

Семелева
директор ООО "МТ"
Л.М. Семелева



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ПЕРИОД:

2023 - 14 г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1-я День 1-й	ЗАВТРАК								
		Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37
		Галеты	15	1,425	1,5	10,275	58,95	0,86	12
		Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	37,00	0,81	59
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	35,20	0,7	11
		Фрукты свежие (яблоко)	80	0,42	0,32	7,84	35,20	0,7	78
итого за завтрак		515	11,56	9,62	63,64	412,35	5,47		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	15,51	65,96	511,75	5,50		
отклонение от нормы (+/-) %			-11,94	-9,49	-0,68	-4,88	-0,14		
неделя 1-я День 1-й	ОБЕД								
		Огурец свежий в нарезке	50	1,14	0,075	1,5	3,78	0,13	1
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,790	4,269	9,61	46,17	0,8	13
		Рагу из птицы	50	1,748	4,89	12,77	165,63	1,0	46
		Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	110,70	0,8	76
		Хлеб ржаной	50	4,05	0,75	20,05	101,00	1,2	11
итого за обед		710	30,06	14,988	53,53	470,68	4,53		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,64	-10,84	-14,71	-12,01	-14,41		
неделя 1-я День 1-й	ПОЛДНИК								
		чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3	75
		Бутерброд с сыром	100	3,94	3,234	8,02	77,00	0,7	10
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
итого за полдник		330	5,94	5,234	21,22	147,07	1,82		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,26	-1,96	-1,96	-2,82	-1,73		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,20	24,61	117,17	883,03	10,00
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-40,00	-23,34	-15,59	-16,86	-14,55

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	35,00	20,22	74,75	617,74	6,35
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-8,92	-12,40	-16,67	-14,82	-1,64

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	47,15	29,84	138,39	1030,09	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-26,28	-21,93	-17,55	-19,68	-1,67

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.

1-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 1 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,75	0,17	2,30	13,80	0,2	2
	Плов из перловой крупы с мясом	200	10,05	15,79	30,74	329,74	2,6	59
День 2 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,09	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	62,48	1,4	11
итого за завтрак		500	19,98	16,49	64,48	484,95	5,50	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	23,50	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	Икра морковная	60	0,73	4,36	4,53	60,31	0,4	6
	Суп с крупой (гречка)	200	3,15	3,18	22,53	87,07	1	31
День 2 -й	Омлет с мясом и / овощи консервированные отварные	150	4,17	16,90	1,95	202,02	0,2	44
	Молоко кипячёное	30	0,95	1,0857	1,810	19,143	0,15	44
День 2 -й	Хлеб ржаной	200	5,3	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Плоды свежие (яблоко)	60	4,8	0,9	24,06	123,66	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	21,73	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			5,39	10,31	-31,33	-0,66	-10,1	
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74
	Биточек пшённый с морковью	80	2,98	5,37	16,06	119,84	1,8	36
День 2 -й	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	6,02	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 (+/-) %			-5,66	-0,86	-1,18	-2,04	-0,8	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
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	11,90	-30,85	-10,97	-1,23

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,62	37,51	86,26	865,97	7,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	48,50	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-2,88	15,46	-32,47	-2,70	-10,95

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,57	54,00	150,74	1350,919	12,99
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-5,83	17,04	-12,87	-4,00	-10,95

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	ХЕ	№ рецептуры: ТК / ТТК
			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
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	17,53	8,25	8,14	178,12	0,7	62
	Картофель отварной /	100	1,51	2,88	15,34	94,90	1,3	25
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	50	3,62	1,76	1,52	34,29	0,2	25
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,5	16,04	83,40	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%	25,40	13,41	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,63	-2,81	-6,68	-4,28	-5,8	
ОБЕД								
неделя 1-я День 3-й	Икра секольная	55	1,80	5,10	3,00	69,00	0,41	7
	Суп из овощей	200	1,75	3,04	8,11	66,97	0,7	17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	1,38	2,46	124,00	0,25	55
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,11	2,56	18,21	121,17	1,6	32
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	2,3	0	13,40	55,0	0,4	71
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	2,4	0,45	9,8	44,00	0,82	78
итого за обед		855	28,79	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	-4,6	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 3-й	Молоко кипячёное	200	5,4	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Котлета рыбная (минтай)	80	10,20	1,26	6,00	84,27	0,7	63
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	8,02	41,5	0,7	11
итого за полдник		300	17,69	6,557	25,62	232,77	2,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	19,20	6,30	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 (+ / -) %	-19,38	10,92	-12,06	-5,83	-12,38

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,48	36,79	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 (+ / -) %	-2,42	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 (+ / -) %	-1,89	11,49	-12,35	-4,46	-12,35

