

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматиллов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 17

Нестерова 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 01.09.2025 по 31.12.2025

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,5:4,1
Соотношение Са:Р	1:1,6

Завтрак																	
9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	120	22,00	17,00	6,48	4,00	17,65	162,17	34,57	19,68	125,93	1,26	22,68	295,08	2,66	0,05	1,07
5/78	Булгур с овощами	180	3,10	0,04	4,30	0,70	25,00	173,80	18,00	33,10	83,10	1,29	19,90	27,10	0,20	0,13	6,22
11/75	Чай с малиной 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 ржано-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
-	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
							89,55	596,12	94,40	90,68	304,96	7,41	42,58	329,22	4,03	0,33	21,41

Итого за 'Завтрак'																		
	690	30,06	17,04	12,44	6,56	85,35	360,12	24,42	5,06									
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	17,56	23,92	10,80	3,06	11,87	23,27	0,46	0,00	2,25	2,72	0,02	33,08
6/63	Суп с макаронными изделиями	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	
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина б/к)	250	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	
11/77	Напиток из черноплодой рябины без сахара	200	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	
-	Хлеб пшеничный	50	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 ржано-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	
Итого за 'Обед'		900	28,94	15,79	41,70	17,56	106,23	906,76	184,42	150,11	434,91	9,60	37,09	640,10	10,54	0,63	92,41	
Итого за день			59,00	32,83	54,14	23,92	219,30	1492,88	278,91	240,79	739,87	17,01	79,67	969,32	14,57	0,96	113,82	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																		
12 лет и старше)																		
Выполнение, %																		
Содержание, % от																		
калорийности																		
Соотношение Б:Ж:У																		
1:4:14,5																		
Соотношение Са:Р																		
1:1,5																		

Пятница, первая неделя

Завтрак

[illegible]

Обед

7/59	Салат из свежих томатов с растительным маслом	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
6/70	Расcольник Ленинградский со сметаной	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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	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
11/73	Напиток ассорти из красных ягод 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 ржано-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

Итого за 'Обел'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2 лет и старше)

Выполнение, %

% содержание

содержание, % O₂

и сториности

Содержание:

Соотношение Са:

Понедельник, 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
2/62/4	Каша молочная жидкая геркулесовая с маслом сливочным и курагой без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
11/66 (MP 2.4.0162-19 2.4 № 11.10a)	Чай лимонный 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
-	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 ржано-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

Обед

7/23	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	7,07	11,25	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/55	Гуляш из свинины	100	29,86	17,85	3,41	15,50	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
5/74	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	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
11/79	Напиток из вишни без сахара	200	0,12	0,00	0,03	0,03	19,42	74,79	5,91	3,71	4,19	0,13	0,00	0,05	0,00	0,00	0,90
-	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 ржано-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

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, %

калорийности

Соотношение Б.5

Вторник, вторая неделя

Завтрак

9/13	Филе куриное тушеное с овощами (лук репчатый свежий, морковь свежая)	120	27,17	19,36	11,80	9,83	21,47	296,95	37,78	53,22	234,46	2,66	42,24	356,28	4,80	0,17	10,89
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
11/75	Чай с малиной 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	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
-	Хлеб ржано-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
-	Фрукт свежий	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 'Звиграк'		690	38,68	19,36	20,71	18,74	106,39	753,84	91,58	99,81	380,27	8,44	42,24	363,18	9,94	0,40	23,89

Обед

7/75	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
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 мятная тушенное с овощами	120	19,44	16,21	23,37	8,98	55,36	508,50	31,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,11	2,00
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
11/73	Напиток ассорти из 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 ржано-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

[illegible]

Завтрак

Завтрак

Соотношение Б:Ж:У	1:1,1:3,4
Соотношение Са:Р	1:2,4

Среда, вторая неделя

[illegible]

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
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками 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
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток 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 ржано-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
Итого за 'Завтрак'		565	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	1,15	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	Котлеты 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
11/76	Кисель витаминизированный "Витюшка" 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 ржано-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
Итого за 'Обед'		930	41,64	14,59	40,49	19,06	187,36	1137,97	140,63	155,22	499,14	10,30	18,36	2376,20	12,42	0,84	49,62
Итого за день			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
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, %			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
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	169,13	661,86	109,43	2331,57	16969,29	2861,73	1388,49	5092,61	77,14	1243,12	13726,88	67,15	52,30	542,21
Среднее за период			64,01	16,91	66,19	10,94	233,16	1696,93	286,17	138,85	509,26	7,71	124,31	1372,69	6,72	5,23	54,22
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, %			118,54	0,00	119,90	0,00	101,46	103,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,52	0,00	326,88	77,46
Содержание, % от калорийности			15,09		35,10		0,00										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли