Утверждаю
Директор МАОУ «Школа № 6» КГО
_____Захарова Н.Н.
02.09.2024 год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6» Камышловского городского округа

Примерное 2-х разовое меню
для организации питания детей с сахарным диабетом, на 10 дней
в 2024-2025 учебном году

(возрастная группа с 12 лет и старше)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 2-х разового питания для детей от 12 лет и старше, с сахарным диабетом

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Понедельник, первая неделя																
	Завтрак																
4/57 (2018 № 1/6)	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
1/51 (2004 № 3)	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
2/76 (2004 № 311)	Каша жидкая рисовая с маслом без сахара	250	5,75	3,19	8,74	0,37	32,43	231,08	136,37	32,56	147,03	0,51	54,00	60,20	0,23	0,06	0,57
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**22,43**	**15,87**	**29,52**	**1,50**	**58,27**	**583,47**	**429,11**	**89,33**	**477,97**	**4,09**	**276,42**	**300,75**	**1,22**	**0,20**	**1,19**
	Обед																
7/40	Салат из моркови с растительным маслом без сахара	100	1,21	0,00	5,97	5,97	8,66	88,32	25,14	35,38	51,32	0,65	0,00	1900,00	3,02	0,06	4,66
6/1	Уха из горбуши	300	8,35	6,94	4,41	0,25	13,46	124,60	17,96	12,82	76,28	0,76	15,11	266,55	0,73	0,09	1,44
9/16	Фрикадельки куриные	120	18,30	0,00	3,66	2,70	8,09	139,30	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00
5/58 (2004 № 520)	Пюре картофельное	200	4,38	1,00	5,68	0,62	30,56	189,11	62,03	43,66	130,16	1,60	33,08	42,21	0,24	0,18	12,21
5/9	Кукуруза припущенная с маслом	40	0,84	0,00	1,72	1,72	4,33	35,98	0,29	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00
	Итого за 'Обед'		**39,93**	**7,94**	**22,47**	**12,30**	**109,36**	**787,04**	**129,13**	**120,86**	**354,14**	**5,40**	**48,19**	**2209,50**	**7,13**	**0,43**	**19,42**
	Итого за день		**62,36**	**23,81**	**51,99**	**13,79**	**167,63**	**1370,51**	**558,24**	**210,20**	**832,11**	**9,49**	**324,61**	**2510,25**	**8,35**	**0,63**	**20,62**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		69,29	0,00	56,51	0,00	43,77	50,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	278,92	0,00	45,00	29,46
	Содержание, % от калорийности		19,00		35,00		46,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,2:1:2,9														
	Соотношение Ca:P		1:1,5														

Вторник, первая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
7/52 (2018 № 1/1)	Горошек зеленый	80	2,43	0,00	3,29	3,29	8,94	67,36	15,68	16,46	48,67	0,55	0,00	40,00	1,57	0,09	7,84
4/56 (2004 № 346)	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	18,39	18,39	26,98	3,61	4,76	334,71	161,18	24,99	283,46	3,12	369,51	408,91	2,57	0,10	0,53
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**28,52**	**21,88**	**42,37**	**7,55**	**40,72**	**646,42**	**326,50**	**68,14**	**484,51**	**5,61**	**446,93**	**537,51**	**5,09**	**0,29**	**8,48**
	Обед																
7/36	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом (без сахара)	100	1,11	0,00	6,02	6,02	9,09	90,38	29,08	16,22	30,62	1,37	0,00	2,52	2,76	0,02	3,50
6/73 (2004 № 124)	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5,44	3,21	11,25	7,07	12,32	168,07	55,93	27,52	75,99	1,25	17,06	430,69	3,87	0,07	12,36
8/30	Соус "Болоньезе"	100	10,89	9,42	22,36	4,41	10,86	285,38	25,24	30,44	137,77	1,90	20,40	526,30	2,62	0,15	1,92
5/54 (2004 № 516)	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,05	4,89	0,80	42,50	240,52	15,88	9,49	52,79	0,97	23,76	26,73	1,03	0,08	0,00
11/70 (2018 № 1/10)	Отвар из яблок и кураги без сахара	200	0,41	0,00	0,17	0,17	7,87	31,63	13,97	8,41	10,88	1,01	0,00	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Обед'		**27,27**	**12,68**	**45,06**	**18,85**	**100,35**	**899,44**	**147,10**	**101,48**	**339,66**	**7,28**	**61,22**	**1017,59**	**10,90**	**0,36**	**19,46**
	Итого за день		**55,79**	**34,56**	**87,43**	**26,40**	**141,07**	**1545,86**	**473,60**	**169,62**	**824,17**	**12,89**	**508,15**	**1555,09**	**16,00**	**0,65**	**27,94**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		61,99	0,00	95,03	0,00	36,83	56,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	172,79	0,00	46,43	39,91
	Содержание, % от калорийности		15,00		52,00		33,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,6:2,2														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Среда, первая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57 (2018 № 1/6)	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/68 (МР 2.4.0162-19 2.4.)	Каша ячневая молочная с маслом без сахара	250	7,78	2,88	7,33	0,64	39,36	249,09	158,60	37,18	245,03	1,00	40,00	44,50	0,80	0,15	0,52
11/72 (2014 № 11.8)	Какао с молоком без сахара	200	4,03	2,84	3,19	0,74	6,87	68,88	122,61	33,49	114,16	1,16	20,00	22,15	0,02	0,04	0,52
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**25,78**	**15,56**	**28,34**	**2,01**	**73,54**	**640,16**	**458,34**	**103,36**	**607,56**	**5,35**	**262,42**	**285,25**	**2,07**	**0,32**	**1,14**
	Обед																
7/45	Морковь отварная с маслом растительным	100	1,17	0,00	5,96	5,96	7,28	83,24	22,98	32,34	46,93	0,60	0,00	1930,00	3,03	0,04	0,95
6/2	Борщ с морской капустой без сахара	250	5,31	3,21	10,73	8,00	13,23	165,29	50,00	49,84	80,93	3,41	7,32	435,96	4,42	0,05	8,23
-	Сметана	30	0,73	0,00	3,96	0,00	0,98	43,03	23,23	2,35	15,92	0,05	18,00	32,10	0,09	0,01	0,05
9/8	Котлета куриная	120	22,90	17,21	3,77	1,91	10,35	166,80	50,18	22,09	159,11	1,40	34,18	43,30	1,54	0,10	0,44
5/57 (2004 № 214)	Капуста тушеная	180	4,53	0,00	4,77	4,77	18,27	125,12	107,43	44,20	86,60	1,65	0,00	308,82	2,60	0,07	33,54
11/66 (МР 2.4.0162-19 2.4 № 11.10а)	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,48	4,15	2,72	0,80	1,43	0,04	0,00	0,14	0,01	0,00	1,12
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00
	Итого за 'Обед'		**41,50**	**20,42**	**30,24**	**21,69**	**94,37**	**793,22**	**277,53**	**179,81**	**485,72**	**9,49**	**59,50**	**2750,91**	**12,53**	**0,38**	**44,33**
	Итого за день		**67,28**	**35,98**	**58,58**	**23,70**	**167,91**	**1433,38**	**735,87**	**283,17**	**1093,28**	**14,84**	**321,92**	**3036,16**	**14,60**	**0,71**	**45,48**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		74,76	0,00	63,67	0,00	43,84	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337,35	0,00	50,71	64,97
	Содержание, % от калорийности		20,00		38,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,5														

Четверг, первая неделя

Завтрак

	Сухофрукты порционно	40	0,74	0,00	0,21	0,24	20,58	81,62	23,94	30,17	24,55	0,89	0,00	3,40	0,61	0,00	0,41
3/10	Запеканка творожная без сахара	150	25,12	23,96	16,45	2,53	11,08	296,87	227,27	32,42	284,51	0,81	95,20	108,65	1,60	0,07	0,46
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Батон пшеничный витаминизированный	20	1,54	0,00	0,60	0,60	10,66	53,90	4,40	6,60	17,00	0,40	0,00	0,00	0,34	0,03	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукт свежий	150	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,05	15,00
	Итого за 'Завтрак'		**29,39**	**23,96**	**18,12**	**4,23**	**68,12**	**544,73**	**286,60**	**92,10**	**374,16**	**6,18**	**95,20**	**119,75**	**3,13**	**0,18**	**15,87**
	Обед																
7/59 (2018 № 20/1)	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	0,00	6,06	6,06	4,79	76,75	14,70	18,53	24,44	0,84	0,00	125,02	3,30	0,06	23,03
6/65 (2004 № 168)	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	4,11	1,03	4,77	0,37	21,72	143,13	72,26	26,82	81,75	1,01	27,06	395,04	0,47	0,08	8,01
8/27	Плов со свининой	250	17,14	12,87	31,70	6,72	47,23	542,22	19,80	48,88	190,46	2,22	0,00	295,20	4,47	0,32	1,59
11/68 (МР 2.4.0162-19 2.4. № 11.14)	Отвар шиповника без сахара	200	0,65	0,00	0,27	0,27	12,03	46,50	10,80	3,06	3,06	0,54	0,00	163,40	0,76	0,01	40,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Обед'		**25,55**	**13,90**	**43,17**	**13,79**	**103,48**	**892,06**	**124,56**	**106,69**	**331,30**	**5,39**	**27,06**	**978,86**	**9,27**	**0,50**	**72,63**
	Итого за день		**54,94**	**37,86**	**61,29**	**18,02**	**171,60**	**1436,79**	**411,16**	**198,79**	**705,46**	**11,57**	**122,27**	**1098,60**	**12,41**	**0,69**	**88,49**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		61,04	0,00	66,62	0,00	44,80	52,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	122,07	0,00	49,29	126,41
	Содержание, % от калорийности		16,00		40,00		44,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1:1,1:2,8														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														

Пятница, первая неделя

Завтрак

1/51 (2004 № 3)	Бутерброд на батоне пшеничном витаминизированном с сыром и маслом 20/15/10 г	45	4,98	3,49	11,60	0,16	10,28	166,36	135,63	7,89	89,18	0,38	77,42	88,20	0,40	0,03	0,10
4/57 (2018 № 1/6)	Яйцо отварное	50	6,35	6,35	5,75	0,00	0,35	78,48	27,50	6,00	96,00	1,25	125,00	130,00	0,30	0,04	0,00
2/66 (МР 2.4.0162-19. 2.4.)	Каша жидкая геркулесовая с маслом без сахара	250	7,83	3,33	10,77	2,27	29,37	242,74	158,11	61,22	212,96	1,46	55,00	61,30	0,68	0,18	0,60
11/59 (2004 № 692)	Кофейный напиток без сахара	200	2,74	2,90	2,20	0,00	4,89	49,72	105,60	12,18	78,30	0,09	12,00	22,00	0,00	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак'		**23,22**	**16,07**	**30,56**	**2,66**	**53,24**	**575,97**	**433,84**	**96,68**	**508,04**	**3,96**	**269,42**	**301,70**	**1,65**	**0,31**	**1,22**
	Обед																
7/41	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом без сахара	100	1,66	0,00	5,97	5,97	6,17	81,32	46,02	14,85	29,04	0,57	0,00	2,82	2,73	0,03	41,45
6/57 (2004 № 139)	Суп картофельный с бобовыми	250	8,88	2,91	7,77	3,20	23,16	192,21	43,14	39,60	106,65	2,47	18,36	411,80	1,99	0,22	4,94
10/6	Тефтели из горбуши	120	20,19	19,42	8,01	2,12	6,16	176,19	30,47	34,48	205,78	0,97	37,23	416,40	2,65	0,19	0,90
5/71 (МР 2.4.0162-19 № 54-23г-2020)	Картофель отварной с маслом	150	2,98	0,04	4,00	0,59	24,53	144,83	18,00	32,25	82,83	1,29	19,80	26,92	0,20	0,13	6,20
5/9	Кукуруза припущенная с маслом	50	1,05	0,00	2,15	2,15	5,42	44,98	0,36	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00
11/75 (2018 № 27/10)	Чай без сахара	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,06	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	25,02	116,03	21,00	28,20	94,80	2,34	0,00	0,60	0,84	0,11	0,00
	Итого за 'Обед'		**41,44**	**22,37**	**28,90**	**15,03**	**109,28**	**845,75**	**158,98**	**149,41**	**519,21**	**7,63**	**75,39**	**858,55**	**9,30**	**0,68**	**53,49**
	Итого за день		**64,66**	**38,44**	**59,46**	**17,69**	**162,52**	**1421,72**	**592,82**	**246,09**	**1027,26**	**11,59**	**344,81**	**1160,25**	**10,95**	**0,99**	**54,71**
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)		90,00	0,00	92,00	0,00	383,00	2720,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900,00	0,00	1,40	70,00
	Выполнение, %		71,84	0,00	64,63	0,00	42,43	52,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,92	0,00	70,71	78,16
	Содержание, % от калорийности		19,00		39,00		42,00										
	Соотношение Б:Ж:У		1,1:1:2,4														
	Соотношение Са:Р		1:1,7														