

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Торговый дом «Кубань»

-----А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО

Директор МАOU СОШ №34

-----А.А. Спичакова

ЕДИНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ

Десятидневное менюготавливаемых блюд

(завтрак-обед-полдник)

Возрастная категория 12-18 лет

для детей с сахарным диабетом

Период: 2023-2024г.

Разработано согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

Новороссийск, 2023

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край
К 10 -тидневное меню приготавливаемых блюдшкольных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я День 1-й	Каша пшеница молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/К.1/23
	Галеты пресные	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.р.02
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	37,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	874/21
1-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за завтрак		550	12,50	10,35	72,43	461,40	6,13		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-14,87	-11,38	-2,19	-6,24	-2,30		
ОБЕД									
неделя 1-я День 1-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,90	0,14	1	МР/8.2/19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,81	86,57	0,8	13	ТТК/32/21
	Рагу из птицы	180	21,09	5,85	14,24	192,79	2,2	46	376/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
1-й	Хлеб ржаной	80	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	874/21
итого за обед		760	34,48	15,898	0,06	817,86	5,04		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,50	-14,10	-34,98	-13,94	-18,33		
ПОЛДНИК									
неделя 1-я День 1-й	чай с молоком без сахара	200	1,8	1,8	3,4	26,90	0,3	75	МР/11.14/19
	Бутерброд с сыром	15 / 25	5,5	4,775	10,025	105,30	0,84	10	3 / 17
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,9	78	82 / 21
итого за полдник		380	7,64	6,815	24,21	179,70	2,04		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,77	-1,03	-2,36	-2,70	-2,44		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Квал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,98	26,24	72,49	979,36	11,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-21,17	-26,48	-37,13	-20,18

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Квал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	42,02	22,70	24,27	697,66	7,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	54,20	142,65	1107,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-10,27	-15,13	-37,38	-16,84

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Квал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,52	33,86	96,70	1159,08	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00
отклонение от нормы (+ / -) %		-24,94	-20,51	-39,50	-22,88

ПРИЛОЖЕНИЕ
Россия Краснодарский край
К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по св. р-р / год. изд.
			б	ж	у				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59	MP/2.10/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/11.6.4/17
2 -й	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,01	11	574/21
	итого за завтрак	550	27,23	20,64	76,72	599,91	6,46		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
		отклонение от нормы { + / - } %		-2,50	2,16	-0,80	-0,61	-1,07	
ОБЕД									
неделя 1 -я День	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	MP/8.24/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21	ТТК/115/17
2 -й	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274/21
	Молоко кипячёное	35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	157/21
	Хлеб ржаной	200	5,8	0,9	9,60	107,90	0,8	76	385/17
2 -й	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/22
итого за обед		870	46,98	33,67	63,73	742,67	6,48		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
		отклонение от нормы { + / - } %		3,00	9,17	-14,80	-4,81	-14,7	
ПОЛДНИК									
неделя 1 -я День	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	MP/11.10/19
	Биточек пшённый с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36	193/17
2 -й	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	итого за полдник	320	5,70	6,21	29,35	196,86	2,52		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,09	2,70	
		отклонение от нормы { + / - } %		-5,28	-1,83	-0,74	-2,00	-0,7	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	73,21	64,21	140,46	1342,69	11,94
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы { + / - } %	0,50	11,33	-18,69	-5,42	-15,8

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,68	39,78	93,08	939,53	8,00
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы { + / - } %	-2,29	7,34	-15,84	-6,81	-15,37

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,91	60,42	169,80	1638,444	14,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	63,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы { + / - } %	-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-16,44

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по СБ. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День 3 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0.49	0.07	1.33	8.00	0.54	1	МР/8 2 /19
	Тёфтели рыбные (минтай)	100 /20	19.45	11.85	8.91	220.10	0.8	62	239/17
	Картофель отварной/	100	1.91	2.88	15.34	94.90	1.3	25	310/17
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	80	1.48	2.46	3.59	42.70	0.3	25	155/21
	Сок томатный	200	2	0.2	5.8	36.00	0.5	68	МР/11 15 /19
Хлеб ржаной	60	4.8	0.9	24.08	123.60	2.1	11	574/21	
итого за завтрак		630	30,12	18,362	59,04	525,300	5,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,80	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-0.11	-0.84	-8.38	-3.65	-6.0		
ОБЕД									
неделя 1 -я День 3 -й	Икра секольная	60	1.00	5.10	5.70	73.00	0.5	7	МР/8 9а /19
	Суп из овощей	250	2.29	3.80	10.31	84.62	0.9	17	ТТК/ 99 /17
	Мясо тушёное	50 / 50	15.20	17.38	2.56	225.00	0.25	55	256/17
	Наша вязкая (лечневая)	180	3.74	3.94	23.17	140.19	2	32	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0.5	0	13.40	55.6	1.2	71	54-1хн/22
	Хлеб ржаной	60	4.8	0.9	24.08	123.60	2.1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.40	9.8	44.80	0.82	78	82 /21
итого за обед		950	27,93	31,22	89,00	746,01	7,77		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-11.92	6.08	-6.92	-4.87	-6.2		
ПОЛДНИК									
неделя 1 -я День 3 -й	Молоко кипячёное	200	5.8	5.00	9.80	107.00	0.8	76	385/17
	Котлета рыбная (минтай)	100	13.12	4.64	10.15	135.02	0.9	63	507/21
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	12.03	61.80	1	11	574/21
итого за полдник		330	21,32	10,087	31,78	303,82	2,70		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			7.82	3.27	0.02	2.35	0.00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,05	49,58	148,04	1271,31	12,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-12.02	5.24	-13.30	-8.32	-12.19

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	49,25	41,31	120,78	1049,84	10,47
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4.30	9.35	-8.90	-2.32	-6.22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	79,37	59,67	179,81	1675,136	16,610
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-4.40	8.51	-13.28	-5.97	-12.19

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ ре - центуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1 -я День 4 -й	Крупеник без сахара и /	180	39,37	16,18	21,60	389,52	1,8	39	374 / 22
	Сметана	15	0,5	2	0,5	21,25	0,05	39	
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	54-1гн/22
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
итого за завтрак		560	43,46	21,72	66,98	689,47	5,16		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,78	
отклонение от нормы { + / - } %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
ОБЕД									
неделя 1 -я День 4 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	250	8,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР/1.16/19
	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,63	1,5	58	258/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		770	31,58	24,238	77,606	654,166	6,660		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
отклонение от нормы { + / - } %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,41	-10,3		
ПОЛДНИК									
День 4 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	23,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224/17
итого за полдник		350	29,66	17,221	23,79	368,347	2,10		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
отклонение от нормы { + / - } %			14,51	12,86	-2,50	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	76,04	46,96	133,49	1243,84	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы { + / - } %	2,02	0,47	-17,89	-9,45	-18,22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,24	41,46	101,29	1022,51	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	13,15
отклонение от нормы { + / - } %	5,61	9,55	-13,05	-3,43	-12,56

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	104,70	63,18	167,27	1611,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	63,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы { + / - } %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ ре-центуры / ТК / ТТК	№2 по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя	Салат из квашеной капусты	70	1,17	3,16	3,17	41,70	0,3	8	47/17
1-я	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	49	269/17
День	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28	142/17
5-й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/11.6/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
итого за завтрак		570	25,10	20,78	69,73	660,71	6,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,60	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
ОБЕД									
неделя	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,58	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
1-я	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	MP/1.23/19
День	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	297/21
5-й	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31	310 / 17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	MP/11.16/19
	Хлеб ржаной	80	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		900	26,48	12,40	85,07	668,35	7,32		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-13,12	-18,68	-8,18	-12,30	-7,89		
ПОЛДНИК									
неделя	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
1-я	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50	347/21
День	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
5-й									
итого за полдник		310	21,17	16,20	29,69	339,9	2,6		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,50	10,00	-0,87	3,82	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	81,87	33,18	164,80	1119,05	13,32
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,38	-18,34	-11,17	-14,81	-10,87

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,65	27,60	114,66	898,26	9,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,62	-8,68	-8,83	-8,49	-8,63

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,74	48,38	184,39	1458,96	15,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,88	-6,34	-11,83	-10,69	-11,41

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по Сб. п-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 - я День 6 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Омлет с птицей и / овощи	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	45	274 /21
	припущенные (морковь)	35	0,63	1,11	2,44	21,06	0,21	45	157/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	33,20	0,7	78	82 /21
итого за завтрак		610	42,19	25,42	48,74	593,02	4,26		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,87	8,45	-9,52	-0,89	-9,2		
ОБЕД									
неделя 2 - я День 6 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	1,4	18	96 /17
	Рагу из овощей	150	2,45	8,29	12,57	133,84	1,1	27	143/17
	Котлета мясная паровая	100	15,80	15,39	10,88	237,01	0,9	53	МР/2.8 /19
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.18 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		830	28,27	29,67	70,14	675,25	6,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-11,63	4,04	-12,87	-7,55	-12,3		
ПОЛДНИК									
неделя 2 - я День 6 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,80	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-209/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	16,08	10,317	28,42	271,18	2,53		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,29	3,58	-1,03	1,02	-0,63		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ									
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			70,46	65,09	118,89	1288,26	10,40		
Норма по МР 2.4.0162-19.			60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48		
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК									
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД - ПОЛДНИК			86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93		
Норма по МР 2.4.0162-19.			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,82	16,07	-23,53	-7,42	-22,11		

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ ре - цептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР№ 2 /19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР№ 3 /19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.4 /18
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	674/21
итого за завтрак		580	28,83	24,88	70,64	623,68	6,14		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
отклонение от нормы { + / - } %			-1,17	7,74	-2,72	0,36	-2,28		
ОБЕД									
неделя 2 -я День 7 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	64-49/22
	Суп с крупой (пшениной)	250	3,50	5,19	16,61	126,79	1,5	22	113/17
	Рыба припущенная	80	14,97	0,74	0,48	68,62	0,05	67	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29	647/21
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР№ 1.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	674/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		905	29,65	10,71	81,46	543,03	7,07		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
отклонение от нормы { + / - } %			-10,58	-20,90	-9,31	-12,93	-8,8		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.4 /13
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	358/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	674/21
итого за полдник		320	20,64	10,63	30,77	298,05	2,62		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
отклонение от нормы { + / - } %			6,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	68,38	35,89	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00
отклонение от нормы { + / - } %	-11,78	-13,17	-12,02	-12,67	-11,07

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	60,09	21,34	112,22	841,08	9,89
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00
отклонение от нормы { + / - } %	-3,80	-16,92	-9,80	-10,81	-8,11

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,92	46,22	182,86	1484,76	16,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00
отклонение от нормы { + / - } %	-4,78	-9,18	-12,32	-10,46	-11,37

Россия Краснодарский край

 10 - тиДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 2023 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ се- XE	№ ре - центуры TK / TTK	№ по СБ. р-р / год. изд.
			белки	жиры	углеводы				
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК									
неделя 2-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/В.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
День 8-й	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26	115 / 17
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,64	2,50	4,36	46,82	0,4	26	139/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,09	1,7	11	574/21
итого за завтрак		590	23,21	8,593	71,42	455,915	6,15		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-5,82	-13,69	-2,47	-8,47	-2,22		
неделя 2-я									
ОБЕД									
неделя 2-я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/В.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТ/У.83/17
День 8-й	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59	МР/2.10/19
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Флоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
итого за обед		860	24,82	22,39	86,64	680,52	7,45		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-14,49	-5,54	-7,67	-8,15	-7,41		
неделя									
ПОЛДНИК									
неделя	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Крупеник	185	40,47	16,63	22,20	400,34	1,9	40	374 / 22
итого за полдник		385	46,27	21,63	30,20	500,34	2,60		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		28,24	18,48	-0,47	10,34	-0,4		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60	
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-20,31	-19,24	-10,14	-14,82	-9,63
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	71,09	44,02	116,84	1190,86	10,06	
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %		13,75	12,92	-8,14	2,19	-7,78
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %		7,93	-0,78	-10,61	-4,28	-10,00

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я	Каша гречневая молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	232,20	2,8	38	МР/6.4/19
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-13/22/
День	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
9-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за завтрак		580	17,89	13,42	72,12	490,00	6,13		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%						
		отклонение от нормы { + / - } %		-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3	
ОБЕД									
неделя 2 -я	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-209/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
День	Котлета рубленая из птицы	100	19,33	6,52	16,91	202,60	1,5	48	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	2,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30	125/17
9-й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	28,13	0,1	71	54-1хн/22
	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	2,1	11	574/21
итого за обед		840	32,90	16,54	98,40	674,00	9,00		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%						
		отклонение от нормы { + / - } %		-7,81	-13,23	-3,96	-7,60	-1,7	
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
День	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	625/22
9-й	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		350	27,18	17,060	24,12	333,67	2,10		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%						
		отклонение от нормы { + / - } %		12,43	12,45	-2,39	3,56	-2,22	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	59,79	29,87	170,52	1164,00	16,13
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00
отклонение от нормы { + / - } %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-3,96

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	60,08	33,60	122,52	1007,67	11,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00
отклонение от нормы { + / - } %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-3,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	77,93	47,03	194,64	1497,67	17,23
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00
отклонение от нормы { + / - } %	-5,59	-8,12	-8,60	-9,12	-6,19

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении
Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я День 10 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8 2/19
	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	2	57	МР/2 11/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,60	1,3	70	МР/11.6.6 / 19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		560	23,49	19,77	63,89	527,60	5,54		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,59	1,01	-4,85	-3,55	-4,48		
ОБЕД									
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8 2/19
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	0,8	15	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный и / соус	100/ 20	17,08	6,48	10,83	154,13	1	65	307/21
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	2,3	33	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		965	38,86	22,94	91,88	701,48	8,07		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,37	-4,81	-6,02	-6,48	-5,11		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я День 10 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,80	0,30	63,09	0,03	43	МР/4 1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	0,6	5	54-21а/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	16,50	10,43	31,46	281,92	2,73		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,81	3,73	-0,08	1,46	0,11		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	69,38	42,71	165,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,95	-3,80	-10,86	-10,04	-9,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,56	-1,09	-8,09	-5,02	-5,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,85	53,15	187,23	1511,00	16,34
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	221,90	1722,00
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,14	-0,07	-10,94	-8,58	-9,48

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ОСЕНЬ 2023 - __ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ		
			Белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76,00	317,000	2460	27	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
Среднее за 5 дней (фактически)				27,68	18,37	66,78	547,36	5,78	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,12	-0,83	-3,93	-2,75	-3,60	
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
Среднее за 5 дней (фактически)				33,29	23,46	63,07	643,83	6,45	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,49	-4,13	-15,10	-8,83	-11,10	
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
Среднее за 5 дней (фактически)				17,08	11,11	27,74	277,73	2,37	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				4,11	4,51	-1,25	1,29	-1,21	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2		
Среднее за 5 дней (фактически)				60,97	41,83	129,85	1191,19	12,23	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-9,61	-4,96	-19,04	-11,58	-14,70	
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15		
Среднее за 5 дней (фактически)				50,37	34,57	90,82	921,56	8,83	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,37	0,49	-16,35	-7,54	-12,31	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 5 дней (фактически)				78,05	52,94	157,59	1468,91	14,60	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-5,50	-0,34	-20,29	-10,29	-15,91	

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ		
			Белки Б	жиры Ж	углеводы У				
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76	317	2460	27	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
Среднее за 5 дней (фактически)				27,12	18,42	65,36	538,04	5,64	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,59	-0,77	-4,38	-3,13	-4,10	
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
Среднее за 5 дней (фактически)				30,28	20,45	85,70	650,86	7,55	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-9,98	-8,09	-7,96	-8,54	-7,05	
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
Среднее за 5 дней (фактически)				25,11	14,01	28,99	337,03	2,52	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				10,75	8,44	-0,85	3,70	-0,68	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20		
Среднее за 5 дней (фактически)				57,40	38,87	151,07	1188,90	13,19	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-12,56	-8,86	-12,35	-11,67	-11,15	
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15		
Среднее за 5 дней (фактически)				55,39	34,46	114,70	987,89	10,06	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				0,77	0,35	-8,82	-4,84	-7,73	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 5 дней (фактически)				82,51	52,88	180,06	1525,93	15,71	
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-1,81	-0,42	-13,20	-7,97	-11,83	

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023-__ г.г.

Среднее за 10 дней (фактически) 1-2-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76	317	2460	27
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00		6,75
Среднее за 10 дней (фактически)				27,40	18,39	66,07	542,70	5,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,35	-0,80	-4,16	-2,94	-3,85

12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00		9,45
Среднее за 10 дней (фактически)				31,79	21,96	74,39	647,34	7,00
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-8,73	-6,11	-11,53	-8,69	-9,07

12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00		2,70
Среднее за 10 дней (фактически)				21,09	12,56	28,37	307,38	2,44
Отклонение от нормы в % (+ / -)				7,43	6,53	-1,05	2,50	-0,95

12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00		16,20
Среднее за 10 дней (фактически)				59,19	40,35	140,46	1190,04	12,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-11,09	-6,91	-15,69	-11,62	-12,92

12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00		12,15
Среднее за 10 дней (фактически)				52,88	34,52	102,76	954,72	9,44
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-1,30	0,42	-12,58	-6,19	-10,02

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00		18,90
Среднее за 10 дней (фактически)				80,28	52,91	168,83	1497,42	15,155
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,65	-0,38	-16,74	-9,13	-13,87

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.А. ОУФ

Литература:

- 1 Скурихин И.М., Тутельян В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тепешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр.-Пермь, 2021.-410с.
- 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях) УТВЕРЖДЕННЫЙ Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Попова 30 декабря 2019 г.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом
"Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: трёхразовый

возрастная категория 12 лет и старше

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%) г. на одного человека месяц 10 - Тидневка										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	норма по НР 2.4 0162-19	норма по НР 2.4 за 10 дн. 70% 100%
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день				
1	хлеб ржаной	140	115,00	150,00	60,00	130,00	160,00	140,00	110,00	130,00	150,00	1295,0	-7,50	1400	200	
2	хлеб пшеничный	84	20,00	0,00	34,00	30,00	33,30	18,00	20,00	40,70	20,00	216	-74,29	840	120	
3	мука пшеничная	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,0	140	20	
4	крупы, бобовые	35	38,00	102,57	38,85	48,41	0,00	5,00	69,55	67,05	40,85	453,50	29,65	350	50	
5	макаронные изделия	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100	140	20	
6	картофель	130,9	96,80	0,00	150,00	146,00	283,00	125,00	124,20	153,00	173,60	1399,6	6,92	1309	187	
7	овощи (свекл, консерв-е, Зелень, томат,)	252	191,72	231,72	310,49	151,00	308,20	969,59	261,72	318,75	235,63	2730,7	8,36	2520	360	
8	фрукты свежие	70	210,00	107,00	100,00	135,00	100,00	80,00	100,00	80,00	100,00	1112	58,86	700	100	
9	сухофрукты	49	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	0,00	40,00	20,00	20,00	210,00	-57,14	490	70	
10	соки фруктовые, овощные	140	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	200,00	200,00	400,00	200,00	1400,00	0,00	1400	200	
11	ябло 1-й категории	59,5	2,50	66,00	85,50	69,20	65,50	74,00	82,00	88,50	1,82	79,98	595	0,00	595	85
12	яблота 1 кат. потрошенные	42	86,40	62,80	0,00	0,00	76,75	62,50	2,50	0,00	127,35	0,00	420	0,00	420	60
13	яблба-фрукте	48,3	0,00	0,00	148,71	0,00	90,40	0,00	99,20	73,26	0,00	71,43	483	0,00	483	69
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0	0	0
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	346,00	236,60	242,25	239,17	272,00	258,80	51,40	37,91	188,30	227,15	2099,58	-3,02	2100	300
16	включомолоч. (м. д. ж. 2,5%, 3,2%)	126	0,00	0	0	200,00	0,00	200,00	0,00	200	200	2000	10000	-20,63	1260	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	42	0,00	0	0	259,30	0,00	0,00	0,00	160,7	0	0,00	420	0,00	420	60
18	сыр	5,6	15,00	13	0,00	0,00	0,00	13,00	0,00	0	15,0	0,00	56	0,00	56	8
19	сметана (м. д. ж. Не более 15%)	7	3,00	0	3,5	24,60	7,50	11,25	5,60	4	11	2,87	73,37	4,81	70	10
20	масло сливочное	0	10,24	13	21,8	15,80	4,20	12,60	22,20	5	21	18,81	144,32	0,00	0	0
21	масло растительное	12,8	5,00	17	16,3	6,00	26,50	15,45	5,00	18	10	8,10	126,75	0,60	126	18
22	ябло диетическое столовое	28	0,00	102	1,5	13,20	0,00	140,00	13,20	7	5	40,00	321,984	14,99	280	40
23	заменилель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,0	280	40
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
25	чай	0,28	1,00	1,00	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	3,0	7,14	2,8	0,4
26	какао - порошок	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	1,4	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100	1,4	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,20	2,76	3,5	1,84	2,33	2,69	4,19	2,83	2,68	2,95	28	0,00	28	4
30	Крахмал	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0	0
31	Сметлин	0	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0	0
32	Беллин	84,7	54,52	78,91	79,37	104,70	72,74	86,54	78,92	94,30	77,93	74,85	802,78	-5,22	847	121
33	дрожжи хлебопекарные	33,05	63,02	59,67	63,18	48,38	65,41	46,22	62,61	47,03	63,15	529,11	-0,54	532	76	
34	ягупелды	221,9	98,70	169,80	179,81	157,27	164,39	147,31	182,86	188,26	194,64	187,23	1688,27	-23,92	2219	317
35	яеллорлейность	1722	1159,00	1539,44	1611,98	1458,95	1539,45	1465	1616,77	1497,67	1511,00	14974,2	-13,04	17220	2460	
36	ХЕ	18,9	13,21	14,46	15,61	13,92	15,82	12,93	15,830	16,20	17,23	16,34	151,550	-19,81	189	27

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом (некто, в г., мл, на 3 ребенка в сутки)

Наименование пищевого продукта	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Второй ужин		Итого за сутки								
	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18						
пшеничные продукты группы пищевых продуктов																					
хлеб ржаной	30	50	70	0	0	0	25	50	60	0	0	0	15	50	70	0	0	0	80	150	200
хлеб пшеничный	15	30	40	0	0	0	20	30	50	0	0	0	10	20	30	0	0	0	50	80	120
булочки пшеничные	3	4	0	0	0	0	3	4	0	6	6	6	3	3	6	0	0	0	15	15	20
арбуз, дыня	13	15	17	0	0	0	14	15	16	0	0	0	13	15	17	0	0	0	40	45	50
макаронные изделия	4	5	7	0	0	0	4	5	7	0	0	0	4	5	6	0	0	0	12	15	20
картофель	139	22	22	0	0	0	80	100	100	9	12	32	32	53	53	0	0	0	140	187	187
овощи иные	48	54	60	0	0	0	116	132	148	8	10	12	108	124	140	0	0	0	280	320	360
фрукты свежие	15	20	20	20	30	30	25	30	30	20	20	20	0	0	0	0	0	0	80	100	100
сухофрукты	20	30	35	0	0	0	20	30	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	60	70
соки фруктовые	0	0	0	75	100	100	0	0	0	75	100	100	0	0	0	0	0	0	150	200	200
молоко 1,8% жирности	0	0	0	0	0	0	28	37,5	42,5	0	0	0	27	37,5	42,5	0	0	0	55	75	85
цельный 1 жир, топленый	0	0	0	0	0	0	15	20	30	0	0	0	15	20	30	0	0	0	30	40	60
рыба-фарш	0	0	0	0	0	0	15	24	31	3	5	7	19	29	31	0	0	0	37	58	69
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко (м. л. ж. 2,5%, 3,2%)	30	30	30	0	0	0	15	15	15	40	40	40	15	15	15	200	200	200	300	300	300
кисломолоч. (м. л. ж. 2,5%, 3,2%)	50	50	50	0	0	0	0	0	0	70	70	100	0	0	0	30	30	30	150	150	180
творог (м. л. ж. 5%, не более 9%)	20	25	0	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	20	25	0	0	0	40	50	60
сыр	3	3	4	0	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	5	6	8
сырства (м. л. ж. не более 15%)	1	2	2	0	0	0	4	5	5	2	2	2	2	1	1	0	0	0	8	10	10
масло сливочное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное	1	1	1	0	0	0	5	7	9	2	2	2	2	3	5	6	0	0	11	15	18
яйцо диетическое столовое	10	20	20	0	0	0	2	4	4	6	8	8	6	8	8	0	0	0	24	40	40
выпеченый сахар (сорбит, эритрит, стевиол)	11	15	15	0	0	0	4	5	5	11	15	15	4	5	5	0	0	0	30	40	40
кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0,4	0,4	0,4
молоко - парное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	1	0	0	0	0	0	0	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0	0	0	1	1	2
соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4
Крахмал	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Стевия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Беттин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
жир																			102	121	
углеводы																			62,04	76	
калорийность																			263,84	317	
ХЕУ (ккал)																			2047	2460	
пищевые соли				0	0	0													22	27	
Б1 мг																			60	77	
Б2 мг																			1,2	1,54	
А мг (р)																			1,4	1,76	
энергетическая ценность (ккал)				0	0	0													700	990	
С (ккал/кг)																			1100	1320	

фасфоро, мг	1100	1320
малый мг	250	330
желесо мг.	12	19,8
калий, мг	1100	1320
йод, мг	100	110
селен мг.	30	55

Примечание:

** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)
 УТВЕРЖДАЮ Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека,
 Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Полтава 30 декабря 2019 г.

Министерство просвещения Российской Федерации, Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха
 ПИСЬМО от 24 марта 2020 года № 06-374
 О методических рекомендациях

Министерство просвещения Российской Федерации во исполнение плана мероприятий по повышению доступности детского оздоровительного отдыха для детей с сахарным диабетом с учетом необходимости организации медицинского сопровождения детей с сахарным диабетом в образовательных организациях и их оздоровлении направляет разработанные Роспотребнадзором методические рекомендации "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Методические рекомендации направлены для информирования руководителей организаций отдыха детей и их оздоровления и иных заинтересованных лиц. Письмо не требует ответа. Директор департамента И.А.Михеев

В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты животного происхождения (мясо, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (яблочный сидр, бананы, брокколи, цветная капуста, спаржа, фасоль, свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Журиченко В.П. ВМФ

Таблица 2 - Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для детей больных сахарным диабетом

Показатели	СниПИН 2.3/2.4.359090		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом»								Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000			Принимаемые в качестве критерия величины	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Возраст															
Суточная калорийность	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	2046	2460				
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	102	120				
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	62	76				
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	264	217				
ХЕ/сутки	28**	32**	22	27	15-	18-	20-25	22-27,5	26-31	22	27				

Соотношение

БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	52%	53%

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

С сахарным диабетом:

1)	жирные виды рыбы;
2)	мясные и рыбные консервы;
3)	сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
4)	жир животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
5)	яичные желтки;
6)	молочные супы с добавлением мажной крупы, риса, макарон;
7)	жирные бульоны;
8)	пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная манная крупа, макаронны;
9)	опиоци соленые;
10)	сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, журма и ананасы;
11)	острые, жирные и соленые соусы;
12)	сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки.

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчетные данные исходя из соотношения 1 XE =12 г. углеводов

Таблица 3 - Обоснование предельных величин хлебных единиц (XE) в сутки

возраст	Национальное руководство.		Руководство для практикующих врачей.		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лодоло, Т.Э. Боровик изд. ММедицина, 2000		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
	кол-во XE	возраст	кол-во XE	возраст	кол-во XE	возраст	
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19		Расчет нормы по таблице № 4 к МР «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5		
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31	27	

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Для детей с сахарным диабетом:

- 1) жирное и копченое мясо;
- 2) жирные виды рыбы;
- 3) мясо утки и гуся;
- 4) молочные колбасы;
- 5) мясные и рыбные консервы;
- 6) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 7) жиры животного происхождения;
- 8) яичные желтки;
- 9) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 10) жирные бульоны;
- 11) пшеничная мука, слоеное и слоеное тесто, рис, пшеничная манная крупа, макаронные изделия, ошощи маринованные, острые, соленые; сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, ижир, бананы, хурма и ананасы;
- 12)
- 13)

1.4) острые, жирные и соленые соусы;

сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки

2.1. Сахарный диабет – это группа хронических метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, связанной с нарушениями секреции инсулина и (или) действия инсулина.

Гипогликемия – одно из наиболее тяжелых состояний, которое может провоцироваться сахарным диабетом.

Гипогликемия характеризуется моментальным течением и требует оперативной коррекции.

При возникновении гипогликемии у ребенка бледнеет кожа, повышается потливость, может отмечаться дрожание рук,

возникать жалобы на общую слабость, повышаться нервозность, волнение, нарушаться координация движений.

Крайним проявлением гипогликемии может стать потеря сознания и судороги

Причины гипогликемии – введение большой дозы инсулина; отсроченность во времени приема пищи от введенной инъекции инсулина;

пропуск ребенком приема пищи после сделанной инъекции или недостаточная калорийность съеденной пищи;

значительная физическая нагрузка без дополнительного приема углеводов.

Для детей больных сахарным диабетом в обязательном порядке должно быть организовано питание с интервалом в приеме пищи не более 4-х часов [4].

В рацион питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения - источники полноценного белка

(говорог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес).

Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс

(овощи - перец сладкий, баклажан; брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень; свежие

фрукты, бобовые, коричневый рис, макаронные изделия из муки твердых сортов или цельнозерновые макаронные изделия).

Углеводы с высоким гликемическим индексом должны быть полностью исключены из питания.

При приготовлении блюд для детей с сахарным диабетом, работники пищеблока должны четко соблюдать технологию,

информировать родителей о калорийности рациона питания, содержании белков, жиров и углеводов

для правильного расчета необходимой и введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.

Прошито, пронумеровано

Количество листов

107 л. 200 руб.

