

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматипов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 64

Бурляева Н.Н.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города
Екатеринбурга (все районы города) в 2025-2026 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: с 05.11.2025-31.05.2026

Завтрак

[illegible]

2

Завтрак

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Итого за "Завтрак"
Обед

Итого за "Завтрак"
Обед

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Соотношение Б:Ж:У
Соотношение Са:Р

Питания, 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
2/61/2	Каша жидкая молочная рисовая с маслом и яблоками 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
11/59 (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 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"		515	21,65	15,40	28,40	2,21	47,36	527,42	402,21	84,44	465,45	3,67	258,42	289,44	1,52	0,29	1,10

Обед

7/83	Морковные палочки	80	1,04	0,00	0,10	4,80	6,90	72,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/75	Борщ с с морской капустой и со сметаной 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	411,80	1,99	0,22	8,23
8/26	Котлеты мясные (говядина, свинина) с отрубями	90	12,67	11,68	18,98	2,12	16,12	262,00	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	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
11/76	Кисель витаминизированный "Витолка" 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 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"		870	31,27	14,93	35,08	16,78	134,93	976,29	111,50	127,30	414,43	9,93	105,12	864,23	8,35	0,94	29,11

Итого за день
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %

114,55	0,00	133,92	0,00	90,69	106,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,81	0,00	87,86	50,35
--------	------	--------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от

17,00		31,00		52,00													
-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

калорийности

1,2:1:3,8																	
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Соотношение Б:Ж:У

1:1,4																	
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Соотношение Са:Р

1:1,4																	
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого за период

553,58	190,87	617,62	134,81	2066,24	14685,13	2696,48	1397,06	5343,46	89,77	1354,28	9875,74	71,55	8,56	371,36			
--------	--------	--------	--------	---------	----------	---------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	------	--------	--	--	--

Среднее за период

55,36	19,09	61,76	13,48	206,62	1468,51	269,65	139,71	534,35	8,98	135,43	987,57	7,16	0,86	37,14			
-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	--------	--------	------	------	-------	--	--	--

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20
7-11 лет)

46,20	0,00	47,40	0,00	201,00	1410,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00
-------	------	-------	------	--------	---------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	------	------	-------

Выполнение, %

119,82	0,00	130,30	0,00	102,80	104,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	141,08	0,00	61,14	61,89
--------	------	--------	------	--------	--------	------	------	------	------	------	------	------	------	--------	------	-------	-------

Содержание, % от

15,08		37,85		78,09													
-------	--	-------	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

калорийности

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* Включая (включая) ингредиенты с использованием йодированной соли

Завтрак

[illegible]

Завтрак

Завтрак

Объя

Объя

Итого за 'Обед'

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение %

Длинные, % от

Содержание, % 01

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Ca:P

Завтрак

Завтрак

ЗАВТРАК																	
9/10	Фрикасе из филе грудки в сметанном соусе	90	16,50	12,72	4,84	2,96	13,24	121,63	19,63	14,80	94,45	0,95	17,00	221,31	2,10	0,05	0,80
5/78	Булгур с овощами	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
11/75	Чай с малиной без сахара	200	7,80	5,50	8,10	8,10	34,20	251,93	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
-	Багон 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

Объед

7/35-1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара	80	0,00	0,00	4,80	3,99	6,16	75,20	32,40	26,81	38,89	0,56	0,00	1440,00	2,05	0,04	27,76
6/65	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250	4,11	1,03	4,77	0,37	59,23	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	0,47	2,73	0,05	8,01
8/81	Греча по-Царски с мясом и овощами (свинина 6/к)	200	23,89	14,28	9,33	2,73	47,39	359,53	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	2,58
11/77	Напиток из черноплодной рябины 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

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 net)

Выполнение, %

Содержание, %

калорийности

Соотношение

Соотношение

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/50	Бутерброд с маслом 20/10 г (батон витаминизированный)	30	3,76	2,27	3,05	0,16	15,15	93,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
4/54	Омлет с сыром	150	17,60	17,60	20,97	3,56	2,46	269,70	243,97	22,07	277,75	2,34	277,13	306,68	1,93	0,08	0,32
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
-	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
Итого за "Завтрак"		550	24,70	19,87	25,06	4,77	63,12	557,24	369,33	58,74	416,99	7,11	302,61	342,38	3,02	0,23	13,39

Обед

7/22	Салат из картофеля с солёным огурцом и луком репчатым	80	1,28	0,00	3,97	3,97	7,05	67,96	12,49	13,89	34,56	0,51	0,00	429,15	1,85	0,03	2,08
6/63	Суп с макаронными изделиями	250	11,00	3,89	10,64	3,83	58,00	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	2,73	0,05	0,07	0,99
9/17	Плов из птицы (филе бедра куриного) с куркумой	100	14,50	16,13	28,80	8,19	48,00	322,00	31,49	44,35	195,39	2,22	35,20	296,90	4,00	0,17	9,08
11/78	Компот из кураги 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	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"		730	33,52	20,02	44,71	17,29	165,75	858,74	111,56	123,34	453,56	7,86	63,66	731,38	7,50	0,45	13,35
Итого за день			58,22	39,89	69,77	22,06	228,87	1415,97	480,89	182,08	870,55	14,97	366,27	1073,76	10,52	0,68	26,74

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7-11 лет)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,2:7

1:1,4

