

Согласовано

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Директор МАОУ СОШ № 19

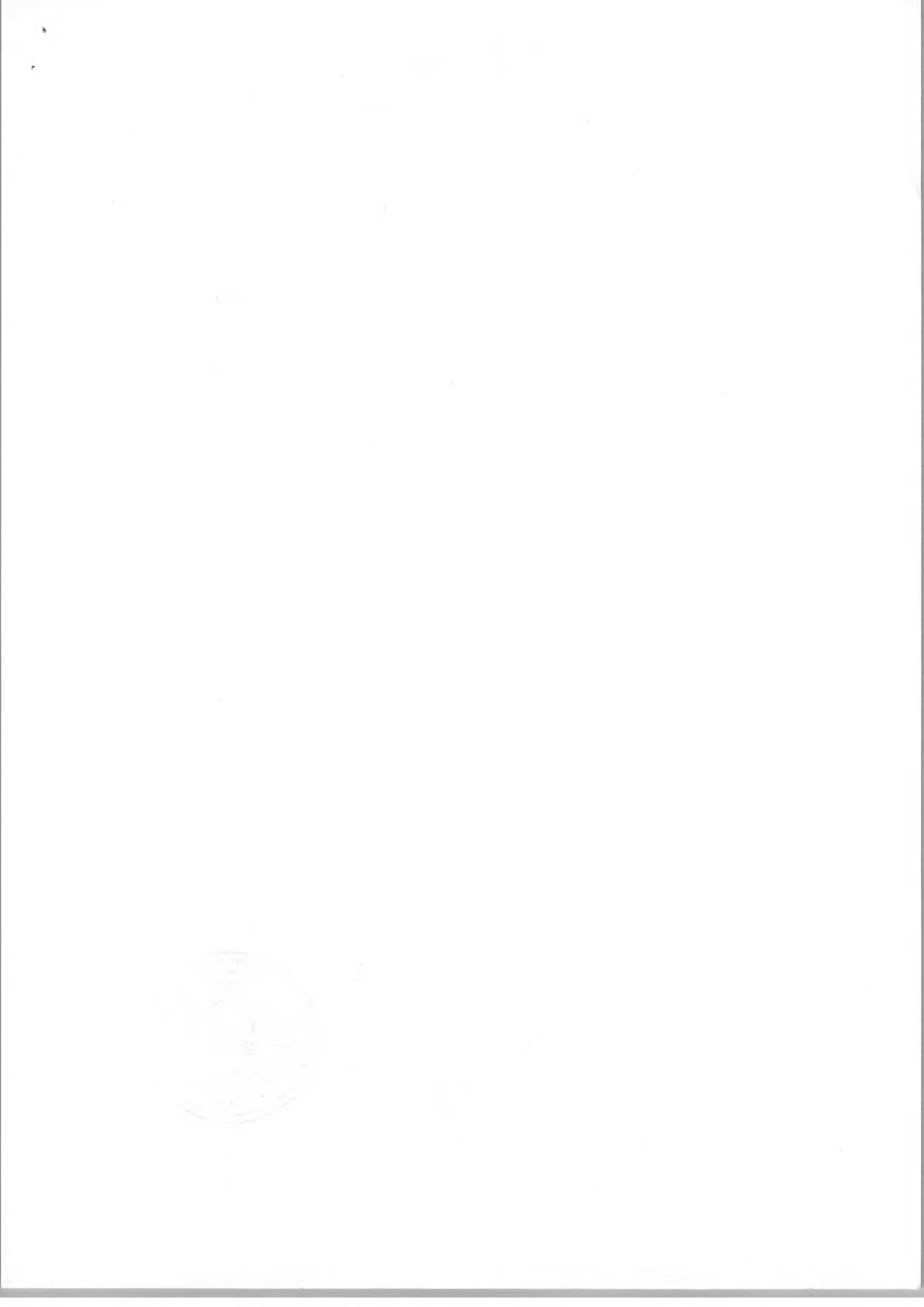
Белова С. А.

