

12,00 34,00 54,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