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	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 4-й	Круленик без сахара и /	150	32,81	13,49	18,00	521,00	3,5	39
	Сметана	15	3,0	2	0,5	21,25	0,05	39
	Чай без сахара	200	2,2	0	0,1	1,25	0,01	73
	Галеты	30	2,15	3	20,55	117,00	2	12
	Плоды свежие (яблоко)	120	2,48	0,48	11,76	62,85	1,2	78
итого за завтрак		515	36,84	18,97	50,91	517,95	4,76	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			10,34	3,46	-14,05	6,20	-0,74	
ОБЕД								
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	60	2,10	0,10	2,30	12,60	0,2	2
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	5,1	19,3	124,00	1,7	26
	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,00	1,5	58
	Молоко кипяченое	200	5,4	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	60	4,90	0,90	24,06	123,00	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%	38,70	21,71	112,39	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,54	-8,29	-40,07	-96,42	-1,40	
ПОЛДНИК								
День 4-й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	3	8	100,00	0,7	77
	Запеканка из творога с морковью без сахара	130	20,68	10,59	13,69	222,57	1,2	41
итого за полдник		330	26,48	15,591	21,69	332,569	1,90	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	36,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			16,28	9,39	-14,69	127,87	-0,30	

	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.	44,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	22,80	5,17	-35,08	-90,22	-2,14

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	56,64	39,01	94,01	952,60	8,20
Норма по МР 2.4.0162-19.	44,00	27,02	118,73	921,15	8,00
отклонение от нормы (+ / -) %	12,64	11,99	-24,72	31,45	0,20

	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.	71,00	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	22,48	14,55	-39,77	37,65	-2,44

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		№ рецептуры ТК / ТТК
			Б	Ж	У	ккал	ХЕ	
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 5-й	Салат из квашеной капусты	80	2,95	2,71	2,72	35,74	0,3	8
	Биточки (особые) мясные	90	14,10	7,60	8,37	162,09	0,7	19
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,33	8,84	21,80	178,90	1,9	28
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	2	0	15,40	60,00	1,3	20
	Хлеб ржаной	30	2,4	3,45	12,03	61,80	1	11
итого за завтрак		530	21,80	19,59	60,31	498,53	5,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	20,4	18,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-1,70	-0,98	-2,14	-6,65	-1,4	
ОБЕД								
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	80	3,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,50	63,00	0,8	16
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	11,04	0,95	2,40	60,4	0,1	60
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,68	1,4	31
	Сок морковный	200	1,2	0,2	18,9	84,0	1,1	68
	Хлеб ржаной	50	4,20	0,70	20,05	103,00	1,7	21
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 (+/-) %			-13,90	-10,97	-5,26	-11,40	-4,45	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 5-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,30	9,60	107,10	1,4	78
	Котлета школьная	50	3,77	9,90	11,97	191,70	1	50
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,60	0,4	10
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	3,20	
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	981,61	11,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,50	37,22	158,31	1228,20	13,2
отклонение от нормы (+/-) %	-17,92	-11,49	-7,40	-142,05	-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.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-3,93	-5,81	-5,57	-6,80	-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.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-7,89	0,77	-17,71	-6,45	-6,82

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.

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	2,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Омлет с мясом / и Овощи припущенные морковь (сложный гарнир)	150	25,14	15,90	1,95	262,02	0,2	45
День 6 -й	Молоко кипячёное	200	6,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	50	4,90	0,75	20,05	107,06	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	55,20	0,7	78
итого за завтрак		560	36,24	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	8,29	12,57	133,84	1,1	27
	Котлета мясная паровая	90	14,34	14,24	9,78	200,64	2,3	33
	Сок томатный	200	0,0	0,2	5,8	70,00	0,5	66
	Хлеб ржаной	50	4,90	0,75	20,05	107,06	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	6,8	5	8	105,00	0,7	57
	Яйцо варёное	40	5,10	4,80	0,30	65,00	0,03	43
День 6 -й	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,00	3,50	22,00	0,3	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за полдник		330	15,00	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	2,05	-0,77	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,69	51,13	105,31	1147,62	9,14
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,29	37,22	158,31	1228,20	13,29
отклонение от нормы (+ / -) %	0,43	22,41	-20,08	-3,94	-15,45

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,45	37,56	86,10	862,32	7,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,04	15,55	-12,37	-2,87	-11,03

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	76,69	61,28	129,14	1394,52	11,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	5,19	26,71	-21,05	-1,87	-19,23

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.

