

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 82

Туканова Л.А.



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: с 09.01.2025 по 31.05.2025























Среда, вторая неделя

СРЕДА АТОМ ПИЩА

СРЕДА АТОМ ПИЩА

СРЕДА АТОМ ПИЩА

СРЕДА АТОМ ПИЩА

1/55	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/75 (MP 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным без сахара	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
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
-	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

**Итого за 'Завтрак'**

<b>560</b>	<b>23,23</b>	<b>12,26</b>	<b>30,65</b>	<b>2,81</b>	<b>91,72</b>	<b>728,17</b>	<b>515,43</b>	<b>110,84</b>	<b>526,87</b>	<b>3,97</b>	<b>181,62</b>	<b>215,21</b>	<b>1,58</b>	<b>0,41</b>	<b>1,68</b>
------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------

**Обед**

7/75-1	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	100	1,67	0,00	6,01	6,01	9,69	95,93	37,17	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/3	Борщ с морской капустой без сахара	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
9/60	Птица (филе куриное) тушенная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	15,00	10,24	56,00	466,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/17	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

**Итого за 'Обед'**

<b>900</b>	<b>42,06</b>	<b>23,37</b>	<b>32,98</b>	<b>25,50</b>	<b>137,30</b>	<b>984,89</b>	<b>162,01</b>	<b>164,15</b>	<b>506,44</b>	<b>10,59</b>	<b>51,32</b>	<b>810,33</b>	<b>13,54</b>	<b>0,46</b>	<b>57,56</b>
------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------

**Итого за день**

<b>65,29</b>	<b>35,63</b>	<b>63,63</b>	<b>28,31</b>	<b>229,02</b>	<b>1713,06</b>	<b>677,44</b>	<b>274,99</b>	<b>1033,31</b>	<b>14,56</b>	<b>232,94</b>	<b>1025,54</b>	<b>15,12</b>	<b>0,87</b>	<b>59,24</b>
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	----------------	--------------	-------------	--------------

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше)

54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %

120,91	0,00	115,27	0,00	99,66	104,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113,95	0,00	54,38	84,63
--------	------	--------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от

13,00	33,00	54,00
-------	-------	-------

калорийности

13,00	33,00	54,00
-------	-------	-------

Соотношение Б:Ж:У

1:1,2:4,3
-----------

Соотношение Са:Р

1:1,6
-------







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 сливочным 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>565</b>	<b>27,29</b>	<b>18,80</b>	<b>33,95</b>	<b>3,41</b>	<b>67,16</b>	<b>673,57</b>	<b>565,14</b>	<b>131,03</b>	<b>625,93</b>	<b>5,14</b>	<b>297,02</b>	<b>323,41</b>	<b>1,68</b>	<b>0,37</b>	<b>1,73</b>

**Обед**

7/47	Салат из квашеной капусты с зеленью и маслом растительным без сахара	100	1,15	0,00	4,98	4,98	16,03	107,37	24,05	33,52	48,61	0,64	0	1800	2,56	0,05	4,41
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	55,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
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
5/54	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
11/68 (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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>930</b>	<b>41,64</b>	<b>14,59</b>	<b>40,49</b>	<b>19,06</b>	<b>187,36</b>	<b>1137,97</b>	<b>140,63</b>	<b>155,22</b>	<b>499,14</b>	<b>10,30</b>	<b>18,36</b>	<b>2376,20</b>	<b>12,42</b>	<b>0,84</b>	<b>49,62</b>

**Итого за день**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1:3,6

1:1,4

**Итого за период**

**Среднее за период**

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

118,54

15,09

68,93	33,39	74,44	22,47	254,52	1811,54	705,77	286,25	1125,07	15,44	315,38	2699,61	14,10	1,21	51,35
54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
127,65	0,00	134,86	0,00	110,76	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299,96	0,00	75,63	73,36
16,00	32,00	51,00												
640,14	168,26	661,86	113,18	2331,57	16969,29	2861,43	1403,69	5183,54	79,83	1223,76	11684,58	68,58	52,42	530,79
64,01	16,83	66,19	11,32	233,16	1696,93	286,14	140,37	518,35	7,98	122,38	1168,46	6,86	5,24	53,08
54,00	0,00	55,20	0,00	229,80	1632,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
118,54	0,00	119,90	0,00	101,46	103,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,83	0,00	327,63	75,83
15,09	35,10	0,00												

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли