

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

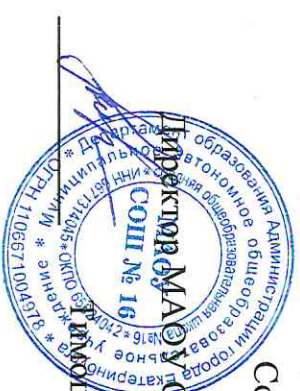
Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 16

Головкина А.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений
города Екатеринбург (все районы города) в 2024-2025 году

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/1	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром 20/10 г	30	3,76	2,27	3,05	0,16	10,15	83,76	90,16	6,17	61,74	0,31	25,48	28,80	0,27	0,03	0,07
7/52	Горошек зеленый	50	1,52	0,00	2,06	2,06	5,59	42,10	9,80	10,29	30,42	0,34	0,00	25,00	0,98	0,05	4,90
4/56	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Завтрак'			26,39	20,66	32,59	6,33	37,24	538,56	275,14	60,25	438,82	5,33	394,99	463,11	4,38	0,26	5,50

Обед

7/40	Салат из моркови, без сахара с изюмом	80	1,07	0,00	2,42	2,42	15,97	83,94	19,41	27,15	39,35	0,51	0,00	1488,00	1,35	0,04	3,57
6/70	Расольник Ленинградский со сметаной	250	5,55	3,05	12,08	8,04	17,95	199,79	36,63	29,91	93,98	1,38	16,71	420,37	4,26	0,09	6,07
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	200	14,58	11,44	26,31	6,46	70,38	427,07	26,52	46,63	173,13	2,13	0,00	603,00	3,21	0,32	12,28
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	55,61	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за 'Обед'			26,74	14,49	41,83	17,94	138,14	921,11	113,28	142,09	434,29	7,18	16,71	2512,31	9,95	0,61	23,04
Итого за день			53,13	35,15	74,42	24,27	175,38	1459,67	388,42	202,34	873,11	12,51	411,70	2975,42	14,33	0,87	28,54

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

Выполнение, %

Соержание, % от калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1,1:1,2:7
1:1,4

69,00

94,20

0,00

37,00

52,35

62,11

0,00

45,00

0,00

0,00

0,00

0,00

425,06

0,00

72,50

47,57

Пятница, вторая неделя

Завтрак

1/51	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57	Джем отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/66 (MP 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	200	6,26	2,66	8,61	1,81	23,50	194,19	126,48	48,97	170,37	1,17	44,00	49,04	0,54	0,15	0,48
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
Итого за "Завтрак"		22,94	15,34	29,39	2,95	49,34	566,58	419,22	105,75	501,31	4,74	266,42	289,59	1,54	0,30	1,10	

Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	80	0,95	0,00	4,80	4,80	4,74	63,53	23,51	17,14	30,26	0,56	0,00	429,15	2,37	0,03	15,95
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	12,44	2,91	7,77	3,20	25,16	208,00	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	5,10
9/17	Плов из птицы (безру курное) с куркумой	200	15,55	12,97	18,70	7,18	44,29	408,60	30,17	47,98	205,54	1,75	24,82	285,20	3,63	0,11	1,60
11/76	Кисель витаминизированный "Витпошка" без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,63	71,53	0,15	0,00	0,00	0,01	78,00	0,00	0,15	4,82	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
-	Хлеб ржаной витаминизированный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,08	0,00
Итого за "Обед"		34,22	15,88	32,23	16,14	126,18	906,36	124,97	142,32	468,85	7,91	121,18	1126,95	9,11	0,67	27,47	
Итого за день		57,16	31,22	61,62	19,09	175,52	1452,95	544,19	248,07	970,16	12,65	387,60	1416,54	10,65	0,97	28,57	
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,40	60,00	
Выполнение, %		74,23	0,00	78,00	0,00	52,39	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	202,36	0,00	69,29	47,62	
Содержание, % от калорийности		17,00		31,00		52,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:3,8															
Соотношение Са:Р		1:1,4															
Итого за период		553,58	190,48	617,62	132,19	2013,00	14111,24	2521,81	1409,64	5383,93	83,95	1431,65	13722,74	79,71	8,32	362,24	
Среднее за период		55,36	19,05	61,76	13,22	201,30	1411,12	252,18	140,96	538,39	8,40	143,17	1372,27	7,97	0,83	36,22	
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700,00	0,00	1,20	60,00	
Выполнение, %		71,89	0,00	78,18	0,00	60,09	60,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,04	0,00	69,33	60,37	
Содержание, % от калорийности		15,69		39,39		80,46											

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 301855813211864865354984698895558776452667678542

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 29.02.2024 по 28.02.2025