

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

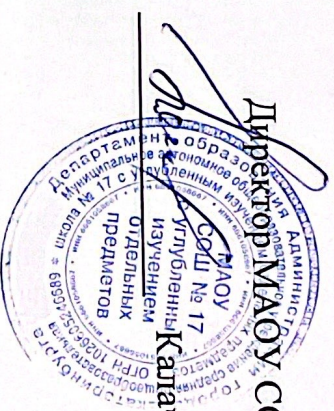
Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Калинина О.В.



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 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024









## Пятница, 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 |
| 2/66 (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 |
| 11/72 (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'

22,94 15,34 29,39 2,95 49,34 546,58 419,22 105,75 501,31 4,74 266,42 289,59 1,54 0,30 1,10

## Обед

|       |   |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |         |      |      |      |
|-------|---|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|---------|------|------|------|
| 7/89  | Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.) без сахара | 80  | 1,01  | 0,00  | 6,01  | 6,01 | 11,40 | 98,97  | 22,31 | 29,02 | 41,78  | 0,88 | 0,00  | 1508,85 | 2,98 | 0,04 | 2,96 |
| 6/1   | Уха из минтая   | 200 | 5,57  | 4,63  | 2,94  | 0,17 | 8,97  | 93,07  | 11,97 | 8,54  | 50,85  | 0,51 | 10,08 | 177,70  | 0,49 | 0,06 | 0,96 |
| 8/55  | Гуляш из свинины  | 100 | 13,90 | 13,22 | 12,52 | 3,04 | 22,30 | 266,91 | 12,82 | 17,37 | 114,33 | 1,95 | 0,00  | 16,00   | 2,19 | 0,07 | 0,92 |
| 5/74  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами  | 150 | 2,70  | 0,04  | 4,00  | 0,59 | 21,53 | 124,83 | 18,00 | 30,25 | 80,83  | 1,29 | 19,80 | 22,92   | 0,20 | 0,13 | 6,20 |
| 11/75 | Чай с малиной без сахара  | 200 | 0,18  | 0,00  | 0,05  | 0,06 | 9,63  | 37,58  | 1,67  | 0,77  | 1,29   | 0,07 | 0,00  | 1,32    | 0,02 | 0,00 | 0,40 |
| -     | Хлеб пшеничный 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 |
| -     | 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'

29,30 17,89 26,60 10,95 111,36 795,40 98,27 128,25 431,28 8,21 29,88 1727,69 7,14 0,47 11,44

## Итого за день

52,24 33,23 55,99 13,90 160,70 1341,99 517,49 234,00 932,59 12,95 296,30 2017,28 8,68 0,77 12,54

## 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, %

67,84 0,00 70,87 0,00 47,97 57,11 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 288,18 0,00 55,00 20,90

## Содержание, % от

## калорийности

16,00 32,00 52,00

## Соотношение Б:Ж:У

1,1:1:3,7

## Соотношение Са:Р

1:1,5



Вторник, вторая неделя

**Завтрак**

|                      |  |     |       |       |      |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|----------------------|--|-----|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| №13                  | Филе куриное тушеное с овощами                 | 100 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 17,59 | 247,46 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| 5/54                 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 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 |
| 11/75 (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 |
| -                    | 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'**

**32,55 16,17 15,00 9,95 80,41 579,78 63,12 77,66 319,58 4,99 55,00 319,58 5,76 0,34 9,08**

**Обед**

|       |  |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|-------|--|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/83  | Морковные палочки                      | 80  | 1,04  | 0,00  | 0,08  | 0,08 | 5,52  | 58,00  | 37,17 | 11,87 | 23,27  | 0,46 | 0,00  | 2,25   | 2,72 | 0,02 | 33,08 |
| 6/70  | Рассольник Ленинградский со сметаной   | 250 | 5,55  | 3,05  | 12,08 | 8,04 | 17,95 | 199,79 | 36,63 | 29,91 | 93,98  | 1,38 | 16,71 | 420,37 | 4,26 | 0,09 | 6,07  |
| 10/5  | Филе минтая тушеное с овощами          | 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  |
| 11/73 | 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         | 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 'Обед'**

