

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша геркулес с молоком без сахара | 200 | 6,8 | 7,3 | 28,0 | 202,4 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 500 | 21,1 | 26,2 | 58,6 | 545,4 |
| | Обед | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 9,6 | 81,2 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,5 | 3,3 | 10,8 | 76,7 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 29,8 | 26,6 | 112,1 | 781,6 |
| | Итого за день | 1305 | 50,9 | 52,8 | 170,7 | 1327,0 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Творожный десерт (мексиканский флан) | 135 | 22,1 | 13,5 | 10,6 | 254,3 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| - | Бананы | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 605 | 29,8 | 15,4 | 85,3 | 581,3 |
| | Обед | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 0,7 | 4,8 | 2,2 | 54,1 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 200 | 1,7 | 4,4 | 13,8 | 97,1 |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 90 | 10,4 | 11,6 | 8,4 | 175,9 |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150 | 1,0 | 2,5 | 13,2 | 79,3 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Обед ' | 940 | 24,9 | 31,1 | 93,7 | 732,2 |
| | Итого за день | 1545 | 54,7 | 46,5 | 178,9 | 1313,4 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 120 | 11,7 | 12,7 | 2,0 | 169,0 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 525 | 21,4 | 24,0 | 49,8 | 489,1 |
| | Обед | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой | 200 | 7,9 | 3,9 | 13,1 | 117,7 |
| 57/8 | Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины | 200 | 16,2 | 12,8 | 25,0 | 277,8 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 32,5 | 26,6 | 106,5 | 769,1 |
| | Итого за день | 1330 | 53,9 | 50,5 | 156,3 | 1258,3 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша ячневая с молоком без сахара | 200 | 6,0 | 5,6 | 30,0 | 190,4 |
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,6 | 7,3 | 8,5 | 105,1 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 200 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 68,1 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 755 | 12,8 | 14,1 | 77,8 | 470,6 |
| | Обед | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 30 | 0,3 | 1,8 | 3,6 | 30,5 |
| 51/1 | Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 4,0 | 11,5 | 88,9 |
| 38/8 | Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе | 90 | 12,7 | 12,7 | 4,2 | 181,5 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| 13/3 | Капуста тушеная с фасолью | 200 | 4,2 | 4,7 | 15,7 | 111,7 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 845 | 35,1 | 30,6 | 80,9 | 709,6 |
| | Итого за день | 1600 | 47,9 | 44,8 | 158,7 | 1180,1 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 100 | 17,0 | 5,9 | 8,0 | 153,2 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,4 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 530 | 30,0 | 11,1 | 68,7 | 479,5 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 4,4 | 18,3 | 121,0 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 120 | 12,3 | 10,7 | 2,9 | 157,0 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 180 | 11,0 | 3,3 | 33,7 | 196,9 |
| - | Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 0,8 | 27,1 | 125,7 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 865 | 36,8 | 23,9 | 96,7 | 719,4 |
| | Итого за день | 1395 | 66,8 | 34,9 | 165,5 | 1198,9 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 19,9 | 17,1 | 18,0 | 305,9 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Яблоки | 125 | 0,5 | 0,5 | 14,5 | 60,9 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 530 | 24,1 | 18,3 | 55,5 | 473,7 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,9 | 4,7 | 12,3 | 96,5 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 100 | 23,5 | 17,5 | 0,0 | 251,7 |
| 1/3 | Картофель отварной | 100 | 1,9 | 2,2 | 15,9 | 90,3 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 50 | 1,2 | 1,0 | 5,8 | 33,7 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 716 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,6 | 0,3 | 13,0 | 50,0 |
| - | Йогурт | 125 | 5,1 | 1,9 | 7,4 | 69,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 905 | 39,3 | 28,4 | 85,5 | 735,9 |
| | Итого за день | 1435 | 63,5 | 46,7 | 141,0 | 1209,6 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 555 | 20,9 | 18,6 | 60,9 | 479,2 |
| | Обед | | | | | |
| 27/1 | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 80 | 0,8 | 4,8 | 3,4 | 58,3 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,3 | 6,0 | 15,8 | 148,7 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 90 | 17,9 | 13,1 | 0,3 | 190,1 |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 150 | 2,9 | 3,7 | 20,5 | 124,1 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 47,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 940 | 36,6 | 29,2 | 105,3 | 810,0 |
| | Итого за день | 1495 | 57,5 | 47,8 | 166,2 | 1289,2 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/6 | Омлет запеченный или паровой с сыром | 120 | 13,1 | 14,1 | 1,9 | 187,3 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 115 | 0,5 | 0,5 | 13,3 | 56,0 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 500 | 20,2 | 25,4 | 42,7 | 470,0 |
| | Обед | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 6,4 | 69,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| 40/8 | Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе | 100 | 14,2 | 15,1 | 7,2 | 222,1 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 800 | 27,2 | 27,6 | 99,9 | 728,7 |
| | Итого за день | 1300 | 47,4 | 53,0 | 142,6 | 1198,7 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 15/5 | Запеканка из творога с рисом | 130 | 18,6 | 12,9 | 23,3 | 285,4 |
| | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 535 | 23,0 | 14,1 | 65,7 | 472,9 |
| | Обед | | | | | |
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 80 | 2,8 | 6,3 | 5,5 | 86,1 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,0 | 18,9 | 101,9 |
| 1/7 | Рыба отварная | 100 | 21,8 | 5,8 | 0,0 | 139,1 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 80 | 1,9 | 1,5 | 9,3 | 53,9 |
| 1/3 | Картофель отварной | 80 | 1,5 | 1,8 | 12,7 | 72,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 860 | 39,4 | 18,7 | 119,1 | 784,1 |
| | Итого за день | 1395 | 62,4 | 32,8 | 184,8 | 1257,0 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,7 | 9,1 | 34,2 | 245,8 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 0,8 | 27,1 | 125,7 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 565 | 15,3 | 13,2 | 77,3 | 474,5 |
| | Обед | | | | | |
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 11,3 | 98,3 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| - | Йогурт | 150 | 6,2 | 3,8 | 8,9 | 96,9 |
| | Итого за 'Обед ' | 925 | 27,6 | 27,1 | 96,7 | 716,4 |
| | Итого за день | 1490 | 42,9 | 40,2 | 174,0 | 1190,9 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 11 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша геркулес с молоком без сахара | 200 | 6,8 | 7,3 | 28,0 | 202,4 |
| - | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 25,0 | 116,0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| - | Яблоки | 170 | 0,7 | 0,7 | 19,7 | 82,8 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 650 | 16,8 | 14,1 | 72,8 | 472,0 |
| | Обед | | | | | |
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 4,3 | 10,7 | 85,1 |
| 50/8 | Оладьи из печени | 100 | 17,2 | 8,1 | 7,9 | 173,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 716 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,6 | 0,3 | 13,0 | 50,0 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 30,5 | 21,3 | 104,8 | 713,2 |
| | Итого за день | 1455 | 47,3 | 35,4 | 177,6 | 1185,2 |
| | 12 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 575 | 14,7 | 21,3 | 58,9 | 476,8 |
| | Обед | | | | | |
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 100 | 4,8 | 7,8 | 11,9 | 136,4 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 90 | 12,9 | 10,6 | 5,8 | 171,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 870 | 31,5 | 28,1 | 122,6 | 853,0 |
| | Итого за день | 1445 | 46,2 | 49,4 | 181,5 | 1329,8 |
| | Среднее за период | | 53 | 45 | 167 | 1245 |

Калорийность завтраков в среднем 21%, обедов 32%, двух приемов пищи 53% от суточной нормы (физиологической потребности).

Для детей 7-11 лет с сахарным диабетом. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| Хлеб ржаной | 80 | 129,2 | 161,5 | 125 | 140 | 125 | 135 | 115 | 125 | 120 | 125 | 135 | 140 | 135 | 130 | 1550 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 12,7 | 8,4 | | 2,7 | | 5 | 15 | | | 10,6 | 40 | | 15 | 63,6 | 151,9 |
| Мука пшеничная | 15 | 2,7 | 18,2 | 5 | | 3 | 4,9 | 3,6 | 1 | 3 | 1,2 | 1,6 | 5,2 | | 4,3 | 32,8 |
| Крупы, бобовые | 45 | 40,5 | 90 | 93,3 | 15 | 6 | 42 | 119,3 | 15,5 | 8,3 | 45 | 19,5 | 61,8 | 40 | 20 | 485,7 |
| Макаронные изделия | 15 | 5,3 | 35 | | | | | | | | | 12 | | 51 | | 63 |
| Картофель | 187 | 88,4 | 47,3 | 48 | 71,9 | 173,3 | 18 | 60 | 120,5 | 169 | 20 | 136,4 | 50 | 48 | 145,5 | 1060,6 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 280 | 192 | 68,6 | 113,8 | 161,4 | 114 | 418,3 | 171,4 | 199,5 | 241,6 | 236,5 | 181,6 | 218,6 | 88 | 158,9 | 2303,6 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 128,5 | 69,5 | 16,8 | 350 | 150 | 146,3 | | 125 | 98 | 115 | 150 | 100 | 190,8 | 100 | 1541,9 |
| Сухофрукты | 15 | 5 | 33,3 | | | 20 | | | 20 | | | | | 20 | | 60 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 66,7 | 33,3 | 200 | | | | | | 200 | | 200 | | | 200 | 800 |
| Мясо 1-й категории | 70 | 43,3 | 61,8 | 80 | 52,2 | 80 | 64,8 | | | 58 | 70,6 | | 46,2 | | 67,6 | 519,4 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | 19,9 | 66,2 | | | | | | 138,3 | | | | | 100 | | 238,3 |

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-----------------|
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 35 | 17,3 | 49,3 | | | | | 82,8 | | 124,2 | | | | | | 207 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное | 58 | 26,6 | 45,8 | | | 36 | 30 | 75 | | 36 | | 122 | | | 20 | 319 |
| Молоко | 300 | 149,6 | 49,9 | 291 | 241,5 | 274 | 110 | 120 | 131 | | 148,2 | | 200 | 80 | 200 | 1795,7 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 10,4 | 6,9 | | | | | | 125 | | | | | | | 125 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 | 25,4 | 50,9 | | 102,6 | | | | 105 | | | 97,5 | | | | 305,1 |
| Сыр | 10 | 5,3 | 53,3 | | | | 20 | | | | 9 | | | 20 | 15 | 64 |
| Сметана | 10 | 7,2 | 71,6 | 4 | 5 | 13,3 | 4,5 | | 7,8 | 7,5 | 18,1 | 3,3 | 14,4 | 4 | 4 | 85,9 |
| Масло сливочное | 30 | 15 | 50 | 23 | 7,8 | 14,6 | 12,9 | 7,2 | 18 | 10,8 | 24,6 | 8,6 | 8,4 | 15,8 | 23,6 | 175 |
| Масло растительное | 15 | 9 | 60 | 4,8 | 10,7 | 7 | 10,3 | 4 | 13,3 | 11,8 | 6,8 | 6,6 | 13,6 | 10,8 | 9,8 | 109,5 |
| Яйца | 40 | 26,5 | 66,3 | 40 | 32,4 | 90 | | 46,3 | 6 | | 84 | 19,3 | | | | 318 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 3,5 | 11,6 | 2,4 | 4 | 1 | 0,9 | | 8,5 | | | 10,7 | 7,7 | 2,4 | 4 | 41,6 |
| Кондитерские изделия | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 1 | 0,5 | 53,3 | | 0,4 | | 0,4 | 1 | 0,4 | 0,4 | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 1 | 6,4 |
| Какао-порошок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крахмал | 3 | 0,2 | 5,6 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2,7 | 91 | 3 | 2,7 | 2,6 | 3 | 2,7 | 2,4 | 2,6 | 3 | 3 | 2,3 | 3 | 3 | 33 |

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Утверждаю

Директор ООО «Каскад»



Н.А. Елькина

«18» марта 2021 г.

Согласовано

И.О. Директора МАОУ СОШ №147



Е.Э. Шарипова

«18» марта 2021 г.

Примерное двенадцатидневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом, обучающихся в МАОУ СОШ №147

(за счет средств родителей и субсидии, выделенной муниципальному образованию город Екатеринбург из областного бюджета на обеспечение питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях)

г. Екатеринбург

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 1 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша геркулес с молоком без сахара | 200 | 6,8 | 7,3 | 28,0 | 202,4 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 500 | 21,1 | 26,2 | 58,6 | 545,4 |
| | Обед | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 9,6 | 81,2 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной (вариант 2) | 200 | 1,5 | 3,3 | 10,8 | 76,7 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 29,8 | 26,6 | 112,1 | 781,6 |
| | Итого за день | 1305 | 50,9 | 52,8 | 170,7 | 1327,0 |
| | 2 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Творожный десерт (мексиканский флан) | 135 | 22,1 | 13,5 | 10,6 | 254,3 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| - | Бананы | 200 | 3,0 | 1,0 | 45,4 | 191,0 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 605 | 29,8 | 15,4 | 85,3 | 581,3 |
| | Обед | | | | | |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 0,7 | 4,8 | 2,2 | 54,1 |
| 4/2 | Борщ с картофелем | 200 | 1,7 | 4,4 | 13,8 | 97,1 |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 90 | 10,4 | 11,6 | 8,4 | 175,9 |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 150 | 1,0 | 2,5 | 13,2 | 79,3 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Обед ' | 940 | 24,9 | 31,1 | 93,7 | 732,2 |
| | Итого за день | 1545 | 54,7 | 46,5 | 178,9 | 1313,4 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 3 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 2/6 | Омлет запеченный или паровой | 120 | 11,7 | 12,7 | 2,0 | 169,0 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| - | Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 38/10 | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 117,4 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 525 | 21,4 | 24,0 | 49,8 | 489,1 |
| | Обед | | | | | |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 100 | 1,3 | 6,0 | 21,3 | 136,0 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой | 200 | 7,9 | 3,9 | 13,1 | 117,7 |
| 57/8 | Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины | 200 | 16,2 | 12,8 | 25,0 | 277,8 |
| 2/11 | Соус молочный (для запекания) | 30 | 1,2 | 3,0 | 3,4 | 45,3 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 32,5 | 26,6 | 106,5 | 769,1 |
| | Итого за день | 1330 | 53,9 | 50,5 | 156,3 | 1258,3 |
| | 4 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша ячневая с молоком без сахара | 200 | 6,0 | 5,6 | 30,0 | 190,4 |
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 2,6 | 7,3 | 8,5 | 105,1 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 200 | 0,6 | 0,6 | 16,2 | 68,1 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 755 | 12,8 | 14,1 | 77,8 | 470,6 |
| | Обед | | | | | |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 30 | 0,3 | 1,8 | 3,6 | 30,5 |
| 51/1 | Сельдь | 30 | 5,0 | 2,5 | 0,0 | 42,5 |
| 31/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,6 | 4,0 | 11,5 | 88,9 |
| 38/8 | Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе | 90 | 12,7 | 12,7 | 4,2 | 181,5 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| 13/3 | Капуста тушеная с фасолью | 200 | 4,2 | 4,7 | 15,7 | 111,7 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 845 | 35,1 | 30,6 | 80,9 | 709,6 |
| | Итого за день | 1600 | 47,9 | 44,8 | 158,7 | 1180,1 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 5 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 100 | 17,0 | 5,9 | 8,0 | 153,2 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| | Огурец свежий | 30 | 0,2 | 0,0 | 1,0 | 4,4 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 530 | 30,0 | 11,1 | 68,7 | 479,5 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 4,4 | 18,3 | 121,0 |
| 2/9 | Мясо кур отварное в соусе | 120 | 12,3 | 10,7 | 2,9 | 157,0 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 180 | 11,0 | 3,3 | 33,7 | 196,9 |
| - | Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 0,8 | 27,1 | 125,7 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 865 | 36,8 | 23,9 | 96,7 | 719,4 |
| | Итого за день | 1395 | 66,8 | 34,9 | 165,5 | 1198,9 |
| | 6 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 13/5 | Запеканка (сырники) из творога с морковью | 150 | 19,9 | 17,1 | 18,0 | 305,9 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Яблоки | 125 | 0,5 | 0,5 | 14,5 | 60,9 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 530 | 24,1 | 18,3 | 55,5 | 473,7 |
| | Обед | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,9 | 4,7 | 12,3 | 96,5 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 100 | 23,5 | 17,5 | 0,0 | 251,7 |
| 1/3 | Картофель отварной | 100 | 1,9 | 2,2 | 15,9 | 90,3 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 50 | 1,2 | 1,0 | 5,8 | 33,7 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 716 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,6 | 0,3 | 13,0 | 50,0 |
| - | Йогурт | 125 | 5,1 | 1,9 | 7,4 | 69,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 905 | 39,3 | 28,4 | 85,5 | 735,9 |
| | Итого за день | 1435 | 63,5 | 46,7 | 141,0 | 1209,6 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 7 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| - | Масло сливочное | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,1 | 33,0 |
| - | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 77,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 555 | 20,9 | 18,6 | 60,9 | 479,2 |
| | Обед | | | | | |
| 27/1 | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 80 | 0,8 | 4,8 | 3,4 | 58,3 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,3 | 6,0 | 15,8 | 148,7 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 90 | 17,9 | 13,1 | 0,3 | 190,1 |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 150 | 2,9 | 3,7 | 20,5 | 124,1 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Фрукты | 140 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 47,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 940 | 36,6 | 29,2 | 105,3 | 810,0 |
| | Итого за день | 1495 | 57,5 | 47,8 | 166,2 | 1289,2 |
| | 8 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/6 | Омлет запеченный или паровой с сыром | 120 | 13,1 | 14,1 | 1,9 | 187,3 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 115 | 0,5 | 0,5 | 13,3 | 56,0 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 500 | 20,2 | 25,4 | 42,7 | 470,0 |
| | Обед | | | | | |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 6,4 | 69,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,5 | 2,4 | 7,4 | 54,8 |
| 40/8 | Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе | 100 | 14,2 | 15,1 | 7,2 | 222,1 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| - | Хлеб ржаной | 70 | 4,6 | 0,8 | 29,2 | 135,4 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| | Итого за 'Обед ' | 800 | 27,2 | 27,6 | 99,9 | 728,7 |
| | Итого за день | 1300 | 47,4 | 53,0 | 142,6 | 1198,7 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 9 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 15/5 | Запеканка из творога с рисом | 130 | 18,6 | 12,9 | 23,3 | 285,4 |
| | Яблочное пюре | 30 | 0,2 | 0,1 | 5,5 | 22,0 |
| - | Хлеб ржаной | 55 | 3,6 | 0,7 | 22,9 | 106,4 |
| - | Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 535 | 23,0 | 14,1 | 65,7 | 472,9 |
| | Обед | | | | | |
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 80 | 2,8 | 6,3 | 5,5 | 86,1 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,0 | 18,9 | 101,9 |
| 1/7 | Рыба отварная | 100 | 21,8 | 5,8 | 0,0 | 139,1 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 80 | 1,9 | 1,5 | 9,3 | 53,9 |
| 1/3 | Картофель отварной | 80 | 1,5 | 1,8 | 12,7 | 72,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 860 | 39,4 | 18,7 | 119,1 | 784,1 |
| | Итого за день | 1395 | 62,4 | 32,8 | 184,8 | 1257,0 |
| | 10 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 6/4 | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,7 | 9,1 | 34,2 | 245,8 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб ржаной | 65 | 4,3 | 0,8 | 27,1 | 125,7 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 565 | 15,3 | 13,2 | 77,3 | 474,5 |
| | Обед | | | | | |
| 16/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,2 | 6,0 | 11,3 | 98,3 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 709 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,0 | 0,1 | 12,6 | 47,3 |
| - | Йогурт | 150 | 6,2 | 3,8 | 8,9 | 96,9 |
| | Итого за 'Обед ' | 925 | 27,6 | 27,1 | 96,7 | 716,4 |
| | Итого за день | 1490 | 42,9 | 40,2 | 174,0 | 1190,9 |

