

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.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я	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
неделя 2-я	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	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
неделя 2-я	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
неделя 2-я	Хлеб ржаной	200	5,8	0,9	9,60	107,90	0,8	76	385/17
	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	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	MP/11.10/19
неделя 2-я	Биточек пшённый с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36	193/17
	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	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/B.1/19
1-я	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	MP/1.2a/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	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		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	41,30	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/1.18 /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)			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы 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	29,66	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 /18
	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 Квал	ХЕ	
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	196,20	1476,00	
отклонение от нормы { + / - } %		-11,78	-13,17	-12,02	-12,67	-11,07

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Квал	ХЕ	
ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	60,09	21,34	112,22	641,08	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 Квал	ХЕ	
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 - 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: О С Е Н Ъ 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. ОУР

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	4,20	0,00	420	60	
13	яблба-фрукты	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	0	200,00	0,00	200,00	0,00	200	200	200,00	1000	-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	4,20	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	5,6	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, колит, 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	0	0	0	0	0	0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0	
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	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	0,0	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	Специи	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	Белки	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	Жиры	53,2	33,05	60,42	59,67	63,18	48,38	65,41	46,22	62,61	47,03	63,15	529,11	-0,54	532	76	
34	углеводы	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	келорийность	1722	1159,06	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	

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, макарон;
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 _____

1078 страниц