**29,52 16,77 35,93 16,58 126,70 1006,41 172,13 152,03 518,18 7,28 66,34 741,68 11,83 0,45 51,10**

**Итого за день**

**62,07 32,94 50,93 26,53 207,11 1586,19 235,25 229,69 837,76 12,27 121,34 1061,26 17,59 0,79 60,18**

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, %

**80,61 0,00 64,47 0,00 61,82 67,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 151,61 0,00 56,43 100,30**

Содержание, % от калорийности

**15,00 43,00 42,00**

Соотношение Б:Ж:У

**1:1,3:2,8**

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 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        |
| 11/72 (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>22,94</b> | <b>15,34</b> | <b>29,39</b> | <b>2,95</b> | <b>49,34</b> | <b>546,58</b> | <b>419,22</b> | <b>105,75</b> | <b>501,31</b> | <b>4,74</b> | <b>266,42</b> | <b>289,59</b> | <b>1,54</b> | <b>0,30</b> | <b>1,10</b> |

**Обед**

|   |   |     |               |               |               |               |                |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |
|---|---|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|
| 7/48                                    | Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие) | 80  | 0,95          | 0,00          | 4,80          | 4,80          | 4,74           | 63,53           | 23,51          | 17,14          | 30,26          | 0,56         | 0,00           | 429,15          | 2,37         | 0,03        | 15,95         |
| 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  | 200 | 15,55         | 12,97         | 18,70         | 7,18          | 44,29          | 408,60          | 30,17          | 47,98          | 205,54         | 1,75         | 24,82          | 285,20          | 3,63         | 0,11        | 1,60          |
| 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   | 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          |
| -                                       | 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 'Обед'</b>                  |   |     | <b>34,22</b>  | <b>15,88</b>  | <b>32,23</b>  | <b>16,14</b>  | <b>126,18</b>  | <b>906,36</b>   | <b>124,97</b>  | <b>142,32</b>  | <b>468,85</b>  | <b>7,91</b>  | <b>121,18</b>  | <b>1126,95</b>  | <b>9,11</b>  | <b>0,67</b> | <b>27,47</b>  |
| <b>Итого за день</b>                    |   |     | <b>57,16</b>  | <b>31,22</b>  | <b>61,62</b>  | <b>19,09</b>  | <b>175,52</b>  | <b>1452,95</b>  | <b>544,19</b>  | <b>248,07</b>  | <b>970,16</b>  | <b>12,65</b> | <b>387,60</b>  | <b>1416,54</b>  | <b>10,65</b> | <b>0,97</b> | <b>28,57</b>  |
| 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, %                           |   |     | 74,23         | 0,00          | 78,00         | 0,00          | 52,39          | 61,83           | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 0,00           | 202,36          | 0,00         | 69,29       | 47,62         |
| Содержание, % от калорийности           |   |     | 17,00         |               | 31,00         |               | 52,00          |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |
| Соотношение Б:Ж:У                       |   |     | 1,2:1:3,8     |               |               |               |                |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |
| Соотношение Са:Р                        |   |     | 1:1,4         |               |               |               |                |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |
| <b>Итого за период</b>                  |   |     | <b>553,58</b> | <b>190,48</b> | <b>617,62</b> | <b>132,19</b> | <b>2013,00</b> | <b>14111,24</b> | <b>2521,81</b> | <b>1409,64</b> | <b>5383,93</b> | <b>83,95</b> | <b>1431,65</b> | <b>13722,74</b> | <b>79,71</b> | <b>8,32</b> | <b>362,24</b> |
| Среднее за период                       |   |     | 55,36         | 19,05         | 61,76         | 13,22         | 201,30         | 1411,12         | 252,18         | 140,96         | 538,39         | 8,40         | 143,17         | 1372,27         | 7,97         | 0,83        | 36,22         |
| 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, %                           |   |     | 71,89         | 0,00          | 78,18         | 0,00          | 60,09          | 60,05           | 0,00           | 0,00           | 0,00           | 0,00         | 0,00           | 196,04          | 0,00         | 69,33       | 60,37         |
| Содержание, % от калорийности           |   |     | 15,69         |               | 39,39         |               | 80,46          |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |

\* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли