

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край  
**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ 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  
 12 - 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	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>неделя</b>	<b>ЗАВТРАК</b>								
<b>1 -я День 1 -й</b>	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/6,1/19
	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр./22
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	Плоды свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>12,50</b>	<b>10,35</b>	<b>72,43</b>	<b>461,40</b>	<b>6,13</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			<b>-14,67</b>	<b>-11,38</b>	<b>-2,15</b>	<b>-6,24</b>	<b>-2,30</b>		
<b>неделя</b>	<b>ОБЕД</b>								
<b>1 -я День 1 -й</b>	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 / 19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,61	86,57	0,8	13	ТТК/82 / 17
	Рагу из птицы	180	21,09	5,65	14,24	192,79	1,2	46	376/21
	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
<b>итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,48</b>	<b>15,886</b>	<b>0,06</b>	<b>517,96</b>	<b>5,04</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			<b>-6,50</b>	<b>-14,10</b>	<b>-34,98</b>	<b>-13,94</b>	<b>-16,33</b>		
<b>неделя</b>	<b>ПОЛДНИК</b>								
<b>1 -я День 1 -й</b>	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3		МР/11.11/19
	Бутерброд с сыром	15 / 25	5,5	4,775	10,025	105,30	0,84	10	3 / 17
	Плоды свежие ( яблоко )	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,9	78	82 / 21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,54</b>	<b>6,815</b>	<b>24,21</b>	<b>179,70</b>	<b>2,04</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			<b>-3,77</b>	<b>-1,03</b>	<b>-2,36</b>	<b>-2,70</b>	<b>-2,44</b>		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	46,98	26,24	72,49	979,36	11,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	<b>-21,17</b>	<b>-25,48</b>	<b>-37,13</b>	<b>-20,19</b>	<b>-18,63</b>

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	42,02	22,70	24,27	697,66	7,08
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	<b>-10,27</b>	<b>-15,13</b>	<b>-37,35</b>	<b>-16,64</b>	<b>-18,78</b>

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	54,52	33,05	96,70	1159,06	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	<b>-24,94</b>	<b>-26,51</b>	<b>-39,50</b>	<b>-22,88</b>	<b>-21,07</b>

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Россия Краснодарский край

12 - 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.

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				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1 -я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59	MP/2.10/19
День 2 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/11.6 а /17
2 -й	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,23</b>	<b>20,64</b>	<b>76,72</b>	<b>599,91</b>	<b>6,55</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,50	2,16	-0,80	-0,61	-0,74		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1 -я	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	MP/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	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274/21
		35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	157/21
2 -й	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
<b>итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>45,98</b>	<b>33,57</b>	<b>63,73</b>	<b>742,67</b>	<b>5,48</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,00	9,17	-14,90	-4,81	-14,7		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 1 -я	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	MP/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
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>5,70</b>	<b>6,21</b>	<b>29,35</b>	<b>196,86</b>	<b>2,52</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,29	-1,83	-0,74	-2,00	-0,7		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>73,21</b>	<b>54,21</b>	<b>140,45</b>	<b>1342,58</b>	<b>12,03</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>72,60</b>	<b>45,60</b>	<b>190,20</b>	<b>1476,00</b>	<b>16,2</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	0,50	11,33	-15,69	-5,42	-15,4

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>51,68</b>	<b>39,78</b>	<b>93,08</b>	<b>939,53</b>	<b>8,00</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>54,45</b>	<b>34,20</b>	<b>142,65</b>	<b>1107,00</b>	<b>12,15</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	-2,29	7,34	-15,64	-6,81	-15,37

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>78,91</b>	<b>60,42</b>	<b>169,80</b>	<b>1539,443</b>	<b>14,55</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>84,70</b>	<b>53,20</b>	<b>221,90</b>	<b>1722,00</b>	<b>18,90</b>
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-16,11

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - 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	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 3 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
	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	8,91	220,10	0,8	62 239/17	
	Картофель отварной/ / Капуста отварная (сложный гарнир)	100 80	1,91 1,48	2,88 2,46	15,34 3,59	94,90 42,70	1,3 0,3	25 25 155/21	
	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	
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>30,12</b>	<b>18,362</b>	<b>59,04</b>	<b>525,300</b>	<b>5,14</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-0,11	-0,84	-6,38	-3,65	-6,0		
неделя 1 -я День 3 -й	<b>ОБЕД</b>								
	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7 МР/8.9a /19	
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	0,9	17 ТТК/99 /17	
	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55 256/17	
	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	4,80	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		
<b>итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>27,93</b>	<b>31,22</b>	<b>89,00</b>	<b>746,01</b>	<b>7,77</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-11,92	6,08	-6,92	-4,67	-6,2		
неделя 1 -я День 3 -й	<b>ПОЛДНИК</b>								
	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		
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>21,32</b>	<b>10,087</b>	<b>31,78</b>	<b>303,82</b>	<b>2,70</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	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
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>58,05</b>	<b>49,58</b>	<b>148,04</b>	<b>1271,31</b>	<b>12,91</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-12,02	5,24	-13,30	-8,32	-12,19

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>49,25</b>	<b>41,31</b>	<b>120,78</b>	<b>1049,84</b>	<b>10,47</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,30	9,35	-6,90	-2,32	-6,22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	<b>79,37</b>	<b>59,67</b>	<b>179,81</b>	<b>1575,136</b>	<b>15,610</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,40	8,51	-13,28	-5,97	-12,19

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - 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 )			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1 -я День 4 -й	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	
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	54-1гн/22
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>43,46</b>	<b>21,72</b>	<b>55,98</b>	<b>589,47</b>	<b>5,16</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1 -я День 4 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР/1.16/19
	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
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,58</b>	<b>24,238</b>	<b>77,506</b>	<b>654,166</b>	<b>6,660</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,41	-10,3		
<b>ПОЛДНИК</b>									
День 4 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	23,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224/17
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>29,66</b>	<b>17,221</b>	<b>23,79</b>	<b>368,347</b>	<b>2,10</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	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	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	75,04	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	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	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	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	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

12 - 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

27,2463

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				
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>25,10</b>	<b>20,78</b>	<b>69,73</b>	<b>560,71</b>	<b>6,00</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1 -я День 5 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	МР/1.2а/19
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	297/21
	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	МР/11.16 /19
	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
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>26,48</b>	<b>12,40</b>	<b>85,07</b>	<b>558,35</b>	<b>7,32</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-13,12	-18,68	-8,16	-12,30	-7,89		
<b>ПОЛДНИК</b>									
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
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>21,17</b>	<b>15,20</b>	<b>29,59</b>	<b>339,9</b>	<b>2,5</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	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	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	51,57	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
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	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

12 - 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				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1 - я День 6 -й	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/6,1/19
	Сыр твёрдых сортов	10	2,33	2,93	0	35,87	0	9	54-1з/22
	Чай без сахара с шиповником	200	0,53	0,15	6,64	30,485	0,6	72	54-2гн/22
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>15,16</b>	<b>11,58</b>	<b>68,30</b>	<b>453,95</b>	<b>5,92</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-12,47	-9,76	-3,45	-6,55	-3,1		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1 -я День 6 -й	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	МР/8,9а /19
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	2,76	4,68	12,30	102,29	1,1	23	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	1,2	51	343/22
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	2	31	310/17
	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
<b>итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>29,87</b>	<b>36,49</b>	<b>84,03</b>	<b>786,77</b>	<b>7,30</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-10,32	13,02	-8,49	-3,02	-8,0		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 1 -я День 6 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Тфтели белип	100	16,18	6,93	4,41	145,50	0,4	61	306/21
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>25,18</b>	<b>12,526</b>	<b>28,45</b>	<b>327,90</b>	<b>2,50</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			10,81	6,48	-1,03	3,33	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	45,03	48,08	152,33	1240,72	13,22
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-22,79	3,26	-11,95	-9,56	-11,04

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	55,04	49,02	112,48	1114,67	9,80
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	0,49	19,50	-9,52	0,31	-8,70

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	70,21	60,60	180,78	1568,62	15,72
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-11,98	9,74	-12,97	-6,23	-11,78

12 - 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 )			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 - я День 7 -й	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
		35	0,63	1,11	2,44	21,06	0,21	45	157/21
	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)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>42,19</b>	<b>25,42</b>	<b>48,74</b>	<b>593,02</b>	<b>4,26</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 - я День 7 -й	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
	Рагу из овощей	150	2,446	8,29	12,57	133,84	1,1	27	143/17
	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/11.15 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>28,27</b>	<b>29,67</b>	<b>70,14</b>	<b>675,25</b>	<b>6,14</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 - я День 7 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-203/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,08</b>	<b>10,317</b>	<b>28,42</b>	<b>271,18</b>	<b>2,53</b>		
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
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	70,46	55,09	118,89	1268,26	10,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48

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

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



12 - 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				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2 /19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР/2.3 /19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>28,83</b>	<b>24,88</b>	<b>70,64</b>	<b>623,68</b>	<b>6,14</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-4з/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
	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
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>29,55</b>	<b>10,71</b>	<b>81,45</b>	<b>543,03</b>	<b>7,07</b>		
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		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	358/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20,54</b>	<b>10,63</b>	<b>30,77</b>	<b>298,05</b>	<b>2,62</b>		
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
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	58,38	35,59	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	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
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	50,09	21,34	112,22	841,08	9,69
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	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
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	78,92	46,22	182,86	1464,76	15,83
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	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

12 - 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 Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 9 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
	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
	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/11.16 /19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,21</b>	<b>8,593</b>	<b>71,42</b>	<b>455,915</b>	<b>6,15</b>		
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		
неделя 2 -я День 9 -й	<b>ОБЕД</b>								
	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
	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	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>24,82</b>	<b>22,39</b>	<b>86,64</b>	<b>660,52</b>	<b>7,45</b>		
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		
неделя	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Крупеник	185	40,47	16,63	22,20	400,34	1,9	40	374 / 22
<b>итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>46,27</b>	<b>21,63</b>	<b>30,20</b>	<b>500,34</b>	<b>2,60</b>		
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
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	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
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	71,09	44,02	116,84	1160,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	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
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	7,93	-0,78	-10,61	-4,28	-10,00

12 - 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	ХЕ	№ рецептуры	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 -я День 10 -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/11.14/19
	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
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,89</b>	<b>13,42</b>	<b>72,12</b>	<b>490,00</b>	<b>6,13</b>		
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		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 -я День 10 -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	19,33	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
	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	1,7	11	574/21
	<b>итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>32,90</b>	<b>16,54</b>	<b>98,40</b>	<b>674,00</b>	<b>8,60</b>	
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	-3,1		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 -я День 10 -й	Кефир ( м. д. ж. 2,5% )	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	525/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>27,15</b>	<b>17,060</b>	<b>24,12</b>	<b>333,67</b>	<b>2,10</b>		
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	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	50,79	29,97	170,52	1164,00	14,73
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	-5,44

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	60,05	33,60	122,52	1007,67	10,70
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	-5,37

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	77,92	47,03	194,64	1497,67	16,83
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-5,59	-8,12	-8,60	-9,12	-7,67

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 )			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 11 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
	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/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,49</b>	<b>19,77</b>	<b>63,89</b>	<b>527,60</b>	<b>5,54</b>		
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 11 -й	<b>ОБЕД</b>								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	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	154,13	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	
<b>итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>35,86</b>	<b>22,94</b>	<b>91,88</b>	<b>701,48</b>	<b>8,07</b>		
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 11 -й	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	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	54-21з/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,50</b>	<b>10,43</b>	<b>31,46</b>	<b>281,92</b>	<b>2,73</b>		
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
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-10,95	-3,80	-10,86	-10,04	-9,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	51,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	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
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	74,85	53,15	187,23	1511,00	16,34
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	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 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	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2 -я День 12 -й	<b>ЗАВТРАК</b>								
	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	16,96	11,26	3,51	177,74	0,3	47	290/17
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	2	31	310/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16 /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,23</b>	<b>16,94</b>	<b>72,93</b>	<b>547,37</b>	<b>6,25</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,50	-2,71	-1,99	-2,75	-1,9		
неделя 2 -я День 12 -й	<b>ОБЕД</b>								
	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-4з/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	1,6	24	54-20с/22
	Зразы рубленые	100	13,156	17,401	14,255	268,10	1,2	54	274/17
	Каша вязкая (гречка)	150	4,58	5,01	20,52	145,50	1,8	34	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	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
Флоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21	
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>34,79</b>	<b>26,97</b>	<b>101,74</b>	<b>790,16</b>	<b>8,90</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-6,24	0,48	-2,91	-2,88	-2,0		
неделя 2 -я День 12 -й	<b>ПОЛДНИК</b>								
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета морковная с творогом	100	11,71	9,38	15,76	194,31	1,4	42	152/17
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,225	6,015	30,90	0,5	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>18,71</b>	<b>14,60</b>	<b>31,38</b>	<b>332,21</b>	<b>2,70</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			5,46	9,21	-0,10	3,50	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	62,02	43,91	174,67	1337,53	15,15
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-8,74	-2,23	-4,90	-5,63	-3,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	53,50	41,57	133,11	1122,38	11,60
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	-0,78	9,70	-3,01	0,63	-2,04

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	80,73	58,51	206,05	1669,75	17,85
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-3,28	6,98	-5,00	-2,12	-3,89

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 6 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 6 дней (фактически)			25,59	17,24	67,03	531,79	5,82
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-3,85	-2,32	-3,85	-3,38	-3,46
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 6 дней (фактически)			32,72	25,63	66,57	667,65	6,60
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-7,96	-1,27	-14,00	-7,86	-10,57
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 6 дней (фактически)			18,43	11,34	27,86	286,09	2,39
Отклонение от нормы в % ( + / - )			5,23	4,93	-1,21	1,63	-1,14
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
Среднее за 6 дней (фактически)			58,31	42,87	133,60	1199,44	12,41
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-11,81	-3,59	-17,86	-11,24	-14,03
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 6 дней (фактически)			51,15	36,98	94,43	953,74	8,99
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-2,73	3,66	-15,21	-6,23	-11,71
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 6 дней (фактически)			76,74	54,22	161,46	1485,53	14,81
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-6,58	1,34	-19,07	-9,61	-15,17

Среднее за 6 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 6 дней (фактически)			27,14	18,17	66,62	539,60	5,75
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-2,57	-1,09	-3,98	-3,07	-3,72
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 6 дней (фактически)			31,03	21,54	88,37	674,07	7,71
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-9,35	-6,66	-7,12	-7,60	-6,46
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 6 дней (фактически)			24,04	14,11	29,39	336,23	2,55
Отклонение от нормы в % ( + / - )			9,87	8,57	-0,73	3,67	-0,57
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 6 дней (фактически)			58,17	39,71	155,00	1213,67	13,45
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-11,93	-7,75	-11,10	-10,66	-10,19
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 6 дней (фактически)			55,07	35,65	117,77	1010,30	10,25
Отклонение от нормы в % ( + / - )			0,52	1,91	-7,85	-3,93	-7,03
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 6 дней (фактически)			82,21	53,82	184,39	1549,90	16,00
Отклонение от нормы в % ( + / - )			-2,06	0,82	-11,83	-7,00	-10,75

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 12 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			121	76	317	2460	27
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 12 дней (фактически)			26,37	17,71	66,83	535,69	5,78
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,21	-1,70	-3,92	-3,22	-3,59

12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 12 дней (фактически)			31,88	23,59	77,47	670,86	7,15
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,66	-3,97	-10,56	-7,73	-8,52

12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 12 дней (фактически)			21,23	12,73	28,63	311,16	2,47
Отклонение от нормы в % (+ / -)			7,55	6,75	-0,97	2,65	-0,85

12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 12 дней (фактически)			58,24	41,29	144,30	1206,56	12,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,87	-5,67	-14,48	-10,95	-12,11

12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 12 дней (фактически)			53,11	36,31	106,10	982,02	9,62
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,11	2,78	-11,53	-5,08	-9,37

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 12 дней (фактически)			79,48	54,02	172,93	1517,72	15,40
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-4,32	1,08	-15,45	-8,30	-12,96

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.П. | 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 рецептов 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 рецептов 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, рецептов 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 г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих ЗАТРАКОВ 25% ОБЕДОВ 35% ПОЛДНИКОВ 10% (всего 70%) г. на одного человека меню 12 - тидневка												в среднем за 12 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по МР 2.4, за 12 дн. 70%	норма по МР 2.4, 0162-19 суточная норма 100%
			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	11-й день	12-й день				
			115,00	150,00	150,00	60,00	130,00	160,00	160,00	140,00	110,00	130,00	150,00	120,00				
1	хлеб ржаной	140	115,00	150,00	150,00	60,00	130,00	160,00	160,00	140,00	110,00	130,00	150,00	120,00	1575,0	-6,25	1680	200
2	хлеб пшеничный	84	20,00	0,00	34,00	30,00	33,30	5,0	18,00	0,00	20,00	40,70	20,00	41,50	262,5	-73,96	1008	120
3	мука пшеничная	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	-100,0	168	20
4	крупы, бобовые	35	38,00	102,57	38,85	48,41	0,00	0,00	5,00	69,55	67,06	40,85	43,50	36,38	542,2	29,09	420	50
5	макаронные изделия	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	-100	168	20
6	картофель	130,9	96,80	0,00	150,00	146,00	283,00	175,0	123,00	124,20	153,00	173,60	150,00	267,50	1842,1	17,27	1570,8	187
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат.)	252	191,72	231,72	310,49	151,00	308,20	225,1	369,59	261,72	313,55	235,63	351,88	298,75	3249,4	7,45	3024	360
8	фрукты свежие	70	210,00	107,00	100,00	135,00	100,00	300,0	80,00	100,00	80,00	100,00	100,00	80,00	1492,0	77,62	840	100
9	сухофрукты	49	20,00	20,00	25,00	0,00	20,00	15,0	0,00	40,00	20,00	45,00	20,00	25,00	250,0	-57,48	588	70
10	соки фруктовые, овощные	140	0	0	200	0	200	200	200	200	200	200	0	200	1600,0	-4,76	1680	200
11	мясо 1-й категории	59,5	2,50	66,00	85,50	69,20	65,50	64,7	74,00	82,00	68,50	1,82	79,98	54,29	714,0	0,00	714	85
12	цыплята 1 кат. потрошенные	42	86,40	62,50	0,00	0,00	78,75	9,0	62,50	2,50	0,00	127,35	0,00	75,00	504,0	0,00	504	60
13	рыба-филе	48,3	0,00	0,00	148,71	0,00	90,40	42,9	0,00	99,20	73,26	0,00	71,43	53,75	579,6	0,00	579,6	69
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	100,00	0	0	0
15	Молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	346,00	236,60	242,25	239,17	272,00	96,0	258,80	51,40	37,91	188,30	227,15	235,70	2431,3	-3,52	2520	300
16	кисломолоч. (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	126	0,00	0	0,0	200,00	0,00	200,0	0,00	200,00	0,00	200	200,00	0,00	1200,0	-20,635	1512	180
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	42	0,00	0	0,0	259,30	0,00	42,0	0,00	0,00	160,7	0	0,00	42,00	504,0	0,00	504	60
18	сыр	5,6	15,00	13	0,0	0,00	0,00	10,0	13,00	0,00	0	15,0	0,00	66,0	-1,79	67,2	8	
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	7	3,00	0	3,5	24,60	7,50	3,1	11,25	5,60	4	11	2,87	84,0	0,00	84	10	
20	масло сливочное	0	15,24	13	21,8	15,80	4,20	26,8	12,60	22,20	5	21	18,81	27,45	203,6	202,80	0	0
21	масло растительное	12,6	0,00	17,10	16,3	6,00	26,50	15,2	15,45	5,00	17,67	9,67	8,10	10,70	147,7	-2,35	151,2	18
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	102	1,6	13,20	0,00	11,8	140,00	13,20	7	5	40,00	11,20	344,9	2,66	336	40
23	заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,0	0,0	-100,0	336	40
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,0	0,0	0,00	0	0
25	чай	0,28	1,00	1,00	0,0	1,00	0,00	0,4	0,00	0,00	0	0	0,00	3,4	1,19	3,36	0,4	0
26	какао - порошок	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,0	0,0	0,00	0	0
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,0	0,0	0,00	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	1,4	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,00	0,0	0,0	-100	16,8	2
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,20	2,75	3,5	1,84	2,33	3,2	2,69	4,19	2,83	2,68	2,95	2,39	33,5	0,00	33,6	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,0	0,00	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,00	0,0	0,00	0	0
32	белки	84,7	54,52	78,91	79,37	104,70	72,74	70,21	86,54	78,92	94,30	77,93	74,85	80,73	953,7	-6,17	1016,4	121
33	жиры	53,2	33,05	60,42	59,67	63,18	48,38	60,60	65,41	46,22	52,61	47,03	53,15	58,51	648,2	1,54	638,4	76
34	углеводы	221,9	96,70	169,80	179,81	157,27	184,39	180,78	147,31	182,86	188,26	194,64	187,23	206,05	2075,1	-22,07	2662,8	317
35	калорийность	1722	1159,06	1539,44	1575,14	1611,98	1458,95	1568,62	1539,45	1465	1616,77	1497,67	1511,00	1669,7	18212,6	-11,86	20664	2460
36	ХЕ	18,9	13,21	14,55	15,61	13,92	15,82	15,72	12,93	15,830	16,20	16,83	16,34	17,85	184,8	-18,51	226,8	27





фосфор, мг																					1100	1320	
магний мг																						250	330
железо мг,																						12	19,8
калий, мг																						1100	1320
йод, мг																						100	110
селен мг,																						30	55

Примечание:

\*\*\* при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

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)

УТВЕРЖДАЮ Руководитель 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.

Министерство просвещения Российской Федерации, ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДЕТСКОГО ОТДЫХА  
ПИСЬМО от 24 марта 2020 года N 06-374

О методических рекомендациях

Министерство просвещения Российской Федерации во исполнение плана мероприятий по повышению доступности детского оздоровительного отдыха для детей с сахарным диабетом с учетом необходимости организации медицинского сопровождения детей с сахарным диабетом в организациях отдыха и их оздоровления направляет разработанные Роспотребнадзором методические рекомендации рекомендации организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Методические рекомендации направлены для информирования руководителей организаций отдыха детей и их оздоровления и иных заинтересованных лиц.  
Письмо не требует ответа. Директор департамента И.А.Михеев

В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты источники полноценного белка  
(творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес)  
и продукты с низким гликемическим индексом  
(перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрунтты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

*Ирина Викторовна С.А. Окунь*

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 калорийность	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, пшенная крупа манная крупа, макароны;
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 сахарсодержащие напитки.

\* Расчетные данные исходя нормы

\*\* Расчётные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

Таблица 3 - Обоснование предельных величин хлебных единиц (ХЕ) в сутки

возраст	Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАРМедиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. ИММедицина, 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
	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19				не регламентирует
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5				
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25			22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5			27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31				

**ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

1. Для детей с сахарным диабетом:

- 1) жирное и копченое мясо;
- 2) жирные виды рыбы;
- 3) мясо утки и гуся;
- 4) копченые колбасы;
- 5) мясные и рыбные консервы;
- 6) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 7) жиры животного происхождения;
- 8) яичные желтки;
- 9) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 10) жирные бульоны;
- 11) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 12) овощи маринованные, острые, соленые;
- 13) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир, бананы, хурма и ананасы;

14) острые, жирные и соленые соусы;

сладкие соки и промышленные сахаросодержащие напитки

2.1. Сахарный диабет - это группа хронических метаболических (обменных) заболеваний,

характеризующихся хронической гипергликемией, связанной с нарушениями секреции инсулина и (или) действия инсулина.

Гипогликемия – одно из наиболее тяжелых состояний, которое может провоцироваться сахарным диабетом.

Гипогликемия характеризуется моментальным течением и требует оперативной коррекции.

При возникновении гипогликемии у ребенка бледнеет кожа, повышается потливость, может отмечаться дрожание рук,

возникать жалобы на общую слабость, повышаться нервозность, волнение, нарушаться координация движений.

Крайним проявлением гипогликемии может стать потеря сознания и судороги

Причины гипогликемии - введения большой дозы инсулина; отсроченность во времени приема пищи от введенной инъекции инсулина;

пропуск ребенком приема пищи после сделанной инъекции или недостаточная калорийность съеденной пищи;

значительная физическая нагрузка без дополнительного приема углеводов.

Для детей больных сахарным диабетом в обязательном порядке должно быть организовано питание с интервалом в приеме пищи не более 4-х часов [4].

В рацион питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения - **источники полноценного белка**

(творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес).

**Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс**

(овощи - перец сладкий, баклажан; брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень; свежие фрукты, бобовые, коричневый рис, макаронные изделия из муки твердых сортов или цельнозерновые макаронные изделия).

**Углеводы с высоким гликемическим индексом должны быть полностью исключены из питания.**

При приготовлении блюд для детей с сахарным диабетом, работники пищеблока должны четко соблюдать технологию,

информировать родителей о калорийности рациона питания, содержании белков, жиров и углеводов

Для правильного расчета необходимой к введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.