

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Торговый дом «Кубань»

-----А.Л. Жваков

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №34

-----А.А. Спичакова

ЕДИНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ

Десятидневное меню приготавливаемых блюд

(завтрак-обед-полдник)

Возрастная категория 7-11 лет

для детей с сахарным диабетом

Период: 2023-2024г.

Разработано согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

Новороссийск, 2023

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
2-й	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		500	19,95	16,49	64,48	484,95	5,60	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,44	1,58	-0,56	-1,31	0,00	
ОБЕД								
неделя 1-я День	Икра морковная	60	2,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6
	Суп с крупой (гречка)	200	3,05	3,18	11,53	87,07	1	21
	Омлет с мясом и / овощи консервированные отварные	150	25,16	16,90	1,95	262,02	0,2	44
2-й	Молоко кипячёное	30	0,85	1,0857	1,515	19,143	0,15	44
	Хлеб ржаной	200	5,5	5,00	9,80	107,00	0,8	76
	Плоды свежие (яблоко)	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11
итого за обед		800	41,09	31,83	62,99	702,93	5,47	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	1,70
отклонение от нормы (+ / -) %			5,29	16,31	-11,13	-0,66	-10,1	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74
	Биточек пшённый с морковью	80	2,93	5,37	15,06	119,84	1,3	36
2-й	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11
итого за полдник		300	4,53	5,67	23,28	163,04	2,02	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,58	-0,88	-1,18	-2,04	-0,8	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,04	48,33	127,46	1187,88	10,97
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,16	17,90	-11,89	-1,97	-10,1

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,62	37,51	86,26	865,97	7,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,50	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,28	15,46	-12,30	-2,70	-10,95

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,57	54,00	160,74	1360,919	12,99
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,72	17,04	-12,87	-4,00	-10,95

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 3 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Тестели рыбные (минтай)	90 /20	17,83	8,25	8,14	178,12	0,7	62
	Картофель отварной /	100	1,91	2,88	15,34	94,90	1,3	25
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	50	0,63	1,76	1,52	24,29	0,2	25
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,8	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		560	26,03	13,766	48,34	424,183	4,23	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,52	-2,81	-6,88	-4,28	-5,8	
ОБЕД								
неделя 1 -я День 3 -й	Икра секольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,42	7
	Суп из овощей	200	1,78	3,04	8,11	66,97	0,7	17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,96	325,00	0,25	55
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,11	3,56	19,21	121,17	1,6	32
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Флоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
итого за обед		855	25,79	30,23	78,13	684,74	6,69	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,72	13,73	-5,39	-1,55	-4,8	
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 3 -й	Молоко кипячёное	200	5,3	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Котлета рыбная (минтай)	80	10,20	1,28	8,00	84,57	0,7	63
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	8,02	41,20	0,7	11
итого за полдник		300	17,89	6,557	25,62	232,77	2,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	18,10	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			7,34	0,57	-0,29	1,37	0,00	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,82	44,00	126,48	1108,93	10,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,19	10,92	-12,06	-5,83	-10,38

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,48	38,79	103,75	917,51	8,89
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,38	14,30	-5,68	-0,18	-4,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	69,51	50,56	152,10	1341,697	13,120
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,85	11,49	-12,35	-4,46	-10,38

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - центуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 4 -й	Крупеник без сахара и /	150	32,81	13,49	18,00	324,60	1,5	39
	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
	Галеты	30	2,05	3	20,55	117,90	2	12
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,78	52,80	1,2	78
итого за завтрак		515	36,84	18,97	50,91	517,95	4,78	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,40	15,41	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			11,12	5,57	-6,70	0,30	-3,4	
ОБЕД								
неделя 1 -я День 4 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	9,1	19,3	124,00	1,7	20
	Мясо духовое	190	14,08	14,32	17,06	252,63	1,5	58
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11
итого за обед		710	30,16	23,421	72,322	620,033	6,300	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-6,43	2,75	-7,59	-4,71	-6,4	
ПОЛДНИК								
День 4 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Запеканка из творога с морковью без сахара	130	20,68	10,59	13,68	232,57	1,2	41
итого за полдник		330	26,48	16,591	21,68	332,569	1,90	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	16,29	6,20	26,38	264,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			15,96	15,13	-1,78	6,25	-1,4	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	67,00	42,39	123,23	1137,98	11,06
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	61,20	37,22	158,31	128,20
отклонение от нормы (+ / -) %	5,69	8,32	-13,29	-4,41	-9,73

