

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»  
Поматиглов С.С.



Примерное 2-х разовое меню для детей с сахарным диабетом, на 10 дней для общеобразовательных учреждений города

Екатеринбурга (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

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Вапужкина А.





















**Завтрак**

|       |   |           |       |       |       |        |         |        |        |        |        |        |         |         |       |       |      |
|-------|---|-----------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|------|
| 7/89  | Салат "Свежесть" (морковь, огурец св., кукуруза конс., капуста св., масло раст.) без сахара | 80        | 1,01  | 0,00  | 6,01  | 6,01   | 11,40   | 98,97  | 22,31  | 29,02  | 41,78  | 0,88   | 0,00    | 1508,85 | 2,98  | 0,04  | 2,96 |
| 6/1   | Уха из минтая   | 200       | 5,57  | 4,63  | 2,94  | 0,17   | 8,97    | 93,07  | 11,97  | 8,54   | 50,85  | 0,51   | 10,08   | 177,70  | 0,49  | 0,06  | 0,96 |
| 8/55  | Гуляш из свинины  | 100       | 13,90 | 13,22 | 12,52 | 3,04   | 22,30   | 266,91 | 12,82  | 17,37  | 114,33 | 1,95   | 0,00    | 16,00   | 2,19  | 0,07  | 0,92 |
| 5/74  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами  | 150       | 2,70  | 0,04  | 4,00  | 0,59   | 21,53   | 124,83 | 18,00  | 30,25  | 80,83  | 1,29   | 19,80   | 22,92   | 0,20  | 0,13  | 6,20 |
| 11/75 | Чай с малиной без сахара  | 200       | 0,18  | 0,00  | 0,05  | 0,06   | 9,63    | 37,58  | 1,67   | 0,77   | 1,29   | 0,07   | 0,00    | 1,32    | 0,02  | 0,00  | 0,40 |
|       | 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  | 50        | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60   | 20,85   | 96,69  | 17,5   | 23,5   | 79     | 1,95   | 0       | 0,5     | 0,7   | 0,09  | 0    |
|       | Итого за 'Обед'   | 29,30     | 17,89 | 26,60 | 10,95 | 111,36 | 795,40  | 98,27  | 128,25 | 431,28 | 8,21   | 29,88  | 1727,69 | 7,14    | 0,47  | 11,44 |      |
|       | Итого за день   | 52,24     | 33,23 | 55,99 | 13,90 | 160,70 | 1341,99 | 517,49 | 234,00 | 932,59 | 12,95  | 296,30 | 2017,28 | 8,68    | 0,77  | 12,54 |      |
|       | 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, %   | 67,84     | 0,00  | 70,87 | 0,00  | 47,97  | 57,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 288,18  | 0,00    | 55,00 | 20,90 |      |
|       | Содержание, % от калорийности   | 16,00     |       | 32,00 |       | 52,00  |         |        |        |        |        |        |         |         |       |       |      |
|       | Соотношение Б:Ж:У   | 1,1:1,3:7 |       |       |       |        |         |        |        |        |        |        |         |         |       |       |      |
|       | Соотношение Са:Р  | 1:1,5     |       |       |       |        |         |        |        |        |        |        |         |         |       |       |      |

**Обед**

|                     |                                |       |       |       |      |       |        |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |
|---------------------|--------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|
| 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 | 546,58 | 419,22 | 105,75 | 501,31 | 4,74   | 266,42 | 289,59 | 1,54  | 0,30 | 1,10 |      |







**Завтрак**

|  |     |       |       |      |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |      |
|--|-----|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| Филе куриное тушеное с овощами                 | 100 | 22,64 | 16,13 | 9,83 | 8,19 | 17,59 | 247,46 | 31,49 | 44,35 | 195,39 | 2,22 | 35,20 | 296,90 | 4,00 | 0,17 | 9,08 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,65  | 0,04  | 4,07 | 0,66 | 35,42 | 200,44 | 13,23 | 7,91  | 43,99  | 0,81 | 19,80 | 22,28  | 0,86 | 0,06 | 0,00 |
| 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 |
| Батон пшеничный витаминизированный             | 20  | 1,54  | 0,00  | 0,60 | 0,60 | 10,66 | 53,90  | 4,40  | 6,60  | 17,00  | 0,40 | 0,00  | 0,00   | 0,34 | 0,03 | 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' **32,55 16,17 15,00 9,95 80,41 579,78 63,12 77,66 319,58 4,99 55,00 319,58 5,76 0,34 9,08**

