

Утверждаю

Директор ООО «Комфорт»

Поматиглов С.С.



Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 85

Вашук Н. А.



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 12 лет и старше)

Период действия меню: со 02.09.2024 по 31.12.2024



Вторник, первая 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
7/52	Горошек зеленый	80	2,43	0,00	3,29	3,29	8,94	67,36	15,68	16,46	48,67	0,55	0,00	40,00	1,57	0,09	7,84
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'			28,52	21,88	42,37	7,56	40,72	646,42	326,49	68,14	484,51	5,61	446,93	537,51	5,10	0,30	8,47

Обед

7/40	Салат из моркови, без сахара с изюмом	100	1,34	0,00	3,03	3,03	19,97	104,92	24,26	33,94	49,18	0,64	0,00	1860,00	1,69	0,05	4,47
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
8/35	Жаркое по домашнему со свиной	250	18,23	14,30	32,89	8,07	88,00	533,84	33,15	58,28	216,41	2,66	0,00	753,75	4,02	0,40	15,35
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	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный 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
-	Хлеб ржаной витаминизированный	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,50	14,10	47,40	1,17	0,00	0,30	0,42	0,05	0,00
Итого за 'Обед'			30,66	17,35	49,02	20,16	159,76	997,40	124,76	160,53	487,40	7,84	16,71	3035,06	11,10	0,68	27,01
Итого за день			59,18	39,23	91,39	27,72	200,48	1643,81	451,25	228,67	971,91	13,45	463,64	3572,57	16,20	0,98	35,48

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

12 лет и старше)

Выполнение, %

Содержание, % от

калорийности

Соотношение Б:Ж:У

Соотношение Са:Р

1:1,5:4,1  
1:1,6

90,00

65,76

12,00

0,00

0,00

41,00

383,00

52,34

48,00

2720,00

60,43

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

0,00

900,00

396,95

0,00

1,60

61,25

70,00

1,60

50,69

70,00

Среда, первая неделя

Завтрак

4/51	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	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
2/68 (MP 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	250	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
11/59	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	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'		24,49		15,62	27,36	1,28	71,56	621,00	441,33	82,05	571,71	4,28	254,42	285,10	2,06	0,33	1,14

Обед

7/88	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом без сахара	100	1,40	0,00	6,00	6,00	7,70	94,00	40,50	33,52	48,61	0,70	0,00	1800,00	2,56	0,05	34,70
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 (бедра куриные) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный 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
-	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'		40,06		22,35	38,38	19,43	143,67	1057,02	156,75	180,10	570,18	9,30	49,39	2569,30	10,49	0,59	41,80
Итого за день		64,55		37,97	65,74	20,71	215,23	1678,02	598,08	262,15	1141,89	13,58	303,81	2854,40	12,55	0,92	42,94
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00		0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00
Выполнение, %		71,72		0,00	71,46	0,00	56,20	61,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	317,16	0,00	57,50	61,34

Содержание, % от калорийности  
 Соотношение Б:Ж:У  
 Соотношение Са:Р

12,00 36,00 52,00  
 1:1,4:4,4  
 1:1,4





Понедельник, 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
2/76	Каша жидкая рисовая с маслом без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
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
-	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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>18,94</b>		<b>9,52</b>	<b>24,61</b>	<b>2,35</b>	<b>76,92</b>	<b>597,57</b>	<b>413,01</b>	<b>99,34</b>	<b>430,57</b>	<b>4,01</b>	<b>151,42</b>	<b>170,95</b>	<b>1,55</b>	<b>0,24</b>	<b>1,19</b>

Обед

7/53	Салат из свежих овощей и томатов с растительным маслом	100	0,88	0,00	6,01	6,01	4,01	72,15	18,85	15,76	31,80	0,70	0,00	67,21	3,01	0,03	16,13
6/3	Борщ с морской капустой	250	5,31	3,21	10,73	8,00	16,16	176,44	50,08	49,84	80,93	3,42	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
9/60	Птица тушеная в соусе с овощами	250	28,30	20,16	12,29	10,24	43,00	370,00	39,36	55,44	244,24	2,77	44,00	371,12	5,00	0,21	16,25
11/74	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный 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
-	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>41,27</b>		<b>23,37</b>	<b>30,27</b>	<b>25,50</b>	<b>118,62</b>	<b>821,00</b>	<b>143,69</b>	<b>168,04</b>	<b>514,97</b>	<b>10,83</b>	<b>51,32</b>	<b>875,29</b>	<b>13,83</b>	<b>0,47</b>	<b>40,61</b>
<b>Итого за день</b>		<b>60,21</b>		<b>32,89</b>	<b>54,88</b>	<b>27,85</b>	<b>195,54</b>	<b>1418,57</b>	<b>556,70</b>	<b>267,38</b>	<b>945,54</b>	<b>14,84</b>	<b>202,74</b>	<b>1046,24</b>	<b>15,38</b>	<b>0,71</b>	<b>41,80</b>

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
12 лет и старше)  
Выполнение, % 90,00 0,00 92,00 0,00 383,00 2720,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00  
Выполнение, % 66,90 0,00 59,65 0,00 51,05 52,15 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 116,25 0,00 44,38 59,71  
Соержание, % от 16,00 34,00 49,00  
Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:3,3





Среда, вторая неделя

**Завтрак**

1/55	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/15 г	50	5,02	3,53	15,15	0,16	10,34	198,73	136,81	7,89	90,65	0,39	97,02	110,70	0,45	0,03	0,10
2/75 (MP 2.4.0162-19 2.4)	Каша пшеничная молочная жидкая без сахара	250	11,29	5,83	12,22	1,57	49,15	348,47	254,62	65,37	277,72	1,53	72,60	82,11	0,23	0,24	1,06
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>23,23</b>	<b>12,26</b>	<b>30,65</b>	<b>2,81</b>	<b>91,72</b>	<b>728,17</b>	<b>515,43</b>	<b>110,84</b>	<b>526,87</b>	<b>3,97</b>	<b>181,62</b>	<b>215,21</b>	<b>1,58</b>	<b>0,41</b>	<b>1,68</b>

**Обед**

7/22	Салат из картофеля с соевым соусом и луком репчатый	100	1,31	0,00	4,00	4,00	7,64	69,94	41,22	13,53	24,63	0,48	0,00	30,00	1,90	0,01	24,15
6/73	Пицц из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/81	Гречка по-Дарски с мясом и овощами (свинина 6/к)	250	29,86	17,85	11,66	3,41	59,24	489,40	25,81	22,88	136,80	1,91	10,20	14,12	1,35	0,27	3,23
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 пшеничный 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
	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>43,29</b>	<b>21,06</b>	<b>28,13</b>	<b>15,70</b>	<b>120,96</b>	<b>921,43</b>	<b>157,96</b>	<b>110,93</b>	<b>395,42</b>	<b>7,54</b>	<b>27,26</b>	<b>475,81</b>	<b>8,52</b>	<b>0,53</b>	<b>39,74</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>66,52</b>	<b>33,32</b>	<b>58,78</b>	<b>18,51</b>	<b>212,68</b>	<b>1649,60</b>	<b>673,39</b>	<b>221,77</b>	<b>922,29</b>	<b>11,51</b>	<b>208,88</b>	<b>691,02</b>	<b>10,10</b>	<b>0,94</b>	<b>41,42</b>

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)

Выполнение, % 73,91

Содержание, % от калорийности 13,00

Соотношение Б:Ж:У 1:1,2:4,3

Соотношение Са:Р 1:1,6

33,00

54,00

90,00 0,00 92,00 0,00 63,89 0,00 55,53 60,65 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 900,00 0,00 1,60 70,00 58,75 59,17

## Завтрак

11/74	Затеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
	Чай "Каркаде" без сахара	200	0,18	0,00	0,04	0,05	13,75	53,14	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт свежий	130	0,52	0,00	0,52	0,52	15,08	63,28	20,80	11,70	14,30	2,86	0,00	6,50	0,26	0,04	13,00
	Батон пшеничный витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	21,32	107,80	8,80	13,20	34,00	0,80	0,00	0,00	0,68	0,06	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'		31,54	23,96	18,69	4,78	77,91	598,44	271,27	76,12	396,01	6,07	95,20	115,55	3,10	0,25	13,46

## Обед

34	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	1,29	7,26	5,96	8,54	105,10	81,38	20,98	65,42	1,21	10,29	13,77	2,75	0,01	1,87
/63	Суп с макаронными изделиями	250	6,59	3,89	10,64	3,83	17,99	191,44	27,15	16,77	62,63	1,09	28,46	483,22	2,73	0,05	0,99
/26	Тефтели мясные (говядина, свинина) с отрубями	100	14,07	11,68	18,98	2,12	20,00	321,00	13,04	22,55	131,51	1,79	0,00	0,00	1,73	0,30	0,11
5/52	Картофель отварной с маслом	180	3,94	0,90	5,11	0,56	27,50	170,20	55,83	39,29	117,14	1,44	29,77	37,99	0,21	0,16	10,99
11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
	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	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 'Обед'	30,49	17,76	42,74	13,22	102,74	911,59	202,20	121,45	442,96	7,63	68,52	698,78	8,74	0,61	53,96	
	Итого за день	62,03	41,72	61,43	18,00	180,65	1510,03	473,47	197,57	838,97	13,70	163,72	814,33	11,84	0,86	67,42	
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
	Выполнение, %	68,92	0,00	66,77	0,00	47,17	55,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,48	0,00	53,75	96,31	

Содержание, % от  
калорийности  
Соотношение Б:Ж:У  
Соотношение Са:Р

15,00  
1:1,1:3,4  
1:2,4

36,00

49,00

## Завтрак

1/51	Бутерброд на бетоне 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	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 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	10,61	6,12	13,17	2,27	41,32	321,18	272,40	74,25	294,99	1,57	74,60	82,86	0,68	0,22	1,11
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'		27,29	18,80	33,95	3,41	67,16	673,57	565,14	131,03	625,93	5,14	297,02	323,41	1,68	0,37	1,73	

## Обед

7/48	Салат из свежих овощей (морковь свежая, капуста б/к свежая, огурцы свежие, томаты свежие)	100	1,18	0,00	6,00	6,00	5,90	79,41	29,38	21,43	37,83	0,70	0,00	536,44	2,96	0,04	20,00
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 (бедра куриные) с куркумой	250	19,44	19,44	23,37	8,98	55,36	508,50	37,71	59,98	256,92	2,19	31,03	356,50	4,54	0,14	2,00
11/76	Кисель витаминизированный "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 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
-	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'		39,66	22,35	38,34	19,38	146,75	1060,82	145,38	168,01	559,40	9,27	127,39	1305,74	10,89	0,73	31,92	
Итого за день		66,95	41,15	72,29	22,79	213,91	1734,39	710,52	299,04	1185,33	14,41	424,41	1629,15	12,57	1,10	33,65	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,60	70,00	
Выполнение, %		74,39	0,00	78,58	0,00	55,85	63,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181,02	0,00	68,75	48,07	
Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		51,00											
Соотношение Б:Ж:У		1,1:1,3,6															
Соотношение Са:Р		1:1,4															

Итого за период	640,14	185,12	661,86	120,72	2299,00	16515,29	2876,04	1369,28	5219,78	75,18	1348,49	11537,52	69,80	63,52	563,00	
Среднее за период	64,01	18,51	66,19	12,07	229,90	1651,53	287,60	136,93	521,98	7,52	134,85	1153,75	6,98	6,35	56,30	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00	
Выполнение, %	71,13	0,00	71,94	0,00	60,03	60,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,19	0,00	453,71	80,43	
Содержание, % от калорийности	15,50		36,07		0,00											

\* Включая (изделия) изготовленные с использованием йодированной соли