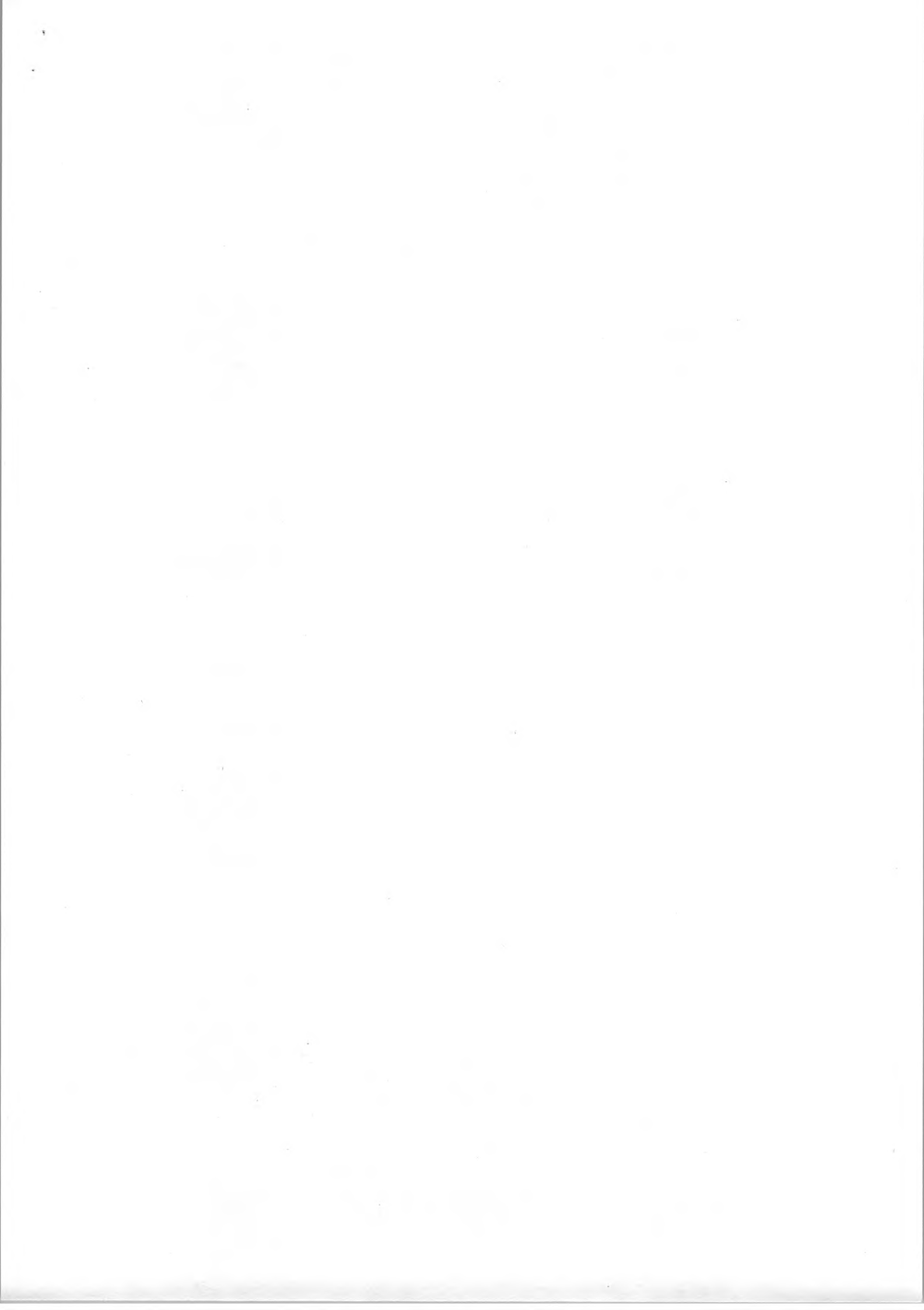


Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений
Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023