**Обед**

|  |     |       |       |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|--|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 7/83 Морковные палочки                       | 80  | 1,04  | 0,00  | 0,08  | 0,08 | 5,52  | 58,00  | 37,17 | 11,87 | 23,27  | 0,46 | 0,00  | 2,25   | 2,72 | 0,02 | 33,08 |
| 6/70 Рассольник 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  |
| 10/5 Филе минтая тушеное с овощами           | 100 | 15,55 | 12,97 | 18,69 | 7,18 | 44,29 | 406,80 | 25,37 | 47,98 | 205,53 | 1,76 | 24,82 | 285,20 | 3,63 | 0,09 | 1,60  |
| 5/58 Пюре картофельное                       | 150 | 3,28  | 0,75  | 4,26  | 0,46 | 22,92 | 141,83 | 46,53 | 32,74 | 97,62  | 1,20 | 24,81 | 31,66  | 0,18 | 0,13 | 9,15  |
| 11/73 Отвар из смеси красных ягод без сахара | 200 | 0,14  | 0,00  | 0,10  | 0,10 | 11,00 | 83,96  | 5,43  | 1,33  | 2,98   | 0,14 | 0,00  | 1,60   | 0,20 | 0,00 | 1,20  |
| Хлеб пшеничный 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  |
| 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' **29,52 16,77 35,93 16,58 126,70 1006,41 172,13 152,03 518,18 7,28 66,34 741,68 11,83 0,45 51,10**  
 Итого за день **62,07 32,94 50,93 26,53 207,11 1586,19 235,25 229,69 837,76 12,27 121,34 1061,26 17,59 0,79 60,18**  
 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, % **80,61 0,00 64,47 0,00 61,82 67,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 151,61 0,00 56,43 100,30**

Содержание, % от калорийности **15,00 43,00 42,00**  
 Соотношение Б:Ж:У **1:1,3:2,8**  
 Соотношение Са:Р **1:1,6**











**ЗАВТРАК**

|                                   |   |              |              |              |             |              |               |               |               |               |             |               |               |             |             |             |      |
|-----------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 1/51                              | Бутерброд на батоне<br>пшеничном<br>витаминизированном с сыром и<br>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                              | Яйцо 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<br>2.4.0162-19.<br>2.4.) | Каша жидкая геркулесовая с<br>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 №<br>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<br>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 |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>         |   | <b>22,94</b> | <b>15,34</b> | <b>29,39</b> | <b>2,95</b> | <b>49,34</b> | <b>546,58</b> | <b>419,22</b> | <b>105,75</b> | <b>501,31</b> | <b>4,74</b> | <b>266,42</b> | <b>289,59</b> | <b>1,54</b> | <b>0,30</b> | <b>1,10</b> |      |

**Обед**

|                      |  |              |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |                |              |             |              |       |
|----------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------|
| 7/48                 | Салат из свежих овощей<br>(морковь свежая, капуста б/к<br>свежая, огурцы свежие, томаты<br>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 №<br>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 (бедро куриное)<br>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<br>"Витошка" 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         | 0,00        | 0,15         | 4,82  |
|                      | Хлеб пшеничный<br>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<br>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'  | <b>34,22</b> | <b>15,88</b> | <b>32,23</b> | <b>16,14</b> | <b>126,18</b> | <b>906,36</b>  | <b>124,97</b> | <b>142,32</b> | <b>468,85</b> | <b>7,91</b>  | <b>121,18</b> | <b>1126,95</b> | <b>9,11</b>  | <b>0,67</b> | <b>27,47</b> |       |
|                      | Итого за день  | <b>57,16</b> | <b>31,22</b> | <b>61,62</b> | <b>19,09</b> | <b>175,52</b> | <b>1452,95</b> | <b>544,19</b> | <b>248,07</b> | <b>970,16</b> | <b>12,65</b> | <b>387,60</b> | <b>1416,54</b> | <b>10,65</b> | <b>0,97</b> | <b>28,57</b> |       |

|  |  |         |      |       |      |        |         |      |      |      |      |      |      |        |      |       |       |
|--|--|---------|------|-------|------|--------|---------|------|------|------|------|------|------|--------|------|-------|-------|
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>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 | 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 | 0,00 | 202,36 | 0,00 | 69,29 | 47,62 |
| Соержание, % от<br>калорийности            |  | 17,00   |      | 31,00 |      | 52,00  |         |      |      |      |      |      |      |        |      |       |       |
| Соотношение Б:Ж:У                          |  | 12:13,8 |      |       |      |        |         |      |      |      |      |      |      |        |      |       |       |
| Соотношение Са:Р                           |  | 1:1,4   |      |       |      |        |         |      |      |      |      |      |      |        |      |       |       |

|  |  |               |               |               |               |                |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |
|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|---------------|
| Итого за период                            |  | <b>553,58</b> | <b>190,48</b> | <b>617,62</b> | <b>132,19</b> | <b>2013,00</b> | <b>14111,24</b> | <b>2521,81</b> | <b>1409,64</b> | <b>5383,93</b> | <b>83,95</b> | <b>1431,65</b> | <b>13722,74</b> | <b>79,71</b> | <b>8,32</b> | <b>362,24</b> |
| Среднее за период                          |  | <b>55,36</b>  | <b>19,05</b>  | <b>61,76</b>  | <b>13,22</b>  | <b>201,30</b>  | <b>1411,12</b>  | <b>252,18</b>  | <b>140,96</b>  | <b>538,39</b>  | <b>8,40</b>  | <b>143,17</b>  | <b>1372,27</b>  | <b>7,97</b>  | <b>0,83</b> | <b>36,22</b>  |
| Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>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         |
| Соержание, % от<br>калорийности            |  | 15,69         |               | 39,39         |               | 80,46          |                 |                |                |                |              |                |                 |              |             |               |

\* Блюда (виделия) изготовлены с использованием йодированной соли