

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Теймурова Л.В.



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 12 лет и старше)

Период действия меню: с 9.01.2023 по 31.12.2023

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	C,мг	
Понедельник, первая неделя																		
Завтрак																		
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	
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	
2/76 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом 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	
11/72 (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	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'			22,43	15,87	29,52	1,50	58,27	583,47	429,11	89,33	477,97	4,09	276,42	300,75	1,22	0,20	1,19	
Обед																		
7/40	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,21	0,00	5,97	5,97	8,66	88,32	25,14	35,38	51,32	0,65	0,00	1900,00	3,02	0,06	4,66	
6/1	Уха из горбуши	300	8,35	6,94	4,41	0,25	13,46	124,60	17,96	12,82	76,28	0,76	15,11	266,55	0,73	0,09	1,44	
9/16	Фрикадельки куриные	120	18,30	0,00	3,66	2,70	8,09	139,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	
5/58 (2004 № 520)	Пюре картофельное	200	4,38	1,00	5,68	0,62	30,56	189,11	62,03	43,66	130,16	1,60	33,08	42,21	0,24	0,18	12,21	
5/9	Кукуруза припущенная с маслом	40	0,84	0,00	1,72	1,72	4,33	35,98	0,29	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00	
Итого за 'Обед'			39,93	7,94	22,47	12,30	109,36	787,04	129,13	120,86	354,14	5,40	48,19	2209,50	7,13	0,43	19,42	
Итого за день			62,36	23,81	51,99	13,79	167,63	1370,51	558,24	210,20	832,11	9,49	324,61	2510,25	8,35	0,63	20,62	
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, %			69,29	0,00	56,51	0,00	43,77	50,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	278,92	0,00	45,00	29,46	
Соотношение Б:Ж:У			1,2:1:2,9			46,00												
Соотношение Са:Р			1:1,5															

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	250	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60
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'			23,22	16,07	30,56	2,66	53,24	575,97	433,84	96,68	508,04	3,96	269,42	301,70	1,65	0,31	1,22

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,77	31,81	0,71	0,00	67,21	3,02	0,04	16,12
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
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
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	100	2,52	0,00	2,65	2,65	10,15	69,51	59,68	24,55	48,11	0,92	0,00	171,57	1,44	0,04	18,64
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,03	2,72	0,44	23,61	133,62	8,82	5,27	29,33	0,54	13,20	14,85	0,57	0,04	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	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	0,07	0,00
Итого за 'Обед'			33,49	17,07	34,36	16,38	98,70	817,73	180,27	128,86	394,95	8,26	50,45	942,88	10,26	0,48	42,27
Итого за день			56,71	33,14	64,91	19,04	151,94	1393,70	614,11	225,54	903,00	12,22	319,87	1244,58	11,91	0,79	43,49
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, %			63,01	0,00	70,55	0,00	39,67	51,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,29	0,00	56,43	62,13
Соотношение Б:Ж:У			1:1,1:2,4				40,00										
Соотношение Са:Р			1:1,5														
Итого за период			609,53	343,26	648,56	224,17	1585,21	14360,24	5655,27	2393,09	8954,57	130,77	3086,05	17410,34	129,78	7,28	463,84
Среднее за период			60,95	34,33	64,86	22,42	158,52	1436,02	565,53	239,31	895,46	13,08	308,61	1741,03	12,98	0,73	46,38
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, %			67,73	0,00	70,50	0,00	41,39	52,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	193,45	0,00	52,00	66,26
Соотношение, % от калорийности			16,98			40,65			41,58								

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024