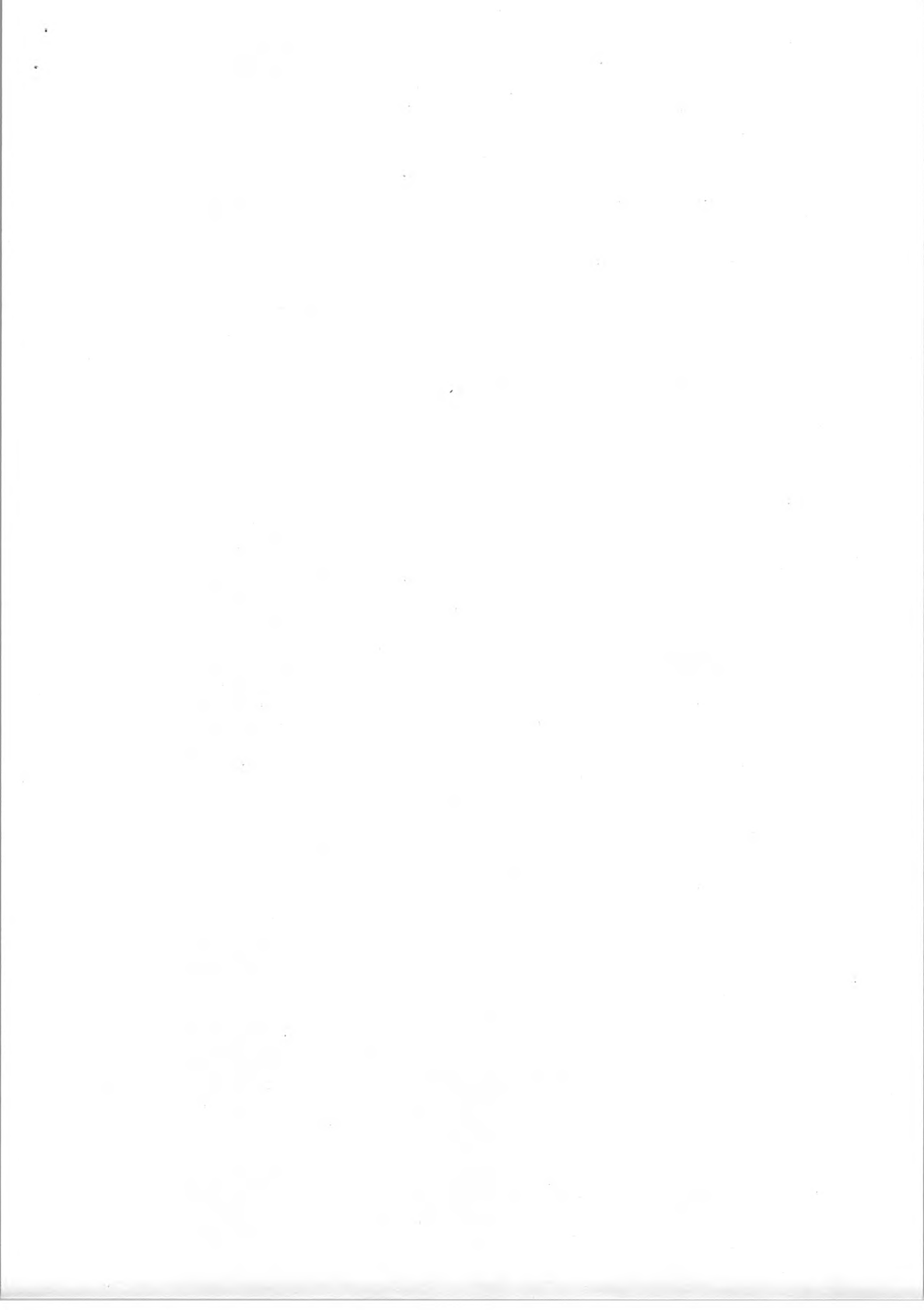
Четверг, первая неделя

Завтрак

5/75	Морковная запеканка с маслом растительным	200	5,02	0,00	12,10	12,10	36,57	264,94	53,94	69,54	112,50	1,50	0,00	4360,00	7,41	0,10	2,10
-	Повидло яблочное	30	0,12	0,00	0,00	0,00	19,80	75,45	4,20	2,10	2,70	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
11/56 (2004 № 685)	Чай с сахаром	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
-	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
-	Орехи	15	2,28	0,00	8,03	9,12	2,35	89,08	11,75	15,66	43,33	0,26	0,00	1,20	0,39	0,04	0,35
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
Итого за 'Завтрак'			9,74	0,00	21,36	22,47	100,53	609,53	98,69	107,40	192,02	5,89	0,00	4368,70	8,44	0,22	17,60

Обед

7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	23,03
6/56 (2004 № 135)	Суп из овощей	250	5,11	3,05	10,54	7,96	14,15	167,77	35,47	27,54	75,27	1,29	6,71	410,10	4,18	0,08	8,70
8/27	Плов со свиной	200	13,71	10,30	25,36	5,38	37,78	433,77	15,84	39,10	152,36	1,78	0,00	236,16	3,57	0,26	1,27
11/53 (2004 № 705)	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	0,33	0,33	36,17	138,10	14,55	3,88	3,79	0,76	0,00	196,08	0,91	0,01	96,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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	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'			24,59	13,35	42,79	20,23	119,99	944,63	87,56	98,45	287,46	5,44	6,71	967,56	12,24	0,45	129,00
Итого за день			34,34	13,35	64,15	42,70	220,51	1554,16	186,25	205,85	479,48	11,34	6,71	5336,26	20,68	0,67	146,60
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			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	1,40	70,00
Выполнение, %			38,16	0,00	69,73	0,00	57,57	57,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	592,92	0,00	47,86	209,43
Содержание, % от калорийности			9,00		39,00		52,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,9:5,8														
Соотношение Са:Р			1:2,6														



Вторник, вторая неделя

Завтрак

5/9	Кукуруза припущенная с маслом	50	1,05	0,00	2,15	2,15	5,42	44,98	0,36	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00
4/58 (2018 № 2/6-1)	Омлет безмолочный запеченный или паровой	200	17,96	19,11	19,65	0,00	1,04	252,60	77,32	15,85	253,04	3,30	241,80	421,50	0,97	0,08	0,00
11/54	Чай лимонный	200	0,24	0,00	0,05	0,06	14,07	55,61	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	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 ржаной	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	0,07	0,00
-	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
Итого за 'Завтрак'			24,16	19,11	23,13	3,52	68,44	566,06	122,87	72,17	359,24	6,23	241,80	425,44	3,38	0,19	1,53

Обед

7/57 (2018 № 32/1)	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,38	0,00	5,97	5,97	9,01	89,86	34,08	19,30	37,99	1,24	0,00	1,98	2,74	0,01	1,94
6/75 (2004 № 124)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,18	3,21	9,78	7,07	11,97	152,24	47,39	26,66	70,32	1,23	7,06	419,99	3,84	0,06	12,34
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	12,98	21,09	2,36	6,80	272,22	14,49	25,06	146,12	1,99	0,00	0,00	1,92	0,33	0,12
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	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
11/3	Напиток из черной смородины	200	0,18	0,00	0,07	0,07	21,67	83,45	6,87	5,30	5,52	0,29	0,00	3,06	0,13	0,00	14,40
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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

Итого за 'Обед'

30,19 16,19 44,57 23,12 109,62 942,94 124,43 95,21 342,87 6,48 7,06 425,22 12,88 0,52 28,80

Итого за день

54,35 35,29 67,70 26,64 178,05 1509,00 247,30 167,38 702,10 12,70 248,86 850,66 16,25 0,71 30,33

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

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 1,40 70,00

Выполнение, %

60,39 0,00 73,59 0,00 46,49 55,48 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 94,52 0,00 50,71 43,33