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 День 7 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	4
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	133,59	2,1	35
	Бифстроганов	90	28,27	18,21	5,02	251,10	4,42	56
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	5	5	15,40	60,00	1,1	70
	Хлеб ржаной	40	7,5	2,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		540	25,42	22,57	62,23	555,05	5,35	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,08	-1,38	-1,42	-2,12	-0,66	
ОБЕД								
неделя 2 -я День 7 -й	Перец болгарский в нарезке	60	0,81	0,38	2,93	15,58	0,25	3
	Суп с крупой (пшенной)	200	2,81	4,16	13,26	101,44	1,2	22
	Рыба припущенная	70	12,10	3,65	0,40	60,65	0,04	67
	Картофель тушёный	145	2,81	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	7,5	2,6	20,05	103,00	1,7	11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	3,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
итого за обед		825	28,04	9,42	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 (+ / -) %			-4,7	-19,82	-7,09	-11,26	-6,3	
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 7 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	5	5	15,40	60,00	1,1	70
	Печень тёртая	30	14,31	9,56	6,08	176,40	0,81	60
	Хлеб ржаной	10	7,5	2,6	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 (+ / -) %			6,76	5,66	-0,34	2,57	-0,2	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,45	31,99	135,87	1040,99	11,66
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,55	-8,44	-6,50	-9,15	-7,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,16	19,13	99,13	743,16	8,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	48,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,81	-14,16	-7,43	-8,70	-6,55

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
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 (+ / -) %	-2,81	-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: ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 8 -й	Помидор свежий в нарезке	50	0,70	0,15	2,30	12,80	0,2	2
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,57	1,42	9,00	95,14	0,8	64
	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	50	1,17	1,79	3,12	33,44	0,3	26
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	94,00	1,6	64
	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 (+ / -) %			-8,03	-11,17	-5,34	-152,426	-0,30	
ОБЕД								
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Борщ с картофелем	200	1,87	4,00	10,38	85,34	0,9	14
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	16,75	30,74	320,75	2,6	59
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	37,08	0,81	64
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,09	1,7	11
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,12	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 (+ / -) %			-12,18	-0,47	-12,14	-97,43	-0,86	
ПОЛДНИК								
неделя	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,9	5	8	100,00	0,7	77
	Крупеник	150	32,81	13,49	18,00	324,60	2,5	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	12,29	-0,38	219,90	0,00	

	белки Б	жиры Ж	углеводы 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.	51,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-17,85	-11,77	-17,48	-249,85	-1,16
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 (+ / -) %	16,23	11,81	-12,52	122,47	-0,86
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 (+ / -) %	10,20	0,64	-17,86	-30,95	-1,16

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.

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	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,47	1,33	45,23	216,10	2,8	38
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,333	2,934	0	35,4*	2	9
2 -я День	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	37,3*	0,81	69
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	9,02	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	12,55	11,05	55,86	385,27	4,81	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	26,30	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,48	-7,18	-3,83	-6,18	-3,1	
ОБЕД								
неделя	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,3	4
	Суп "Минестроне"	200	2,093	3,53	9,388	77,94	2,8	19
2 -я День	Котлета рубленая из птицы	90	17,4*	5,87	15,30	182,70	1,3	48
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	3,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30
9-й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	0,8	71
	Галеты	20	1,83	0,00	13,10	78,00	0,9	12
9-й	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	9,02	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	7,90	
отклонение от нормы (+ / -) %			-17,72	-11,08	-3,96	-7,04	-2,7	
ПОЛДНИК								
неделя	Кефир (м. д. ж. 2.5%)	200	5,8	0	6	100,00	0,7	77
	Голубцы ленивые с соусом	75/25	8,96	12,96	3,01	149,77	0,3	52
2 -я День	Хлеб ржаной	30	0,4	0,42	12,03	61,80	0,7	11
	итого за полдник	320	17,66	16,404	23,04	311,17	2,00	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			7,31	16,44	-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	957,70	11,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,4*	-15,28	-17,78	-119,21	-5,28

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,48	31,25	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	-5,77

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК : ТТК	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК								
		Огурец свежий в нарезке	60	0,45	0,075	5	8,48	0,13	1
		Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,52	16,90	20,10	298,00	3,7	5
		Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	0,8	70
		Хлеб ржаной	40	2,2	0,6	16,04	82,49	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	11,80	0,2	2
		Щи из свежей. капусты с картофелем	200	1,77	2,976	6,80	61,33	0,6	15
		Биточек рыбный и / соус	60	1,17	3,49	1,75	126,74	0,8	65
		Каша вязкая (пшённая)	160	2,93	4,26	22,03	142,12	1,9	33
		Молоко кипячёное	200	5,6	3,20	9,60	107,00	0,8	76
		Хлеб ржаной	50	2,2	0,6	20,05	102,49	1,4	11
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	41,26	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 (+/-) %			-8,55	-2,41	-4,92	-5,84	-4,55		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК								
		Кефир (м. д. ж. 2.5%)	200	5,0	5	8	106,00	0,7	77
		Яйцо варёное	40	5,10	4,80	0,30	63,00	0,03	43
		Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,2	31,30	0,51	5
		Хлеб ржаной	25	1,1	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 (+/-) %			3,90	3,40	-0,66	2,01	-0,55		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,63	36,55	132,41	1045,87	11,23
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-14,57	-1,09	-9,81	-8,81	-8,95

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,25	29,15	104,02	842,79	8,78
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-4,65	1,77	-5,57	-3,83	-5,06

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,73	46,73	157,06	1291,67	13,31
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-10,67	5,31	-10,47	-8,90	-9,51