



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО

«Торговый дом «Кубань»

А.Л. Жваков



СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU СОШ №34

А.А. Артеменко

ЕДИНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ МЕНЮ

Десятидневное меню приготовляемых блюд

(завтрак-обед-полдник)

Возрастная категория 12-18 лет

для детей с сахарным диабетом

Период: 2025-2026г.

Разработано согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

Новороссийск, 2025г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
 Россия Краснодарский край
 К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ 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	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1-я День 1-й	ЗАВТРАК								
	Каша пшённная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	320,00	2,4	37	МР/6.1/19
	Галеты пресные	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр./22
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	62 /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 (+ / -) %			-14,67	-11,38	-2,15	-6,24	-2,30		
неделя 1-я День 1-й	ОБЕД								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	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/82/17
	Рагу из птицы	180	21,09	5,65	14,24	192,79	1,2	46	376/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		760	34,48	15,885	0,06	517,96	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	-18,88		
неделя 1-я День 1-й	ПОЛДНИК								
	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3	75	МР/11.11/19
	Бутерброд с сыром	15 / 25	5,5	4,775	10,025	105,30	0,84	10	3 / 17
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,9	78	82 / 21
итого за полдник		350	7,54	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 Ккал	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	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %		-21,17	-25,48	-37,13	-20,19

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	34,20	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %		-12,27	-15,13	-37,35	-16,64

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	54,52	33,05	96,70	1159,06	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %		-24,94	-29,51	-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)			Энергети- ческая		№ ре - центуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ценность	ХЕ		
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59	МР/2.10/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /17
	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		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД								
	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	МР/8.9а /19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21	ТТК/115 /17
	Омлет с птицей и /овощи	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274 /21
	консервированные отварные	35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	157/21
	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
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 /21
итого за обед		870	45,98	33,57	63,73	742,67	5,48		
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	-14,90	-4,81	-14,7		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК								
	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	МР/11.10/19
	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	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,29	-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. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+/-) %	0,50	11,33	-15,69	-5,42	-15,8

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,68	39,78	93,08	939,63	8,00
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-2,29	7,34	-15,64	-6,81	-15,37

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,91	60,42	169,80	1539,444	14,46
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-16,44

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край
к 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ 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)			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Тефтели 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/1.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	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	19,00	79,25	615,00	6,75	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,11	-0,84	-6,38	-3,65	-6,0		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД								
	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7	МР/8.99 /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
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,74	3,64	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	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	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	-4,67	-6,2		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	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 (+ / -) %			7,62	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

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	-6,90	-2,32	-5,22

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	79,37	59,67	179,81	1575,136	15,610
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 - 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)			Энергети-		№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ческая ценность	ХЕ		
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК								
	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	2,65	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
итого за завтрак		560	43,46	21,72	55,98	589,47	5,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД								
	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	6,1	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	77,506	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		
День 4 -й	ПОЛДНИК								
	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	12,66	-2,50	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	75,04	45,96	133,49	1243,64	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	2,02	0,47	-17,89	-9,45	-16,22

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,24	41,46	101,29	1022,51	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	5,61	9,55	-13,05	-3,43	-12,56

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	104,70	63,18	157,27	1611,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ 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	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1-я День 5-й	ЗАВТРАК								
	Салат из квашеной капусты	70	1,17	3,16	3,17	41,70	0,3	8	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	49	269/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28	142/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.5а/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	560,71	6,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
неделя 1-я День 5-й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	МР/11.2а/19
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	297/21
	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	МР/11.16/19
неделя 1-я День 5-й	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	558,35	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	-8,16	-12,30	-7,89		
неделя 1-я День 5-й	ПОЛДНИК								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50	347/21
неделя 1-я День 5-й	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		310	21,17	15,20	29,59	339,9	2,5		
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	-0,67	3,82	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,57	33,18	154,80	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	-16,34	-11,17	-14,51	-10,67

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,65	27,60	114,66	898,25	9,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-5,82	-8,68	-8,83	-8,49	-8,63

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,74	48,38	184,39	1458,95	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.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая		ХЕ	№ ре - цептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ценность				
неделя 2 - я День 6 -й	ЗАВТРАК									
	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	9,60	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	35,20	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	-9,62	-0,89	-9,2			
неделя 2 - я День 6 -й	ОБЕД									
	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	95 / 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	10,68	257,01	0,9	53	МР/2.8 /19	
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /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			
неделя 2 - я День 6 -й	ПОЛДНИК									
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17	
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	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	54-203/22	
	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			

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	70,46	55,09	118,89	1268,26	10,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	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	44,36	39,99	98,57	946,43	8,67
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,34	7,62	-13,91	-6,53	-12,89

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	1,52	16,07	-23,53	-7,42	-22,11

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	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /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/2.3 /19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
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	0,35	-2,26		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД								
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
	Рыба припущенная	80	14,97	0,74	0,46	68,62	0,05	67	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29	647/22
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		905	29,55	10,71	81,45	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		
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК								
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	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	574/21
итого за полдник		320	20,54	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 (+ / -) %			8,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,38	35,59	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-11,75	-13,17	-12,02	-12,57	-11,07

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	50,09	21,34	112,22	841,08	9,69
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,60	-16,92	-9,60	-10,81	-9,11

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,92	46,22	182,86	1464,76	15,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
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)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26	125 / 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	103,00	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 День 8 -й	ОБЕД								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТК/83/17
	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
	Фрукты 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	660,52	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								
	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	18,46	-0,47	10,34	-0,4		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,31	-19,24	-10,14	-14,62	-9,53

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	71,09	44,02	116,84	1160,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19.	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.	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 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. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2-я День 9-й	ЗАВТРАК								
	Каша гречневая молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	232,20	2,8	38	МР/6.4 /19
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-13 /22г
	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
неделя 2-я День 9-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	41,00	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%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3		
	ОБЕД								
неделя 2-я День 9-й	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-203/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
	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	56,52	1,6	30	125/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	30	0,33	2,61	0,88	28,13	0,1		332/17
неделя 2-я День 9-й	Галеты	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Хлеб ржаной	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	16,64	98,40	674,00	9,00		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
	отклонение от нормы (+ / -) %		-7,81	-13,23	-3,66	-7,60	-1,7		
неделя 2-я День 9-й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	525/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	Итого за полдник	350	27,15	17,060	24,12	333,67	2,10		
неделя 2-я День 9-й	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
	отклонение от нормы (+ / -) %		12,43	12,45	-2,39	3,66	-2,22		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,79	29,97	170,52	1164,00	15,13
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-3,66

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	60,05	33,60	122,52	1007,67	11,10
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-3,89

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	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,59	-8,12	-8,60	-9,12	-6,19

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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	№ ре- цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК								
	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	60,00	1,3	70	МР/11.5.2 /25
	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		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	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 (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	2,3	33	303/17
	Молоко кипячённое	200	5,8	5,00	9,60	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	35,86	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		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	0,6	5	54-213/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	15,50	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	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-10,95	-3,80	-10,86	-10,04	-9,59

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,56	-1,09	-6,09	-5,02	-5,00

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	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,14	-0,07	-10,94	-8,58	-9,48

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: О С Е Н Ъ 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			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			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			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			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

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ 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			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.Н. 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 рецептов 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

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 12 лет и старше

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом

"Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: трёхразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%) г, на одного человека меню 10 - тидневка										в среднем за 10 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по МР 2.4 за 10 дн. 70%	норма по МР 2.4. 0162-19 суточная норма 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	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	0,00	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	0,00	0	-100,0	140	20
4	крупы, бобовые	35	38,00	102,57	38,85	48,41	0,00	5,00	69,55	67,06	40,85	43,50	453,79	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	0,00	0	-100	140	20
6	картофель	130,9	96,80	0,00	150,00	146,00	283,00	123,00	124,20	153,00	173,60	150,00	1399,6	6,92	1309	187
7	овощи (свеж, консерва-е. Зелень, томат,)	252	191,72	231,72	310,49	151,00	308,20	369,59	261,72	318,75	235,63	351,88	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	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	45,00	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	0,00	1400,00	0,00	1400	200
11	мясо 1-й категории	59,5	2,50	66,00	85,50	89,20	65,50	74,00	82,00	68,50	1,82	79,98	595	0,00	595	85
12	цыплята 1 кат. потрошенные	42	86,40	62,50	0,00	0,00	78,75	62,50	2,50	0,00	127,35	0,00	420	0,00	420	60
13	рыба-филе	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	0,00	100,00	0,00	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	-0,02	2100	300
16	кисломолоч. (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	0,0	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	0,0	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	12,6	5,00	17	16,3	6,00	26,50	15,45	5,00	18	10	8,10	126,75	0,60	126	18
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	102	1,6	13,20	0,00	140,00	13,20	7	5	40,00	321,984	14,99	280	40
23	заменитель 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	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	0,0	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	14	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,20	2,75	3,5	1,84	2,33	2,69	4,19	2,83	2,68	2,95	28	0,00	28	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0	0,00	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	52,61	47,03	53,15	529,11	-0,54	532	76
34	углеводы	221,9	96,70	169,80	179,81	157,27	184,39	147,31	182,86	188,26	194,64	187,23	1688,27	-23,92	2219	317
35	калорийность	1722	1159,06	1539,44	1575,14	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

(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование пищевого продукта продукта группы пищевых продуктов	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	3-6	7-11	12 - 18	3-6	7-11	12 - 18
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
мука пшеничная	3	3	4	0	0	0	3	3	4	6	6	6	3	3	6	0	0	0	15	15	20
крупы, бобовые	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	19	22	22	0	0	0	80	100	100	9	12	12	32	53	53	0	0	0	140	187	187
овощи (срок)	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
мясо 1-й категории	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
цыплята 1 кат. потрошенные	0	0	0	0	0	0	15	20	30	0	0	0	15	20	30	0	0	0	30	40	60
рыба-филе	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. д. 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. д. ж. 2,5% 3,2%)	50	50	50	0	0	0	0	0	0	70	70	100	0	0	0	0	30	30	150	150	180
творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	20	20	25	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	2	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5	6	8
сметана (м. д. ж. не более 15%)	1	2	2	0	0	0	4	5	5	2	2	2	1	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	3	5	6	0	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
заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	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	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,4	0,4	0,4
какао - порошок	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	0,5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Специи	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
белки				0	0	0															
жиры																				102	121
углеводы																				62,04	76
калорийность																				263,84	317
ХЕ\сутки																				2047	2460
витамины С мг				0	0	0														22	27
В1 мг																				60	77
В2 мг																				1,2	1,54
А мкг рз																				1,4	1,76
минеральные вещества мг, Са калиций				0	0	0														700	990
																				1100	1320

фосфор, мг																					1100	1320
магний мг																					250	330
железо 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.Попова 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 N 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 организациях отдыха и их оздоровления 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 источники полноценного белка

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

и продукты с низким гликемическим индексом

(перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Кривенко О.П. *Окрас*

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

Показатели	СанПиН 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	
Возраст	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
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
					19	22,5					

Соотношение

БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	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)	жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
5)	яичные желтки;
6)	молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
7)	жирные бульоны;
8)	пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, макароны;
9)	овощи соленные;
10)	сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
11)	острые, жирные и соленные соусы;
12)	сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки.

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчётные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

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

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАРМедиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э. Боровик изд. ММедицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	не регла- мен- тирует
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			
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	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			

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) копченые 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, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа, манная крупа, макароны;
- 12) овощи маринованные, острые, соленые;
- 13) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир, бананы, хурма и ананасы;

14) острые, жирные и соленые соусы;

сладкие соки и промышленные сахарсодержащие 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 судорги

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

(творог, 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 к введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.