Содержание, % от

калорийности

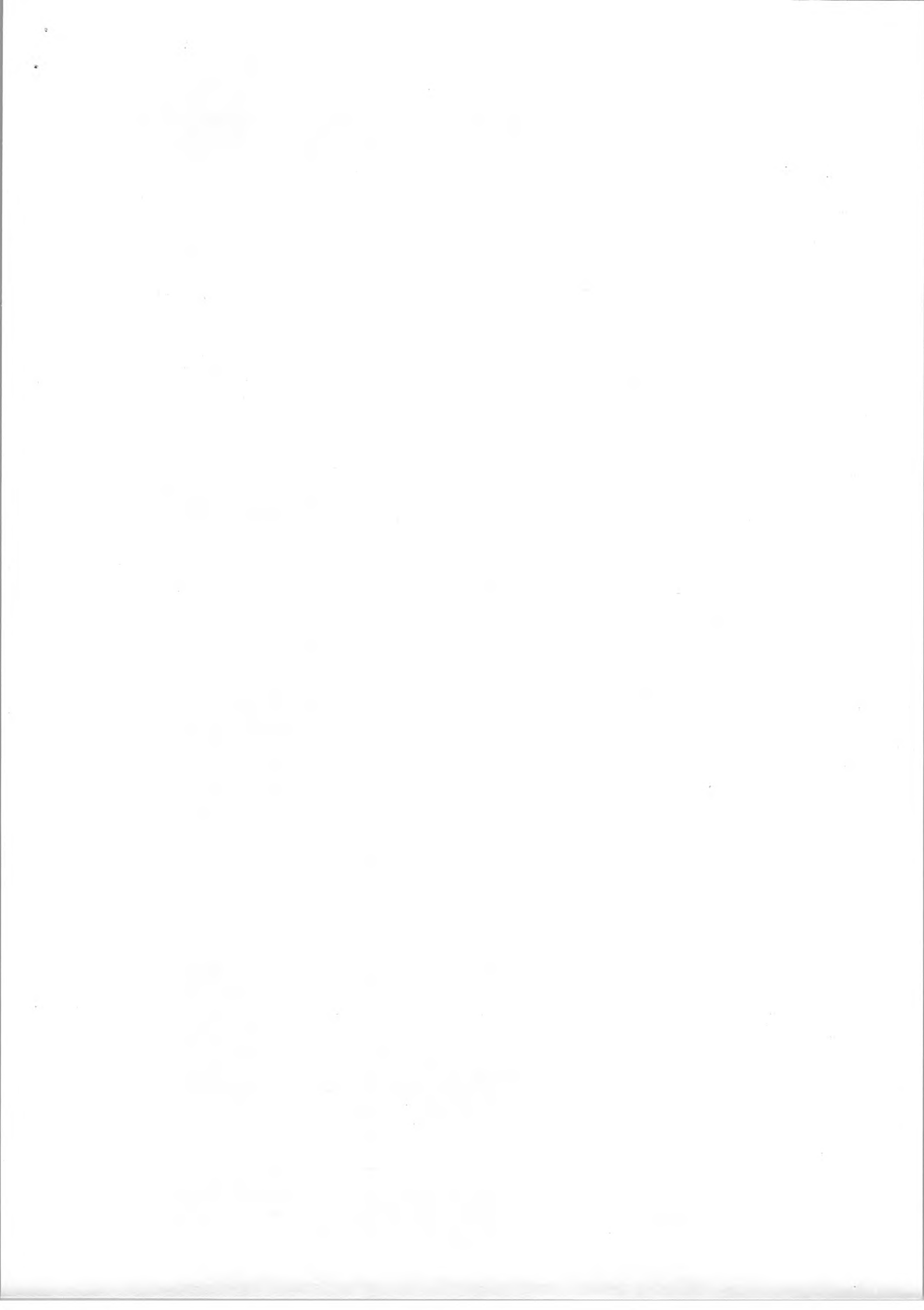
15,00 42,00 44,00

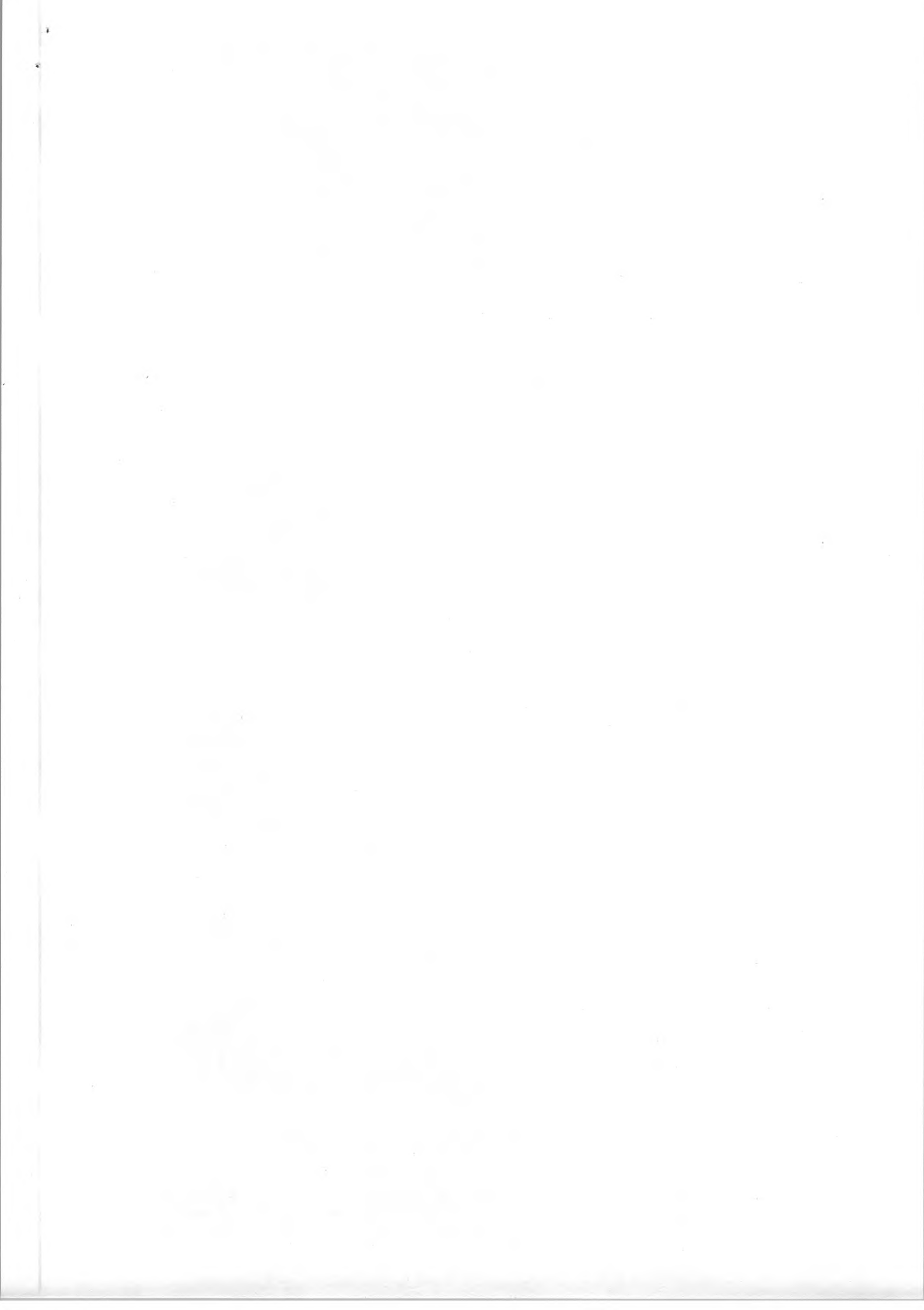
Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:3

Соотношение Са:Р

1:2,8







Пятница, вторая неделя

Завтрак

4/57 (2018 № 1/6)	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
2/73 (МР 2.4.0162-19 № 54-29к-2020)	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	250	7,53	0,00	16,04	16,04	43,65	344,61	36,10	76,86	191,75	2,23	0,00	0,00	6,50	0,24	0,00
12/1	Соус из черники	40	0,23	0,00	0,13	0,00	10,96	43,57	4,02	1,22	3,45	0,17	0,00	0,00	0,30	0,00	0,86
11/56 (2004 № 685)	Чай с сахаром	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
-	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 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'			17,15	6,35	22,79	16,93	87,70	612,37	79,41	100,07	339,80	4,87	125,00	130,20	7,72	0,34	0,86

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0,00	67,21	3,02	0,04	16,12
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
9/14	Филе куриного бедра тушенное с овощами	100	11,51	12,62	12,37	3,03	3,16	169,09	12,09	14,30	91,14	0,89	15,00	230,00	2,07	0,04	0,75
5/8	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	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
11/15	Кисель витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	38,02	144,49	0,00	0,00	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,51	16,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	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
Итого за 'Обед'			30,65	15,54	33,81	19,90	128,52	923,11	95,67	88,57	312,51	5,80	273,36	709,21	11,32	0,93	37,81
Итого за день			47,80	21,89	56,60	36,83	216,22	1535,49	175,08	188,64	652,31	10,67	398,36	839,41	19,04	1,28	38,67
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			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	1,40	70,00
Выполнение, %			53,11	0,00	61,52	0,00	56,45	56,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,27	0,00	91,43	55,24
Содержание, % от калорийности			13,00		34,00		53,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,2:4,2														
Соотношение Са:Р			1:3,7														

Итого за период			495,77	216,10	551,71	363,30	2073,46	14903,07	2103,31	2073,82	6462,88	118,19	1862,06	23400,49	186,23	7,95	602,26
Среднее за период			49,58	21,61	55,17	36,33	207,35	1490,31	210,33	207,38	646,29	11,82	186,21	2340,05	18,62	0,80	60,23
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)			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	1,40	70,00
Выполнение, %			55,09	0,00	59,97	0,00	54,14	54,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260,01	0,00	56,79	86,04
Содержание, % от калорийности			13,31		33,32		52,80										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