| Код блюда | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | 11 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша геркулес с молоком без сахара | 200 | 6,8 | 7,3 | 28,0 | 202,4 |
| - | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 25,0 | 116,0 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 20 | 5,3 | 5,3 | 0,0 | 70,1 |
| - | Яблоки | 170 | 0,7 | 0,7 | 19,7 | 82,8 |
| 27/10 | Чай без сахара | 200 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,6 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 650 | 16,8 | 14,1 | 72,8 | 472,0 |
| | Обед | | | | | |
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 |
| 9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,4 | 4,3 | 10,7 | 85,1 |
| 50/8 | Оладьи из печени | 100 | 17,2 | 8,1 | 7,9 | 173,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| - | Хлеб ржаной | 75 | 5,0 | 0,9 | 31,3 | 145,0 |
| 716 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,6 | 0,3 | 13,0 | 50,0 |
| | Итого за 'Обед ' | 805 | 30,5 | 21,3 | 104,8 | 713,2 |
| | Итого за день | 1455 | 47,3 | 35,4 | 177,6 | 1185,2 |
| | 12 день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 4/4 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 4,1 | 6,2 | 21,9 | 158,5 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 20,9 | 96,7 |
| 4/13 | Сыр (порциями) | 15 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 52,6 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 723 | Чай с молоком без сахара | 200 | 2,9 | 2,9 | 4,4 | 54,3 |
| | Итого за 'Завтрак ' | 575 | 14,7 | 21,3 | 58,9 | 476,8 |
| | Обед | | | | | |
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 100 | 4,8 | 7,8 | 11,9 | 136,4 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,2 | 10,2 | 82,0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 90 | 12,9 | 10,6 | 5,8 | 171,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,3 | 23,5 | 112,0 |
| - | Хлеб ржаной | 80 | 5,3 | 1,0 | 33,4 | 154,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |
| | Итого за 'Обед ' | 870 | 31,5 | 28,1 | 122,6 | 853,0 |
| | Итого за день | 1445 | 46,2 | 49,4 | 181,5 | 1329,8 |
| | Среднее за период | | 53 | 45 | 167 | 1245 |

Калорийность завтраков в среднем 21%, обедов 32%, двух приемов пищи 53% от суточной нормы (физиологической потребности).

Для детей 7-11 лет с сахарным диабетом. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|
| Хлеб ржаной | 80 | 129,2 | 161,5 | 125 | 140 | 125 | 135 | 115 | 125 | 120 | 125 | 135 | 140 | 135 | 130 | 1550 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 12,7 | 8,4 | | 2,7 | | 5 | 15 | | | 10,6 | 40 | | 15 | 63,6 | 151,9 |
| Мука пшеничная | 15 | 2,7 | 18,2 | 5 | | 3 | 4,9 | 3,6 | 1 | 3 | 1,2 | 1,6 | 5,2 | | 4,3 | 32,8 |
| Крупы, бобовые | 45 | 40,5 | 90 | 93,3 | 15 | 6 | 42 | 119,3 | 15,5 | 8,3 | 45 | 19,5 | 61,8 | 40 | 20 | 485,7 |
| Макаронные изделия | 15 | 5,3 | 35 | | | | | | | | | 12 | | 51 | | 63 |
| Картофель | 187 | 88,4 | 47,3 | 48 | 71,9 | 173,3 | 18 | 60 | 120,5 | 169 | 20 | 136,4 | 50 | 48 | 145,5 | 1060,6 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 280 | 192 | 68,6 | 113,8 | 161,4 | 114 | 418,3 | 171,4 | 199,5 | 241,6 | 236,5 | 181,6 | 218,6 | 88 | 158,9 | 2303,6 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 128,5 | 69,5 | 16,8 | 350 | 150 | 146,3 | | 125 | 98 | 115 | 150 | 100 | 190,8 | 100 | 1541,9 |
| Сухофрукты | 15 | 5 | 33,3 | | | 20 | | | 20 | | | | | 20 | | 60 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 66,7 | 33,3 | 200 | | | | | | 200 | | 200 | | | 200 | 800 |
| Мясо 1-й категории | 70 | 43,3 | 61,8 | 80 | 52,2 | 80 | 64,8 | | | 58 | 70,6 | | 46,2 | | 67,6 | 519,4 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | 19,9 | 66,2 | | | | | | 138,3 | | | | | 100 | | 238,3 |

