

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
Ленинского района в 2022-2023 учебном году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023



Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
7/52 (2018 № 1/1)	Горошек зеленый	50	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10	9,80	10,29	30,42	0,34	0,00	25,00	0,98	0,05	4,90
4/56 (2004 № 346)	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	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
-	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'			25,07	20,66	32,34	6,08	28,90	499,88	268,14	50,86	407,22	4,56	394,99	462,91	4,10	0,22	5,50

Обед

7/36	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом (без сахара)	80	0,89	0,00	4,82	4,82	7,27	72,30	23,27	12,98	24,50	1,10	0,00	2,02	2,20	0,01	2,80
6/73 (2004 № 124)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,35	2,57	9,00	5,65	9,86	134,46	44,74	22,01	60,79	1,00	13,65	344,55	3,09	0,05	9,89
8/30	Соус "Болоньезе"	90	9,80	8,48	20,12	3,97	9,77	256,84	22,72	27,39	123,99	1,71	18,36	473,67	2,36	0,13	1,73
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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
11/70 (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	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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'

23,74 11,09 38,56 15,65 87,90 779,13 124,93 88,10 295,76 6,41 51,81 873,86 9,15 0,31 16,09

Итого за день

48,81 31,75 70,90 21,73 116,80 1279,01 393,07 138,96 702,98 10,96 446,80 1336,77 13,25 0,53 21,60

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 1,20 60,00

Выполнение, %

63,39 0,00 89,75 0,00 34,87 54,43 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 190,97 0,00 44,17 36,00

Содержание, % от калорийности

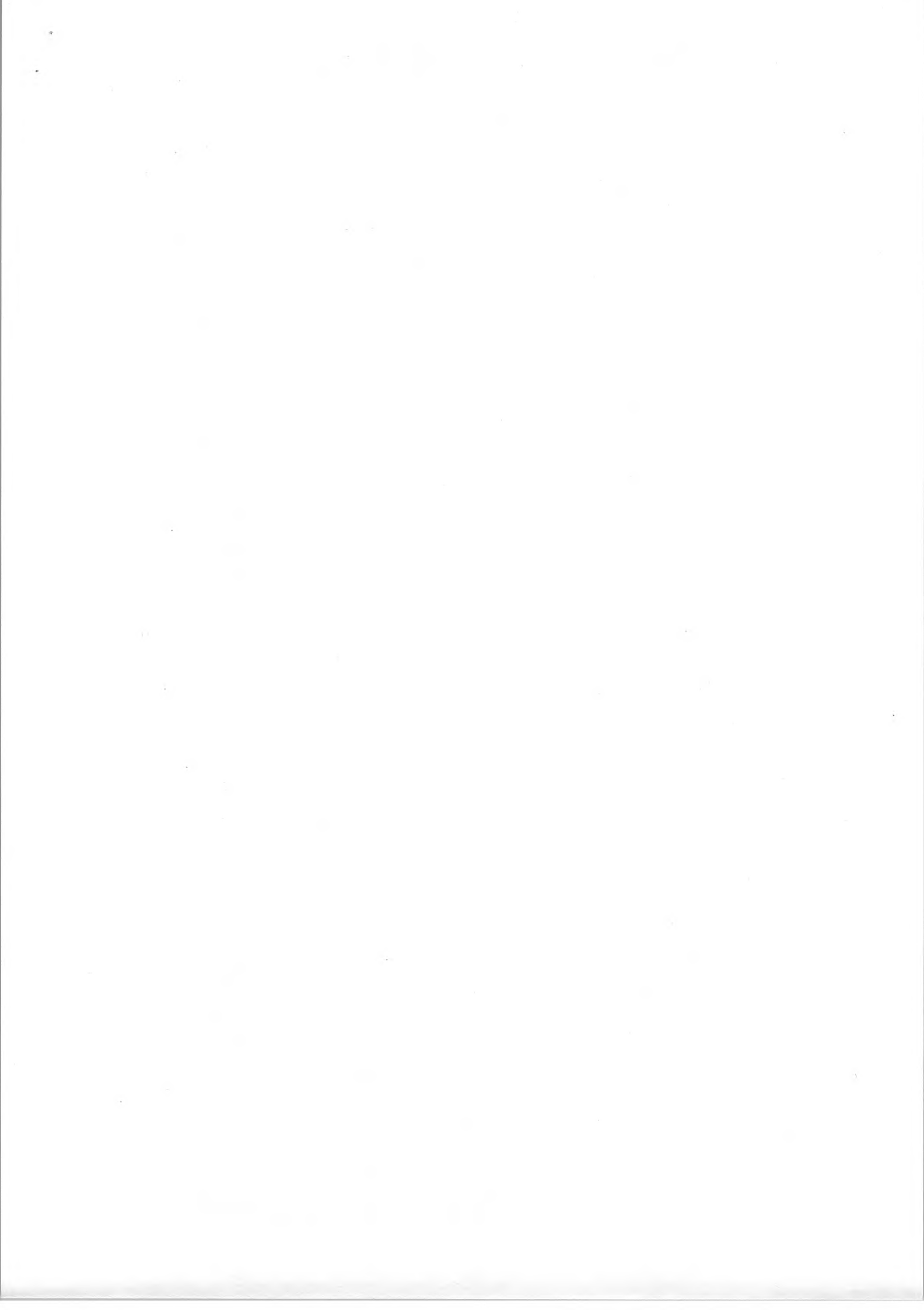
16,00 51,00 33,00

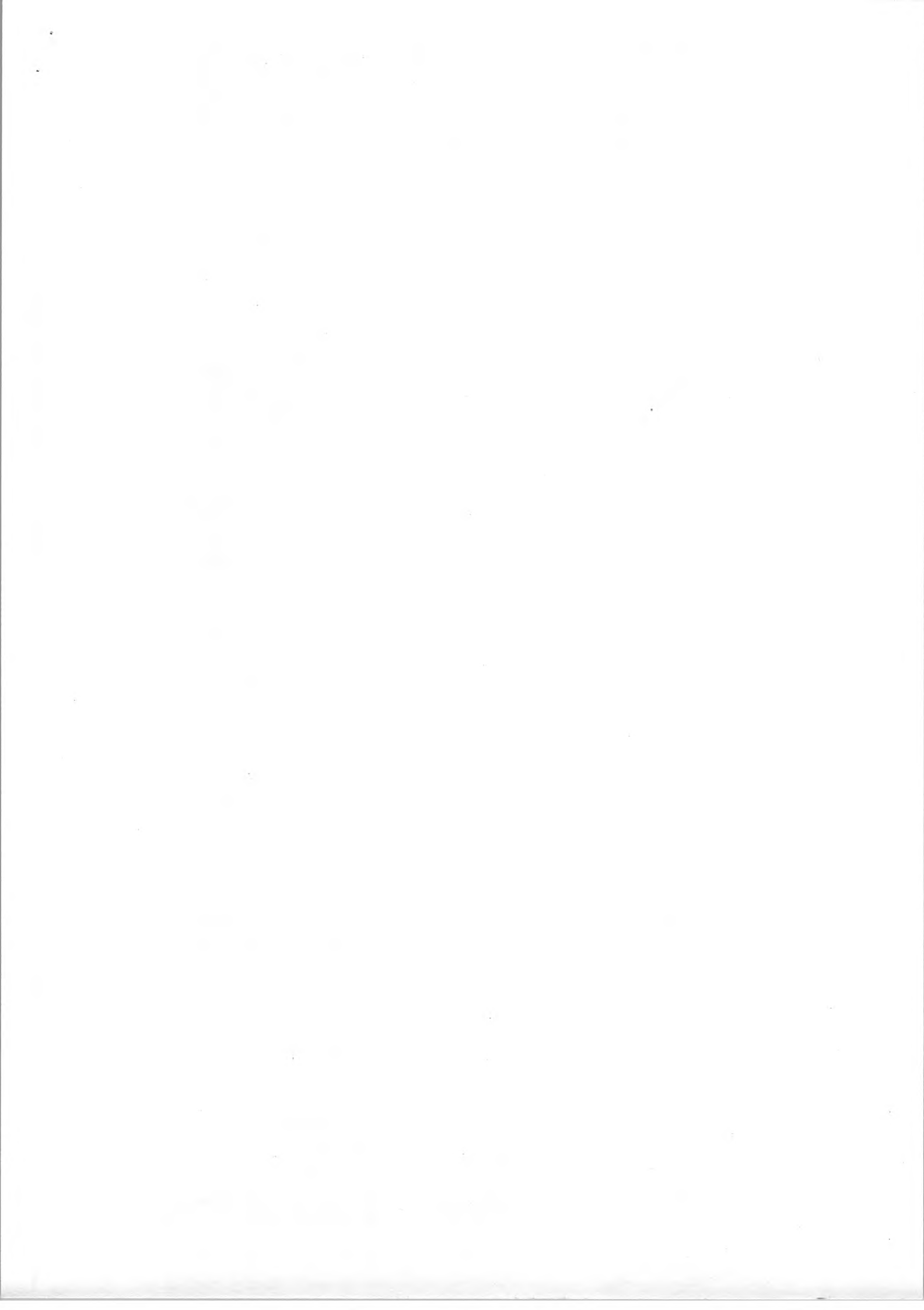
Соотношение Б:Ж:У

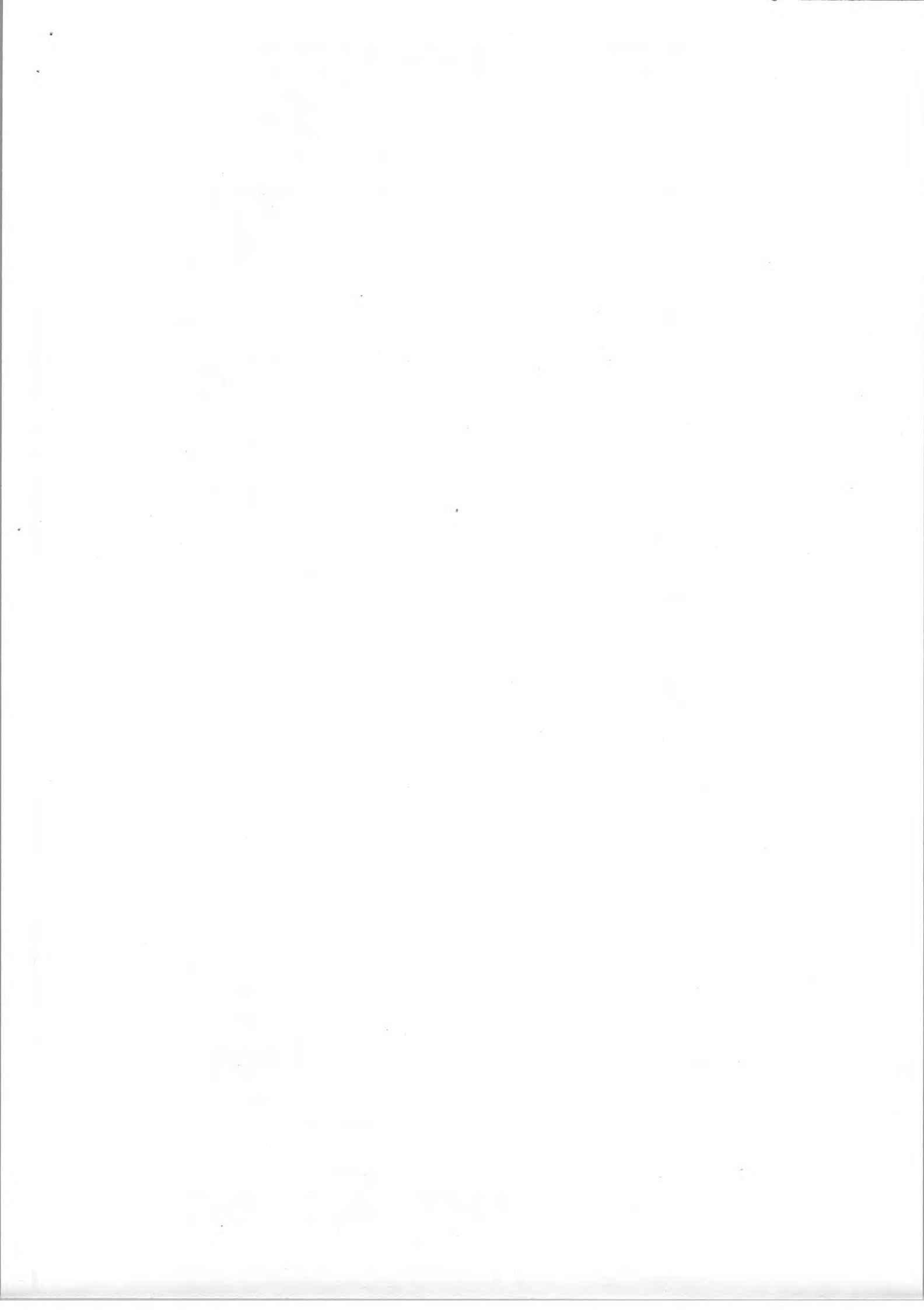
1:1,5:2,1

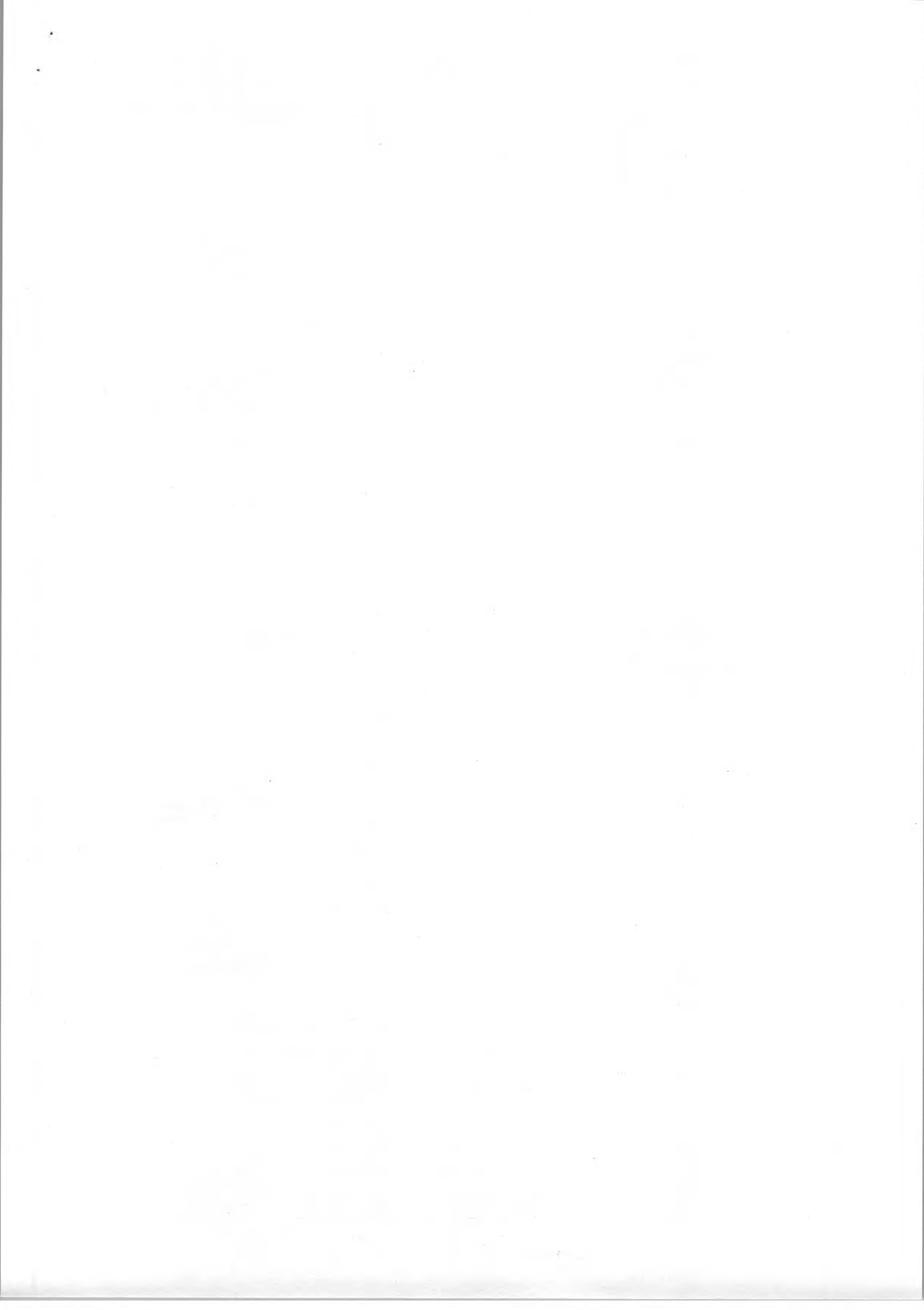
Соотношение Са:Р

1:1,8



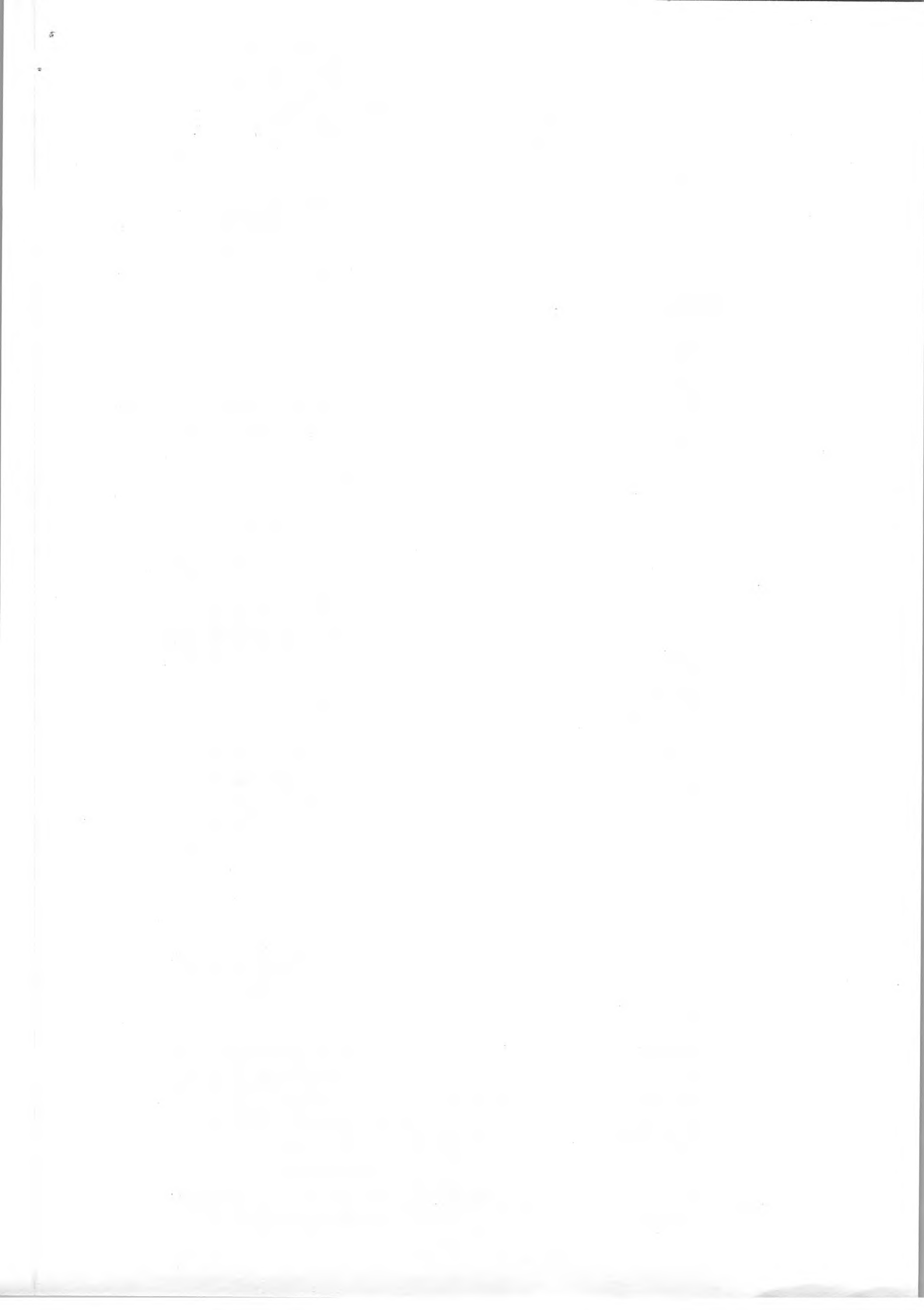












Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	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 (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
2/66 (MP 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом 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 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'

21,65 15,40 28,41 2,21 47,36 527,42 402,22 84,44 465,45 3,67 258,42 289,44 1,52 0,27 1,10

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,70	0,00	4,81	4,81	3,21	57,72	15,08	12,61	25,44	0,56	0,00	53,77	2,41	0,03	12,90
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,33	6,22	2,56	18,53	153,77	34,51	31,68	85,32	1,98	14,69	329,44	1,59	0,18	3,95
9/6	Фрикасе из филе бедра в сметанном соусе	100	13,08	14,13	14,42	3,29	3,85	196,48	21,81	16,45	104,97	1,06	18,89	245,90	2,33	0,05	0,89
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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
11/70 (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	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	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'

29,59 16,50 30,06 11,87 86,59 723,48 105,60 86,46 302,21 6,20 53,38 682,73 7,82 0,38 19,42

Итого за день

51,24 31,90 58,47 14,08 133,95 1250,91 507,82 170,91 767,66 9,86 311,80 972,17 9,34 0,65 20,52

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 1,20 60,00

Выполнение, %

66,55 0,00 74,01 0,00 39,99 53,23 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 138,88 0,00 54,17 34,20

Содержание, % от калорийности

17,00 43,00 40,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,1:2,4

Соотношение Са:Р

1:1,5

Итого за период

530,73 298,18 555,73 189,55 1405,33 12526,04 4974,94 2108,69 7776,23 113,96 2569,37 15679,14 111,05 6,40 407,96

Среднее за период

53,07 29,82 55,57 18,96 140,53 1252,60 497,49 210,87 777,62 11,40 256,94 1567,91 11,11 0,64 40,80

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 1,20 60,00

Выполнение, %

68,93 0,00 70,35 0,00 41,95 53,30 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 223,99 0,00 53,33 67,99

Содержание, % от калорийности

16,95 39,93 42,31

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

