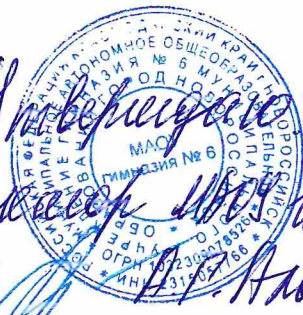


Утверждаю
Директор ООО "Торговый дом Кубань"
Л. Жваков



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



Л. Жваков

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ПЕРИОД: 2023 - __ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край
к 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 2023 - ___ г.г.
1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб.р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59	МР/2.10/19
День 2-й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6а/17
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,01	11	574/21
итого за завтрак		550	27,23	20,64	76,72	599,91	6,46		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
		отклонение от нормы (+ / -) %		-2,50	2,16	-0,80	-0,61	-1,07	
ОБЕД									
неделя 1-я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	МР/8.9а/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21	ТТК/115/17
День 2-й	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,96	2,12	291,22	0,2	44	274/21
		35	0,91	1,09	1,804	22,006	0,16	44	157/21
неделя 2-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Флоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за обед		870	45,98	33,57	63,73	742,67	5,48		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
		отклонение от нормы (+ / -) %		3,00	9,17	-14,90	-4,81	-14,7	
ПОЛДНИК									
неделя 1-я	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	МР/11.10/19
	Биточек пшённый с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36	193/17
День 2-й	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		320	5,70	6,21	29,35	196,86	2,52		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
		отклонение от нормы (+ / -) %		-5,29	-1,83	-0,74	-2,00	-0,7	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	73,21	54,21	140,45	1342,59	11,94	
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	1476,00	16,2	
отклонение от нормы (+ / -) %		0,50	11,33	-15,69	-5,42	-15,8

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,68	39,78	93,08	939,53	8,00	
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	1107,00	12,15	
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,29	7,34	-15,64	-6,81	-15,37

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,91	60,42	169,80	1539,444	14,45	
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90	
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-16,44

ПРИЛОЖЕНИЕ Россия Краснодарский край
 К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я День 3-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Тефтели рыбные (минтай)	100 /20	19,45	11,85	6,91	220,10	0,8	62	239/17
	Картофель отварной/	100	1,91	2,88	15,34	94,90	1,3	25	310/17
	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	80	1,48	2,46	3,59	42,70	0,3	25	155/21
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15/19
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		630	30,12	18,362	59,04	525,300	5,14		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
		отклонение от нормы (+ / -) %		-0,11	-0,84	-6,38	-3,65	-6,0	
ОБЕД									
неделя 1-я День 3-й	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7	МР/8.9/19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	0,9	17	ТТ/6.9/17
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55	250/17
	Каша вязкая (ячневая)	180	3,74	3,64	23,17	140,19	2	32	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
итого за обед		950	27,93	31,22	89,00	746,01	7,77		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
		отклонение от нормы (+ / -) %		-11,92	6,08	-6,92	-4,67	-6,2	
ПОЛДНИК									
неделя 1-я День 3-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		330	21,32	10,087	31,78	303,82	2,70		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
		отклонение от нормы (+ / -) %		7,62	3,27	-0,02	2,35	0,00	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,05	49,58	148,04	1271,31	12,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %		-12,02	5,24	-8,32	-12,19

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	49,25	41,31	120,78	1049,84	10,47
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,30	9,35	-6,90	-6,22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	79,37	59,67	179,81	1575,136	15,610
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %		-4,40	6,51	-5,97	-12,19

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон :

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я	Крупеник без сахара и /	180	39,37	16,18	21,60	389,52	1,8	39	374 / 22
	Сметана	15	0,5	2	0,5	21,25	0,05	39	
День 4-й	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	54-1гв/22
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
итого за завтрак	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
		560	43,46	21,72	55,98	589,47	5,16		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
ОБЕД									
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/6.1/19
	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР/1.16/19
День 4-й	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,63	1,5	58	258/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
итого за обед	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574/21
		770	31,58	24,238	77,506	654,166	6,660		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,41	-10,3		
ПОЛДНИК									
День 4-й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	23,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224/17
итого за полдник		350	29,66	17,221	23,79	368,347	2,10		
	Норма по МР 2.4.0162-19.	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			14,51	12,66	-2,50	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	75,94	45,96	133,49	1243,64	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	2,02	0,47	-17,89	-9,45	-16,22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,24	41,46	101,29	1022,51	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	5,61	9,55	-13,05	-3,43	-12,56

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	104,70	63,18	157,27	1611,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я День 5-й	Салат из квашеной капусты	70	1,17	3,16	3,17	41,70	0,3	8	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	49	269/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28	142/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/11.6a/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
итого за завтрак		570	25,10	20,78	69,73	560,71	6,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
ОБЕД									
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	MP/1.2a/19
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	287/21
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31	310/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	MP/11.15/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за обед		900	26,48	12,40	85,07	558,35	7,32		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,12	-18,68	-8,16	-12,30	-7,89		
ПОЛДНИК									
неделя 1-я День 5-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		310	21,17	15,20	29,59	339,9	2,5		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			7,50	10,00	-0,67	3,82	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,87	33,18	154,80	1119,05	13,32
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+/-) %	-17,38	-16,34	-11,17	-14,51	-10,67

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,65	27,60	114,66	898,25	9,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-5,62	-8,68	-8,83	-8,49	-8,63

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,74	48,38	184,39	1458,95	15,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-9,88	-6,34	-11,83	-10,69	-11,41

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 - я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Омлет с птицей и / овощи припущенные (морковь)	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	45	274/21
День 6 - й	Молоко кипячёное	35	0,63	1,11	2,44	21,06	0,21	45	157/21
	Хлеб ржаной	200	5,8	6,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82/21
итого за завтрак		610	42,19	25,42	48,74	593,02	4,26		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			9,87	8,45	-9,62	-0,89	-9,2		
ОБЕД									
неделя 2 - я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	1,4	18	96/17
День 6 - й	Рагу из овощей	150	2,45	8,29	12,57	133,84	1,1	27	140/17
	Котлета мясная паровая	100	15,80	15,39	10,68	257,01	0,9	53	МР/2.8/19
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.16/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за обед		830	28,27	29,67	70,14	675,25	6,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-11,63	4,04	-12,87	-7,55	-12,3		
ПОЛДНИК									
неделя 2 - я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
День 6 - й	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-20/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	16,08	10,317	28,42	271,18	2,53		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			3,29	3,58	-1,03	1,02	-0,63		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	70,46	55,09	118,89	1268,26	10,40
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,36	39,99	98,57	946,43	8,67
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-8,34	7,62	-13,91	-6,53	-12,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	1,52	16,07	-23,53	-7,42	-22,11

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/82/19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35	659/22
День 7 -й	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР/23/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.9/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		580	28,83	24,88	70,64	623,68	6,14		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,17	7,74	-2,72	0,35	-2,26		
ОБЕД									
неделя 2 -я	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшениной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
День 7 -й	Рыба припущенная	80	14,97	0,74	0,46	68,62	0,05	67	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29	647/22
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за обед		905	29,55	10,71	81,45	543,03	7,07		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,58	-20,90	-9,31	-12,93	-8,8		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.9/19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	358/21
День 7 -й	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		320	20,54	10,63	30,77	298,05	2,62		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			6,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,38	35,59	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-11,75	-13,17	-12,02	-12,57	-11,07

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	50,09	21,34	112,22	841,08	9,69
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,60	-16,92	-9,60	-10,81	-9,11

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,92	46,22	182,86	1464,76	15,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,78	-9,18	-12,32	-10,46	-11,37

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
День 8 -й	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26	125/17
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,64	2,50	4,36	46,82	0,4	26	139/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.18/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	102,00	1,7	11	574/21
итого за завтрак		590	23,21	8,593	71,42	455,915	6,15		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,82	-13,69	-2,47	-6,47	-2,22		
ОБЕД									
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТК/83/17
День 8 -й	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59	МР/2.10/19
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,00	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	52/21
итого за обед		860	24,82	22,39	86,64	660,52	7,45		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-14,49	-5,54	-7,67	-8,15	-7,41		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Круленик	185	40,47	16,63	22,20	400,34	1,9	40	374/22
итого за полдник		385	46,27	21,63	30,20	500,34	2,60		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			28,24	18,46	-0,47	10,34	-0,4		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-20,31	-19,24	-10,14	-14,62	-9,63

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	71,09	44,02	116,84	1160,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	13,75	12,92	-8,14	2,19	-7,78

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	7,93	-0,78	-10,61	-4,28	-10,00

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Об. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2 -я День 9-й	Каша гречневая молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	232,20	2,8	38	МР/6.4 /19
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-1з /22г
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/1.14 /19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 /21
итого за завтрак		580	17,89	13,42	72,12	490,00	6,13		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3		
ОБЕД									
неделя 2 -я День 9-й	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-20з/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
	Котлета рубленая из птицы	100	16,33	6,52	16,91	202,60	1,5	48	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	2,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30	125/17
		30	0,33	2,61	0,88	28,13	0,1		331/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1хн/22
	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр.
Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	2,1	11	574/21	
итого за обед		840	32,90	16,54	98,40	674,00	9,00		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,81	-13,23	-3,96	-7,60	-1,7		
ПОЛДНИК									
неделя 2 -я День 9-й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	6,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	526/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		350	27,15	17,060	24,12	333,67	2,10		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			12,43	12,45	-2,39	3,56	-2,22		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,79	29,97	170,52	1164,00	15,13
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-3,96

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	60,05	33,60	122,52	1007,67	11,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+ / -) %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-3,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	77,93	47,03	194,64	1497,67	17,23
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,59	-6,12	-8,60	-9,12	-6,19

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: 2023 - ___ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р.р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 10 -й	ЗАВТРАК								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	2	57	МР/2.11/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.8/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		560	23,49	19,77	63,89	527,60	5,54		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,59	1,01	-4,85	-3,55	-4,48		
неделя 2 -я День 10 -й	ОБЕД								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,58	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	0,8	15	ТТК / 88 / 17
	Биточек рыбный и / соус	100/20	17,08	6,48	10,83	134,13	1	65	307/21
	Каша вязкая (пшённая)	180	4,77	5,10	26,40	170,36	2,3	33	303/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21	
итого за обед		965	35,86	22,94	91,88	701,48	8,07		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,37	-4,81	-6,02	-6,48	-5,11		
неделя 2 -я День 10 -й	ПОЛДНИК								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	0,6	5	54-215/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
итого за полдник		350	15,50	10,43	31,46	281,92	2,73		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			2,81	3,73	-0,08	1,46	0,11		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-10,95	-3,00	-10,86	-10,04	-9,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-2,56	-1,09	-6,09	-5,02	-5,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	74,85	53,15	187,23	1511,00	16,34
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-8,14	-0,07	-10,94	-8,58	-9,48

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ъ 2023 - ___ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			121	76,00	317,000	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 5 дней (фактически)			27,68	18,37	66,78	547,36	5,78
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,12	-0,83	-3,93	-2,75	-3,60
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 5 дней (фактически)			33,29	23,46	63,07	643,83	6,45
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,49	-4,13	-15,10	-8,83	-11,10
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 5 дней (фактически)			17,08	11,11	27,74	277,73	2,37
Отклонение от нормы в % (+ / -)			4,11	4,51	-1,25	1,29	-1,21
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
Среднее за 5 дней (фактически)			60,97	41,83	129,85	1191,19	12,23
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,61	-4,96	-19,04	-11,58	-14,70
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 5 дней (фактически)			50,37	34,57	90,82	921,56	8,83
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,37	0,49	-16,35	-7,54	-12,31
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			78,05	52,94	157,59	1468,91	14,60
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,50	-0,34	-20,29	-10,29	-15,91

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			121	76	317	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 5 дней (фактически)			27,12	18,42	65,36	538,04	5,64
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,59	-0,77	-4,38	-3,13	-4,10
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 5 дней (фактически)			30,28	20,45	85,70	650,86	7,55
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,98	-8,09	-7,96	-8,54	-7,05
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 5 дней (фактически)			25,11	14,01	28,99	337,03	2,52
Отклонение от нормы в % (+ / -)			10,75	8,44	-0,85	3,70	-0,58
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 5 дней (фактически)			57,40	38,87	151,07	1188,90	13,19
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-12,56	-8,86	-12,35	-11,67	-11,15
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 5 дней (фактически)			55,39	34,46	114,70	987,89	10,06
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,77	0,35	-8,82	-4,84	-7,73
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			82,51	52,88	180,06	1525,93	15,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,81	-0,42	-13,20	-7,97	-11,83

Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ОСЕНЬ 2023 - ___ г.г.

Среднее за 10 дней (фактически) 1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76	317	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 10 дней (фактически)				27,40	18,39	66,07	542,70	5,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,35	-0,80	-4,16	-2,94	-3,85
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 10 дней (фактически)				31,79	21,96	74,39	647,34	7,00
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-8,73	-6,11	-11,53	-8,69	-9,07
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 10 дней (фактически)				21,09	12,56	28,37	307,38	2,44
Отклонение от нормы в % (+ / -)				7,43	6,53	-1,05	2,50	-0,95
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				59,19	40,35	140,46	1190,04	12,71
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-11,09	-6,91	-15,69	-11,62	-12,92
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 10 дней (фактически)				52,88	34,52	102,76	954,72	9,44
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-1,30	0,42	-12,58	-6,19	-10,02
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 10 дней (фактически)				80,28	52,91	168,83	1497,42	15,155
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,65	-0,38	-16,74	-9,13	-13,87

Ответственный за разработку меню

Кривенко А.Л. Окр

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могольного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов. Н.В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.
- 5 Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях) УТВЕРЖДЕННЫЙ Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю. Попова 30 декабря 2019 г.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом
 "Ведомость контроля за рационом питания" режим питания: трёхразовый с ПО

возрастная категория 12 лет и старше

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАВТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%)										в среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+ / -)	норма по МР 2.4 за 10 дн. 70%	норма по МР 2.4. суточная норма 100%
			меню 10 - тидневка													
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день				
1	хлеб ржаной	140	115,00	150,00	150,00	60,00	130,00	160,00	140,00	110,00	130,00	150,00	1295,0	-7,50	1400	200
2	хлеб пшеничный	84	20,00	0,00	34,00	30,00	33,30	18,00	0,00	20,00	40,70	20,00	2,16	-74,29	840	120
3	мука пшеничная	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,0	140	20
4	крупы, бобовые	35	38,00	102,57	38,85	48,41	0,00	5,00	69,55	67,06	40,85	43,50	453,79	29,65	350	50
5	макаронные изделия	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100	140	20
6	картофель	130,9	96,80	0,00	150,00	146,00	283,00	123,00	124,20	153,00	173,60	150,00	1399,6	6,92	1309	187
7	овощи (свеж, консерв.е. Зелень, томат,)	252	191,72	231,72	310,49	151,00	308,20	369,59	261,72	318,75	235,63	351,88	2730,7	8,36	2520	360
8	фрукты свежие	70	210,00	107,00	100,00	135,00	100,00	80,00	100,00	80,00	100,00	100,00	1112	58,86	700	100
9	сухофрукты	49	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	0,00	40,00	20,00	45,00	20,00	210,00	-57,14	490	70
10	соки фруктовые, овощные	140	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	200,00	200,00	400,00	200,00	0,00	1400,00	0,00	1400	200
11	мясо 1-й категории	59,5	2,50	66,00	85,50	69,20	65,50	74,00	82,00	68,50	1,82	79,98	595	0,00	595	85
12	цыплята 1 кат. потрошенные	42	86,40	62,50	0,00	0,00	78,75	62,50	2,50	0,00	127,35	0,00	420	0,00	420	60
13	рыба-филе	48,3	0,00	0,00	148,71	0,00	90,40	0,00	99,20	73,26	0,00	71,43	483	0,00	483	69
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0	0
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	346,00	236,60	242,25	239,17	272,00	258,80	51,40	37,91	188,30	227,15	2099,58	-0,02	2100	300
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	126	0,00	0	0,0	200,00	0,00	200,00	0,00	200	200	200,00	1000	-20,63	1260	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	42	0,00	0	0,0	259,30	0,00	0,00	0,00	160,7	0	0,00	420	0,00	420	60
18	сыр	5,6	15,00	13	0,0	0,00	0,00	13,00	0,00	0	15,0	0,00	56	0,00	56	8
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	7	3,00	0	3,5	24,60	7,50	11,25	5,60	4	11	2,87	73,37	4,81	70	10
20	масло сливочное	0	10,24	13	21,8	15,80	4,20	12,60	22,20	5	21	18,81	144,32	0,00	0	0
21	масло растительное	12,6	5,00	17	16,3	6,00	26,50	15,45	5,00	18	10	8,10	126,75	0,60	126	18
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	102	1,6	13,20	0,00	140,00	13,20	7	5	40,00	321,984	14,99	280	40
23	заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,0	280	40
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
25	чай	0,28	1,00	1,00	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	3,0	7,14	2,8	0,4
26	какао - порошок	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	1,4	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100	14	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,20	2,75	3,5	1,84	2,33	2,69	4,19	2,83	2,68	2,95	28	0,00	28	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0600	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0	0,00	0	0
32	белки	84,7	54,52	78,91	79,37	104,70	72,74	86,54	78,92	94,30	77,93	74,85	802,78	-5,22	847	121
33	жиры	53,2	33,05	60,42	59,67	63,18	48,38	65,41	46,22	52,61	47,03	53,15	529,11	-0,54	532	76
34	углеводы	221,9	96,70	169,80	179,81	157,27	184,39	147,31	182,86	188,26	194,64	187,23	1688,27	-23,92	2219	317
35	калорийность	1722	1159,06	1539,44	1575,14	1611,98	1458,95	1539,45	1465	1616,77	1497,67	1511,00	14974,2	-13,04	17220	2460
36	XE	18,9	13,21	14,46	15,61	13,92	15,82	12,93	15,830	16,20	17,23	16,34	151,550	-19,81	189	27

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Итого за сутки				
	7-11		12-18	3-6		7-11	12-18	3-6		7-11	12-18	3-6		7-11	12-18	3-6		7-11	12-18	3-6		7-11	12-18
	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18	3-6	7-11	12-18		
пищевое продукта																							
продукта группы																							
пищевых продуктов																							
хлеб ржаной	30	50	70	0	0	0	25	50	60	0	0	0	0	0	0	15	50	70	0	0	80	150	200
хлеб пшеничный	15	30	40	0	0	0	20	30	50	0	0	0	0	0	0	10	20	30	0	0	50	80	120
мука пшеничная	3	3	4	0	0	0	3	3	4	0	0	0	0	0	0	3	3	6	0	0	15	15	20
крупы, бобовые	13	15	17	0	0	0	14	15	16	0	0	0	0	0	0	13	15	17	0	0	40	45	50
макаронные изделия	4	5	7	0	0	0	4	5	7	0	0	0	0	0	0	4	5	6	0	0	12	15	20
картофель	19	22	22	0	0	0	80	100	100	0	0	0	0	0	0	32	53	53	0	0	140	187	187
овощи (свекл.)	48	54	60	0	0	0	116	132	148	8	10	12	108	124	140	0	0	0	0	0	280	320	360
фрукты, свежие	15	20	20	20	30	30	25	30	30	20	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	80	100	100
сухофрукты	20	30	35	0	0	0	20	30	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	60	70
соки березовые	0	0	0	75	100	100	0	0	0	75	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	150	200	200
мясо 1-й категории	0	0	0	0	0	0	28	37,5	42,5	0	0	0	27	37,5	42,5	0	0	0	0	55	75	85	
цыплята 1 кат. потрошенные	0	0	0	0	0	0	15	20	30	0	0	0	15	20	30	0	0	0	0	30	40	60	
рыба-филе	0	0	0	0	0	0	15	24	31	3	5	7	19	29	31	0	0	0	0	37	58	69	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	30	30	30	0	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	200	300	300	
кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	50	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30	150	150	
творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	20	20	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	20	10	20	25	0	0	40	50	60
сыр	3	3	4	0	0	0	2	2	3	2	2	2	0	0	0	0	0	1	1	5	6	8	
сметана (м. д. ж. не более 15%)	1	2	2	0	0	0	4	5	5	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0	8	10	10
масло сливочное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло растительное	1	1	1	0	0	0	5	7	9	2	2	2	3	5	6	0	0	0	0	11	15	18	
яйцо диетическое столовое	10	20	20	0	0	0	2	4	4	6	8	8	6	8	8	0	0	0	0	24	40	40	
заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	11	15	15	0	0	0	4	5	5	11	15	15	4	5	5	0	0	0	0	30	40	40	
кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0	0,4	0,4	0,4	
какао - порошок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кофейный напиток	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	1	0	0	0	0	0	0	0,5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	
соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	4	4	4	
Крахмал	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Стелин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Белки				0	0	0																102	121
жиры																						62,04	76
углеводы																						263,84	317
калорийность																						2047	2460
ХС\Сутки				0	0	0																22	27
витамины С мг																						60	77
В1 мг																						1,2	1,54
В2 мг																						1,4	1,76
А мкг рз																						700	990
витамины витамин А мг				0	0	0																1100	1320

Таблица 2 - Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для детей больных сахарным диабетом

Показатели	СанПиН 2.3/2.4 359090		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000						Принимаемые в качестве критерия величины	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-11 лет	12-18 лет	
Возраст												
Суточная калорийнос	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	2046	2460	
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	102	120	
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	62	76	
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	264	217	
ХЕ\сутки	28**	32**	22	27	15-	18-	20-25	22-27,5	26-31	22	27	

Соотношение

БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%	52%	53%

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, макарон;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки.

чные исходя нормы

зные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

основание предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

руководство. и клиническая А. В.А. ЭОТАРМедиа, 2020	Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лодождо, Т.Э. Боровик изд. ММедицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	
15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			не регла- мен- тирует
18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5			
16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	22	
19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			

ЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

жарным диаветом:

пченное мясо;

ы рыбы;

уся;

лбасы;

бные консервы;

ые молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;

животного происхождения;

е желтки;

чные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;

е бульоны;

чная мука, сдобное и слоеное тесто,

ценная крупа манная крупа, макароны;

маринованные, острые, соленые;

кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколаде, винограде, финики, изюм, мороженое, инжир, бананы, хурма и ананасы;