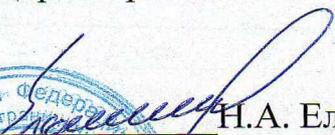
| Наименование продукта | Норма | Среднее в день | Выполнение нормы, % | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. |
|--|-------|----------------|---------------------|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|------|-----------------|
| Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная) | 35 | 17,3 | 49,3 | | | | | 82,8 | | 124,2 | | | | | | 207 |
| Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленное | 58 | 26,6 | 45,8 | | | 36 | 30 | 75 | | 36 | | 122 | | | 20 | 319 |
| Молоко | 300 | 149,6 | 49,9 | 291 | 241,5 | 274 | 110 | 120 | 131 | | 148,2 | | 200 | 80 | 200 | 1795,7 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 150 | 10,4 | 6,9 | | | | | | 125 | | | | | | | 125 |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 | 25,4 | 50,9 | | 102,6 | | | | 105 | | | 97,5 | | | | 305,1 |
| Сыр | 10 | 5,3 | 53,3 | | | | 20 | | | | 9 | | | 20 | 15 | 64 |
| Сметана | 10 | 7,2 | 71,6 | 4 | 5 | 13,3 | 4,5 | | 7,8 | 7,5 | 18,1 | 3,3 | 14,4 | 4 | 4 | 85,9 |
| Масло сливочное | 30 | 15 | 50 | 23 | 7,8 | 14,6 | 12,9 | 7,2 | 18 | 10,8 | 24,6 | 8,6 | 8,4 | 15,8 | 23,6 | 175 |
| Масло растительное | 15 | 9 | 60 | 4,8 | 10,7 | 7 | 10,3 | 4 | 13,3 | 11,8 | 6,8 | 6,6 | 13,6 | 10,8 | 9,8 | 109,5 |
| Яйца | 40 | 26,5 | 66,3 | 40 | 32,4 | 90 | | 46,3 | 6 | | 84 | 19,3 | | | | 318 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 3,5 | 11,6 | 2,4 | 4 | 1 | 0,9 | | 8,5 | | | 10,7 | 7,7 | 2,4 | 4 | 41,6 |
| Кондитерские изделия | 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай | 1 | 0,5 | 53,3 | | 0,4 | | 0,4 | 1 | 0,4 | 0,4 | 1 | 0,4 | 1 | 0,4 | 1 | 6,4 |
| Какао-порошок | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Крахмал | 3 | 0,2 | 5,6 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2,7 | 91 | 3 | 2,7 | 2,6 | 3 | 2,7 | 2,4 | 2,6 | 3 | 3 | 2,3 | 3 | 3 | 33 |

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Утверждаю

Директор ООО «Каскад»


Н.А. Елькина
«18» марта 2021 г.


Согласовано

И.О. Директора МАОУ СОШ №147


Е.Э. Шарипова
«18» марта 2021 г.


Примерное двенадцатидневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом, обучающихся в МАОУ СОШ №147

(за счет средств родителей и субсидии, выделенной муниципальному образованию город Екатеринбург из областного бюджета на обеспечение питанием обучающихся в муниципальных образовательных организациях)

г. Екатеринбург