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	56,84	39,01	84,01	952,60	8,20
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	45,90	27,92	118,73	921,15
отклонение от нормы (+ / -) %	10,53	17,88	-9,37	1,54	-7,73

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	93,48	57,98	144,92	1470,55	12,96
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	71,40	43,43	184,69	1432,90
отклонение от нормы (+ / -) %	21,65	23,45	-15,08	1,84	-11,09

Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - __ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 5-й	Салат из квашеной капусты	60	1,00	2,71	2,72	35,74	0,3	8
	Биточки (особые) мясные	90	15,10	7,60	8,37	162,09	0,7	49
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за завтрак		530	21,60	19,59	60,31	498,53	5,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-3,92	6,58	-2,14	-0,65	-1,4	
ОБЕД								
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	63,00	0,6	16
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	11,04	0,96	2,40	62,40	0,2	66
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	
итого за обед		810	21,53	9,27	78,46	483,08	6,72	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,90	-20,07	-8,29	-11,40	-4,45	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 5-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,60	0,4	11
итого за полдник		300	20,37	15,05	25,58	319,3	2,2	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			9,97	14,26	-0,30	5,60	0,00	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	43,02	28,86	138,77	881,61	11,92	
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,82	-13,49	-7,40	-12,05	-5,82	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,80	24,32	104,04	802,38	8,92	
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,53	-5,81	-5,57	-5,80	-4,45	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,39	43,91	164,35	1300,91	14,12	
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-7,85	0,77	-7,71	-8,45	-5,82	

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников
 для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2	
	Омлет с мясом / и Овощи	150	25,16	16,90	1,95	262,02	0,2	45	
День 6 -й	припущенные морковь (сложный гарнир)	20	0,26	0,65	1,31	12,19	0,11	45	
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	
итого за завтрак		560	35,24	23,72	43,05	532,21	3,71		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,53	13,23	-8,69	1,00	-8,1		
ОБЕД									
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1	
	Рассольник ленинградский	200	2,19	3,86	12,57	95,46	1,1	18	
День 6 -й	Рагу из овощей	150	2,45	8,26	12,87	133,84	1,1	27	
	Котлета мясная паровая	90	14,34	14,24	9,78	240,64	0,9	53	
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	
итого за обед		750	25,45	27,41	62,27	615,42	5,43		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,05	9,19	-11,40	-4,94	-10,3		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	
День 6 -й	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,3	4	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	
итого за полдник		330	18,00	10,150	23,83	246,90	2,03		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,71	6,36	-0,97	2,08	-0,77		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ		
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД			61,69	61,13	105,31	1147,62	9,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.			60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,48	22,41	-20,08	-3,94	-18,45		
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК			40,45	37,56	86,10	862,32	7,46		
Норма по МР 2.4.0162-19.			45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,34	15,55	-12,37	-2,87	-11,09		
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник			76,69	61,28	129,74	1394,52	11,17		
Норма по МР 2.4.0162-19.			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40	
отклонение от нормы (+ / -) %			5,19	28,77	-21,05	-1,87	-19,23		

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ ре- цептуры ТК / ТТК
			Б Б	Ж Ж	У У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35
	Бефстроганов	90	16,20	18,10	5,02	251,10	0,42	56
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		540	25,42	22,67	62,23	555,06	6,36	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,08	11,38	-1,42	2,12	-0,68	
ОБЕД								
неделя 2 -я День 7 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	0,25	3
	Суп с крупой (пшениной)	200	2,80	4,16	13,26	101,44	1,2	22
	Рыба припущенная	70	13,10	0,65	0,40	60,05	0,04	67
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,90	1,7	11
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	
итого за обед		825	28,04	8,42	73,65	485,93	6,31	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,47	-19,82	-7,09	-11,26	-6,3	
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Печень тёртая	90	16,31	9,56	6,08	176,63	0,51	60
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,01	20,60	0,34	11
итого за полдник		300	17,11	9,71	25,49	257,23	2,15	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			6,78	5,66	-0,34	2,57	-0,2	

	Белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,46	31,99	135,87	1040,99	11,66
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1238,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,55	-8,44	-8,50	-9,15	-7,00

	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая	XE
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	43,16	19,13	99,13	743,16	8,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,89	-14,16	-7,43	-8,70	-6,55

	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	68,58	41,70	161,36	1298,22	13,81
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,77	-2,78	-8,84	-6,58	-7,23

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,57	1,42	9,00	95,14	0,8	64
День 8 -й	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26
	Калуста тушёная (сложный гарнир)	50	1,17	1,79	3,12	33,44	0,3	26
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за завтрак		530	19,47	4,339	60,62	359,324	5,20	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50
отклонение от нормы (+ / -) %				-5,91	-18,01	-2,02	-7,45	-1,38
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Борщ с картофелем	200	1,97	4,00	10,38	85,59	0,9	14
День 8 -й	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78
итого за обед		790	23,52	21,24	80,21	619,02	6,84	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70
отклонение от нормы (+ / -) %				-11,94	-0,78	-4,80	-4,78	-3,91
ПОЛДНИК								
неделя	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Круленик	150	32,81	13,49	18,00	324,60	1,5	40
итого за полдник		350	38,61	18,49	26,00	424,60	2,20	
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20
отклонение от нормы (+ / -) %				27,85	19,80	-0,15	10,74	0,0

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	42,99	25,58	140,83	978,35	12,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,85	-18,77	-6,62	-12,21	-5,27

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	62,13	39,73	106,21	1043,62	9,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	15,91	19,03	-4,75	5,98	-3,91

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	81,60	44,07	166,83	1402,95	14,24
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	10,00	1,03	-8,77	-1,46	-5,27

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков - обедов - полдников
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - центуры ТК / ТТК	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	30,30	216,00	2,6	38	
2 -я	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,333	2,934	0	35,87	0	9	
День	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	
9-й	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	
итого за завтрак		510	12,65	11,06	65,86	385,27	4,81		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	15,50	15,51	65,96	511,75	5,60		
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,69	-7,18	-3,83	-8,18	-3,1		
ОБЕД									
неделя	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,3	4	
2 -я	Суп "Минестроне"	200	2,059	3,53	9,388	77,59	0,8	19	
День	Котлета рубленая из птицы	90	17,41	5,87	15,30	182,70	1,3	48	
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	2,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30	
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	
9-й	Галеты	20	1,60	2,00	13,10	78,60	1,1	12	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	
итого за обед		740	27,83	14,84	81,90	572,43	7,10		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,72	-11,08	-3,96	-7,04	-2,7		
ПОЛДНИК									
неделя	Кафир (м. д. ж 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	
2 -я	Голубцы ленивые с соусом	75 / 15	9,46	10,95	3,01	149,37	0,3	52	
День	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	
9-й	итого за полдник		320	17,66	16,404	23,04	311,17	2,00	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	16,20	6,20	26,38	204,70	2,20		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,31	18,44	-1,27	5,20	-0,91		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	40,38	25,90	137,76	857,70	11,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,41	-18,26	-7,79	-13,21	-5,66

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	45,48	31,28	104,94	883,60	9,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,41	5,36	-5,23	-1,83	-3,64

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	58,03	42,30	160,80	1268,87	13,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-13,10	-1,92	-9,05	-8,01	-6,77

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	1,7	57
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		500	19,48	17,58	53,04	448,88	4,53	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,90	3,33	-4,90	-3,07	-4,41	
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	1,771	2,976	6,80	61,33	0,6	15
	Биточек рыбный и / соус	80/20	10,50	5,49	8,79	126,74	0,8	65
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,98	4,26	22,03	142,12	1,9	33
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	50	4,02	0,75	20,05	103,00	1,7	11
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,7	78	
итого за обед		865	27,15	18,98	79,37	596,99	6,70	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,38	-4,41	-4,92	-5,84	-4,55	
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	0,51	5
	Хлеб ржаной	25	2	0,375	10,25	51,50	0,84	11
итого за полдник		325	14,10	10,18	24,65	245,80	2,08	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			3,82	6,40	-0,66	2,01	-0,55	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,63	35,55	132,41	1045,87	11,23
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-14,28	-1,09	-9,81	-8,91	-8,95

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,25	29,15	104,02	842,79	8,78
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,55	1,89	-5,67	-3,83	-5,09

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,73	46,73	167,06	1291,67	13,31
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,45	5,31	-10,47	-6,90	-8,50

