

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Директор



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города Екатеринбурга (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024



*[Faint, illegible handwritten text]*

**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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Понедельник, первая неделя																	
<b>Завтрак</b>																	
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
2/79	Каша молочная Дружба (греча, рис) без сахара	250	9,78	3,60	9,98	1,62	43,10	291,27	159,03	111,76	245,37	3,42	50,00	56,63	0,46	0,23	0,65
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 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>26,46</b>	<b>16,28</b>	<b>30,76</b>	<b>2,76</b>	<b>68,94</b>	<b>643,66</b>	<b>451,77</b>	<b>168,54</b>	<b>576,31</b>	<b>6,99</b>	<b>272,42</b>	<b>297,18</b>	<b>1,46</b>	<b>0,38</b>	<b>1,27</b>
<b>Обед</b>																	
7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,74	0,00	5,97	5,97	3,22	67,54	22,99	13,00	39,18	0,57	0,00	9,40	2,73	0,03	9,21
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
9\13	Филе куриное тушеное с овощами	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,07	296,95	37,89	53,22	234,47	2,66	42,24	356,28	4,80	0,20	10,90
5/54	Макаронные изделия отварные	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
11/73	Отвар из смеси красных ягод без сахара	200	0,14	0,00	0,10	0,10	11,00	83,96	5,43	1,33	2,98	0,14	0,00	1,60	0,20	0,00	1,20
-	Хлеб 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
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>42,86</b>	<b>22,57</b>	<b>36,89</b>	<b>30,74</b>	<b>106,73</b>	<b>955,59</b>	<b>150,84</b>	<b>123,36</b>	<b>467,13</b>	<b>7,14</b>	<b>59,30</b>	<b>798,37</b>	<b>16,14</b>	<b>0,46</b>	<b>33,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,32</b>	<b>38,85</b>	<b>67,65</b>	<b>33,50</b>	<b>175,67</b>	<b>1599,25</b>	<b>602,61</b>	<b>291,90</b>	<b>1043,44</b>	<b>14,13</b>	<b>331,72</b>	<b>1095,55</b>	<b>17,60</b>	<b>0,84</b>	<b>34,94</b>
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	1,60	70,00
Выполнение, %			77,02	0,00	73,53	0,00	45,87	58,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	121,73	0,00	52,50	49,91
Содержание, % от калорийности			18,00		45,00		37,00										
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,1														
Соотношение Ca:P			1:1,4														



Среда, первая 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
2/68 (MP 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	250	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
11/59	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 витаминизированный	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	0,08	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,49</b>	<b>15,62</b>	<b>27,36</b>	<b>1,28</b>	<b>71,56</b>	<b>621,00</b>	<b>441,33</b>	<b>82,05</b>	<b>571,71</b>	<b>4,28</b>	<b>254,42</b>	<b>285,10</b>	<b>2,06</b>	<b>0,33</b>	<b>1,14</b>

**Обед**

7/88	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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
-	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 ржаной 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>40,06</b>	<b>22,35</b>	<b>38,38</b>	<b>19,43</b>	<b>143,67</b>	<b>1057,02</b>	<b>156,75</b>	<b>180,10</b>	<b>570,18</b>	<b>9,30</b>	<b>49,39</b>	<b>2569,30</b>	<b>10,49</b>	<b>0,59</b>	<b>41,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,55</b>	<b>37,97</b>	<b>65,74</b>	<b>20,71</b>	<b>215,23</b>	<b>1678,02</b>	<b>598,08</b>	<b>262,15</b>	<b>1141,89</b>	<b>13,58</b>	<b>303,81</b>	<b>2854,40</b>	<b>12,55</b>	<b>0,92</b>	<b>42,94</b>
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	1,60	70,00
Выполнение, %			71,72	0,00	71,46	0,00	56,20	61,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	317,16	0,00	57,50	61,34

Содержание, % от

калорийности

12,00

36,00

52,00

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4:4,4

Соотношение Са:Р

1:1,4

Четверг, первая неделя

**Завтрак**

9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	17,00	6,48	4,00	4,32	162,17	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	1,07
5/73	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	145,00	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	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 витаминизированный	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	0,08	0,00
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00

**Итого за 'Завтрак'**

**30,06 17,04 12,44 6,36 72,22 557,32 94,49 90,68 304,96 7,41 42,58 329,22 4,03 0,33 21,41**

**Обед**

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,00	1,00	6,10	6,10	3,50	77,00	14,70	18,50	52,23	1,10	0,00	1508,85	3,73	0,05	23,00
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/58	Пюре картофельное	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	0,16	10,99
11/68 (MP 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	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 ржаной 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

**Итого за 'Обед'**

**31,57 16,79 42,39 18,25 120,89 984,52 179,45 180,24 542,87 12,19 37,09 2147,20 12,25 0,75 82,33**

**Итого за день**

**61,63 33,83 54,83 24,61 193,11 1541,84 273,94 270,92 847,83 19,60 79,67 2476,42 16,28 1,08 103,74**

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 1,60 70,00

Выполнение, %

68,48 0,00 59,60 0,00 50,42 56,69 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 275,16 0,00 67,50 148,20

Содержание, % от калорийности

17,00 28,00 55,00

Соотношение Б:Ж:У

1,4:1:4,5

Соотношение Са:Р

1:1,5











Четверг, вторая неделя

**Завтрак**

3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	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
-	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	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	0,08	0,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>31,54</b>	<b>23,96</b>	<b>18,69</b>	<b>4,78</b>	<b>77,91</b>	<b>598,44</b>	<b>271,27</b>	<b>76,12</b>	<b>396,01</b>	<b>6,07</b>	<b>95,20</b>	<b>115,55</b>	<b>3,10</b>	<b>0,25</b>	<b>13,46</b>

**Обед**

7/34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
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
8/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
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	0,16	10,99
11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	Хлеб 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
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,49</b>	<b>17,76</b>	<b>42,74</b>	<b>13,22</b>	<b>102,74</b>	<b>911,59</b>	<b>202,20</b>	<b>121,45</b>	<b>442,96</b>	<b>7,63</b>	<b>68,52</b>	<b>698,78</b>	<b>8,74</b>	<b>0,61</b>	<b>53,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>62,03</b>	<b>41,72</b>	<b>61,43</b>	<b>18,00</b>	<b>180,65</b>	<b>1510,03</b>	<b>473,47</b>	<b>197,57</b>	<b>838,97</b>	<b>13,70</b>	<b>163,72</b>	<b>814,33</b>	<b>11,84</b>	<b>0,86</b>	<b>67,42</b>
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	1,60	70,00
Выполнение, %			68,92	0,00	66,77	0,00	47,17	55,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,48	0,00	53,75	96,31

Содержание, % от калорийности  
 Соотношение Б:Ж:У 1:1,1:3,4  
 Соотношение Са:Р 1:2,4

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
2/66 (MP 2.4.0162-19.2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
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 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 'Завтрак'**

**27,29 18,80 33,95 3,41 67,16 673,57 565,14 131,03 625,93 5,14 297,02 323,41 1,68 0,37 1,73**

**Обед**

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из пшеницы (бедро куриное) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
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 ржаной 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

**Итого за 'Обед'**

**39,66 22,35 38,34 19,38 146,75 1060,82 145,38 168,01 559,40 9,27 127,39 1305,74 10,89 0,73 31,92**

**Итого за день**

**66,95 41,15 72,29 22,79 213,91 1734,39 710,52 299,04 1185,33 14,41 424,41 1629,15 12,57 1,10 33,65**

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 1,60 70,00

Выполнение, %

74,39 0,00 78,58 0,00 55,85 63,76 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 181,02 0,00 68,75 48,07

Содержание, % от

калорийности

16,00 32,00 51,00

Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,6

Соотношение Са:Р

1:1,4

**Итого за период**

**640,14 185,12 661,86 120,72 2299,00 16515,29 2876,04 1369,28 5219,78 75,18 1348,49 11537,52 69,80 63,52 563,00**

**Среднее за период**

**64,01 18,51 66,19 12,07 229,90 1651,53 287,60 136,93 521,98 7,52 134,85 1153,75 6,98 6,35 56,30**

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, %

71,13 0,00 71,94 0,00 60,03 60,72 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 128,19 0,00 453,71 80,43

Содержание, % от

калорийности

15,50 36,07 0,00

**\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли**