

Утверждаю

Директор ООО "Комфорт"

Поматилев 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
Ленинского района

(возрастная группа с 7 до 12 лет)

Диетолог

Свиридова Е.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-У ВАРОВАНОГО ПИТАНИЯ

лица, вторая неделя

Завтрак

№ 3)	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
№ 57 (2018 № 1/6)	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 (МР 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
11/59 (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
-	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'			21,65	15,40	28,41	2,21	47,36	527,42	402,22	84,44	465,45	3,67	258,42	289,44	1,52	0,27	1,10

Обед

7/53 (2018 № 21/1)	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	80	0,70	0,00	4,81	4,81	3,21	57,72	15,08	12,61	25,44	0,56	0,00	53,77	2,41	0,03	12,90
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,33	6,22	2,56	18,53	153,77	34,51	31,68	85,32	1,98	14,69	329,44	1,59	0,18	3,95
9/6	Фриказе из филе бедра в сметанном соусе	100	13,08	14,13	14,42	3,29	3,85	196,48	21,81	16,45	104,97	1,06	18,89	245,90	2,33	0,05	0,89
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	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
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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'		29,59	16,50	30,06	11,87	86,59	723,48	105,60	86,46	302,21	6,20	53,38	682,73	7,82	0,38	19,42
Итого за день		51,24	31,90	58,47	14,08	133,95	1250,91	507,82	170,91	767,66	9,86	311,80	972,17	9,34	0,65	20,52
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, %		66,55	0,00	74,01	0,00	39,99	53,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,88	0,00	54,17	34,20
Содержание, % от калорийности		17,00		43,00		40,00										
Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,4														
Соотношение Са:Р		1:1,5														
Итого за период		530,73	298,18	555,73	189,55	1405,33	12526,04	4974,94	2108,69	7776,23	113,96	2569,37	15679,14	111,05	6,40	407,96
Среднее за период		53,07	29,82	55,57	18,96	140,53	1252,60	497,49	210,87	777,62	11,40	256,94	1567,91	11,11	0,64	40,80
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, %		68,93	0,00	70,35	0,00	41,95	53,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	223,99	0,00	53,33	67,99
Содержание, % от калорийности		16,95		39,93		42,31										

* Блюда (изделия) изготовлены с использованием йодированной соли