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 5 дней (фактически) 1-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			102	62,04	263,844	2047	22
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50
Среднее за 5 дней (фактически)			23,09	15,69	57,54	467,59	5,03
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,36	0,28	-3,19	-2,16	-2,13
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70
Среднее за 5 дней (фактически)			29,73	21,95	69,09	592,29	5,94
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,86	0,38	-8,82	-6,07	-7,99
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20
Среднее за 5 дней (фактически)			15,00	9,62	23,48	238,95	2,03
Отклонение от нормы в % (+/-)			4,71	5,51	-1,10	1,67	-0,78
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
Среднее за 5 дней (фактически)			52,82	37,63	126,62	1059,88	10,97
Отклонение от нормы в % (+/-)			-8,22	0,66	-12,01	-8,22	-10,12
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
Среднее за 5 дней (фактически)			44,73	31,57	92,56	831,24	7,97
Отклонение от нормы в % (+/-)			-1,15	5,88	-9,92	-4,39	-8,77
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)			67,82	47,26	150,10	1298,83	13,00
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,51	6,17	-13,11	-6,55	-10,90

Среднее за 5 дней (фактически) 2-я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			102	62,04	263,844	2047	22
7-11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50
Среднее за 5 дней (фактически)			22,63	15,85	54,96	456,14	4,72
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,81	0,55	-4,17	-2,72	-3,55
7-11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70
Среднее за 5 дней (фактически)			26,00	18,38	75,48	577,96	6,48
Отклонение от нормы в % (+/-)			-9,51	-5,38	-6,39	-6,77	-5,56
7-11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20
Среднее за 5 дней (фактически)			20,50	12,99	24,60	297,14	2,09
Отклонение от нормы в % (+/-)			10,09	10,93	-0,68	4,52	-0,49
7-11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
Среднее за 5 дней (фактически)			48,63	34,23	130,44	1034,10	11,20
Отклонение от нормы в % (+/-)			-12,32	-4,83	-10,56	-9,48	-9,11
7-11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
Среднее за 5 дней (фактически)			46,49	31,36	100,08	875,10	8,57
Отклонение от нормы в % (+/-)			0,58	5,55	-7,07	-2,25	-6,05
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)			69,13	47,21	155,04	1331,24	13,29
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,23	6,10	-11,24	-4,97	-9,60

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 10 дней (фактически)

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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%	102	62,04	263,844	2047	22
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50
Среднее за 10 дней (фактически)				22,86	15,77	56,25	461,87	4,88
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,59	0,42	-3,68	-2,44	-2,84
7 - 11 л	ОБЕДЫ		55%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70
Среднее за 10 дней (фактически)				27,85	20,16	72,28	585,13	6,21
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,68	-2,50	-7,60	-6,42	-6,78
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20
Среднее за 10 дней (фактически)				17,75	11,30	24,04	268,04	2,06
Отклонение от нормы в % (+ / -)				7,40	8,22	-0,89	3,09	-0,64
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
Среднее за 10 дней (фактически)				50,72	35,93	128,53	1046,99	11,09
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-10,27	-2,08	-11,29	-8,85	-9,61
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
Среднее за 10 дней (фактически)				45,61	31,47	96,32	853,17	8,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-0,28	5,72	-8,49	-3,32	-7,41
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 10 дней (фактически)				68,47	47,23	152,57	1315,04	13,145
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,87	6,14	-12,17	-5,76	-10,25

Ответственный за разработку

Кривенко О.П. ОКС

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 организаций 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. Тапешкина. - 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, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Попова 30 декабря 2019 г.

возрастная категория 7-11 лет

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом "Бедомость контроля за рациональным питанием" режимом питания: трёхразовый с

10

в среднем за 10 дней

в Отклонение от нормы за 10 дней (%)

норма по МР 2.4 от нормы за 10 дн. 70% 100%

норма по МР 2.4 от нормы за сутки норма 100%

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДА 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%)										норма по МР 2.4 от нормы за 10 дн. 70% 100%				
			1-я День	2-я День	3-я День	4-я День	5-я День	6-я День	7-я День	8-я День	9-я День	10-я День					
1	хлеб ржаной	105	90,00	110,00	110,00	80,00	90,00	120,00	100,00	80,00	70,00	115,00	945,0	-10,00	1050	150	
2	хлеб пшеничный	56	15,00	0,00	28,00	30,00	31,50	16,40	0,00	18,00	38,80	16,00	194,3	-65,30	560	80	
3	мука пшеничная	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,0	105	15	
4	крупы, Бобовые	31,5	38,00	88,95	32,20	40,01	0,00	4,00	84,55	83,36	38,00	36,30	405,37	28,69	315	45	
5	масляные изделия	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100	105	15	
6	картофель	130,9	80,00	0,00	140,00	136,00	278,00	108,00	124,20	143,00	163,60	127,20	1309	0,00	1309	387	
7	овощи (свек, конюрье, зелень, томат.)	224	178,51	206,00	244,95	133,40	260,69	315,91	231,82	254,45	190,70	295,06	2311,49	3,19	2240	320	
8	фрукты свежие	42	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	0,00	40,00	20,00	45,00	20,00	210,00	-50,00	420	60	
9	сухофрукты	42	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	0,00	40,00	20,00	45,00	20,00	210,00	-50,00	420	60	
10	соки фруктовые, овощные	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1400,00	0,00	1400	200	
11	мясо 1-й категории	52,5	2,00	66,00	85,00	68,70	65,50	66,60	73,80	68,00	23,24	75,00	593,84	13,11	525	75	
12	цыплята 1 кат. Погрешные	31,5	71,00	43,05	0,00	0,00	71,34	43,05	2,00	0,00	84,56	0,00	315	0,00	315	45	
13	рыба-Филе	40,6	0,00	0,00	124,14	0,00	0,00	72,32	0,00	86,80	65,00	0,00	57,14	406	0,00	406	58
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0	0	
15	молоко (м. д. ж. 2,5%, 3,2%)	210	346,00	236,00	237,70	233,54	263,40	256,60	45,00	33,26	121,60	221,72	1995,42	-4,98	2100	300	
16	искусомолоч (м. д. ж. 2,5%, 3,2%)	105	0,00	0	0,0	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	200,00	1000	-4,762	1050	150	
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	35	0,00	0	0,0	219,50	0,00	0,00	0,00	130,5	0	0,00	350	0,00	350	50	
18	сыр	4,2	10,00	11	0,0	0,00	0,00	11,00	11,25	5,00	0	10	0,00	42	0,00	42	6
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	7	3,00	0	3,5	23,20	7,60	11,25	5,00	0	10	0,00	42	0,00	42	6	
20	масло сливочное	21	14,50	11	18,0	14,20	4,20	11,00	21,78	4	18	20,35	137,165	0,00	210	30	
21	масло растительное	10,5	0,00	16	15,3	5,20	24,20	14,00	4,00	16	8	2,29	104,25	-0,71	105	15	
22	ябло диетические столовое	28	0,00	102	1,6	11,20	0,00	140,00	11,82	6	4	40,00	315,964	12,84	280	40	
23	заменилитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,0	280	40	
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0,00	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	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	
28	дрожжи хлебопекарные	0,7	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100	7	1	
29	соль пищевая йодированная	2,8	2,21	2,71	3,3	1,69	2,35	2,49	4,12	2,93	3,44	2,76	28	0,00	28	4	
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0	0	
31	Стевия	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,00	0	0	
32	белки	32	71,4	47,15	65,57	69,51	93,48	63,39	76,69	68,58	81,60	88,03	684,73	-4,10	714	102	
33	жир	43,428	29,64	54,00	50,56	57,98	43,91	61,28	41,70	44,07	42,30	467,3	472,349	8,77	434,28	62,04	
34	углеводы	184,6908	138,39	190,74	152,10	144,92	164,35	129,14	161,36	166,83	160,80	157,06	1525,69	-17,39	1846,9	263,844	
35	калорийность	1432,9	1030,09	1360,92	1341,70	1470,55	1300,91	1394,52	1298	1402,95	1368,87	1291,67	13150,4	-8,73	14329	2047	
36	XE	15,4	11,8	12	13,12	12,96	14,12	11,17	13,810	124	13,31	13,31	131,450	14,64	154	22	

объему питания детей,
Э. Боровик
2000

Принимаемые
в качестве
критерия
величины

	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-11 лет	12-18 лет	лет
1800	2000	2200	2500	2046	24	60
90	100	110	125	102	12	20
60	67	74	84	62	7	76
225	250	275	313	264	21	17
20-25	22-27,5	26-31		22	2	27

20%	20%	20%	20%	18%	17	7%
30%	30%	30%	30%	30%	30	0%
50%	50%	50%	50%	52%	53	3%

ы, Хурма и анальсы;

14) острые, жареные 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, повышается нервозность, волнение, нарушается координация движений.

Крайним проявлением гипогликемии может стать потеря сознания и судороги

Причины гипогликемии – введения 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 рационе питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения - источниками полноценного белка

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

Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс

(овощи - персидский, 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 к введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.



Пронумеровано, прошит
и скреплено печатью на
листе А.