

« Утверждаю»

Директор МБОУ « СОШ № 5»


В.М Кузьменкова



« 09 » 2023г

Примерное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет
диетическое питание(сахарный диабет)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Безноскова Ивана
Захаровича»

Возрастная групп 7-11 лет
Сезон Осенне-зимний

День: Вторник

Неделя: 1

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
260/М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32				
177/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,5	0,47	13,4	156,84	104,14	3,5				
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88				
	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
	Итого за завтрак	475	24,07	15,04	48,20	426,01	0,8	6,73	25,24	2,06	45,56	380,01	149,92	8,08				
Второй завтрак																		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
	Итого за Второй завтрак	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55				
Обед																		
32/М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62				
104/М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	6,45	3,17	14,45	112,44	0,13	17,44	162,4	1,14	22,62	105,37	29,16	1,33				
231/М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66				
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86				
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
	Итого за Обед	765	35,29	19,02	78,78	631,01	0,52	54,54	271,74	8,73	177,92	683,27	162,3	5,88				
Полдник																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	14			240	180	28	0,2				
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
	Итого за день	1710	71,06	41,38	164,94	1333,04	1,51	79,11	356,47	11,83	633,62	1390,73	390,41	19,01				

Возрастная групп 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
223/М/СД	Заваренка из творога с соусом ягодным на сиропе стевиа 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20				
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стеви)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91				
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
Итого за Завтрак																		
		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48				
Второй завтрак																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
Итого за Второй завтрак																		
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
Обед																		
43/М/СДЛ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35				
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91				
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22				
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	18,6	90,13	35,72	1,4				
342/М/СД	Комлот из черной смородины (сироп стеви)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
Итого за Обед																		
		790	27,48	22,78	78,03	619,7	0,76	96,99	216,95	5,08	99,51	420,58	117,19	6,45				
Полдник																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			2,40	180	28	0,2				
Итого за Полдник																		
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	26,4	196,5	41,5	3,5				
Итого за день																		
		1735	66,34	41,77	154,12	1281,98	1,14	164,91	341,8	8,95	648,46	1080,36	268,42	17,28				

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
245М/СД	Бифстроганов из индейки	90	17,47	7,11	5,3	160,67	0,07	2,29	29,39	1,06	38,21	163,06	23,11	0,99		
71М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,06	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
Итого за Завтрак		505	23,47	8,24	45,86	360,42	0,34	43,69	74,44	1,93	76,91	343,27	86,52	4,89		
Второй завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
Обед																
24М/СОЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6		
82М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,17	7,89	8,11	136,47	0,27	19,27	184,85	1,93	38,22	109,46	27,93	1,86		
260М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,28	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51		
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
Итого за Обед		770	33,13	26,20	71,75	667,41	1,09	195,44	379,88	5,86	101,65	499,28	180,97	10,08		
Полдник																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кафир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1 745	68,30	41,76	155,57	1303,85	1,62	256,97	513,81	8,83	588,7	1170	345,68	20,02		

Возрастная групп 7-11 лет
 осенне-зимний
 Сезон
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
231/МСД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66							
71/М	Поджаренная из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15							
171/МСД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86							
382/МСД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97							
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37							
Итого за Завтрак		505	31,66	12,67	59,15	479,25	0,42	10,16	24,02	5,23	236,49	674,29	155,26	5,01							
Второй завтрак																					
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
Итого за Второй завтрак		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85							
Обед																					
64/МСД	Салат из морской капусты	60	0,58	7,8	4,06	88,74	0,02	1,16	1,45	1,38	23,2	31,94	98,6	9,28							
116/МСД	Суп с гречневой крупой с томатом с курицей, 200/15	215	4,28	7,08	10,93	125,06	0,28	3,9	9,12	1,15	12,17	92,10	40,43	1,58							
293/МСД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	30,82	6,46	4,59	200,5	0,12	8,49	311,43	2,64	24,46	241,10	121,46	2,22							
129/МСД	Брокколи на пару	150	4,4	2,17	7,04	70,78	0,18	123,2	5,28	1,23	46,86	90,03	29,99	2,47							
342/МСД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08							
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31							
Итого за Обед		790	42,43	24,06	48,43	588,8	0,64	139,79	328,88	6,92	119,79	499,77	300,88	16,94							
Полдник																					
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
Итого за день		1 815	82,79	43,65	153,24	1362,57	1,27	182,19	409,89	13,42	666,42	1423,01	532,83	29,3							

Возрастная груп 7-11 лет
 осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12		
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95		
377/М/СД	Чай яблочный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42	0,06	2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06	0,49	10,15	0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
Итого за Завтрак		555	21,07	10,08	56,70	403,13	0,37	6,06	20,62	3,39	244,72	400,37	163,6	6,32		
Второй завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
Обед																
20/М/СД	Салат из свежих овощей	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32		
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,07	5,95	8,83	121,49	0,29	17,57	184,93	1	28,4	108,22	25,41	1,58		
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 90/20	120	24,00	14,82	1,97	237,26	0,83	4,45	8	0,96	22,48	248,14	33,36	3,55		
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86		
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
Итого за Обед		800	40,27	24,94	71,30	672,54	1,33	28,32	285,18	5,23	134,82	601,23	115,2	8,1		
Полдник																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за День		1 825	73,04	42,34	165,96	1351,69	1,89	52,22	365,29	9,66	789,68	1329,05	356,99	19,47		

Возрастная группа 7-11 лет
 Осенне-зимний
 Сезон
 День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
143/М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81		
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
	Итого за Завтрак	505	21,06	14,85	43,04	393,95	0,8	60,83	449,63	4,21	143,27	355,53	94,4	6,62		
Второй завтрак																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Итого за Второй завтрак	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
271/М/СД	Салат из свежих помидоров и перла сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47		
96/М/СД	Расольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	3,69	6,85	13,58	131,36	0,29	13,88	171,2	1,11	20,71	90,01	25,16	1,1		
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36		
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	36,72	1,4		
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
	Итого за Обед	790	29,96	18,19	79,32	607,66	0,74	165,66	367,18	5,81	132,43	566,91	161,32	6,16		
Полдник																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	Итого за день	1 815	59,72	39,96	168,02	1296,13	1,75	258,73	873,8	11,29	585,84	1171,39	332,41	20,13		

Возрастная группа 7-14 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии 150/140	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20				
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91				
	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37				
Итого за Завтрак																		
		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48				
Второй завтрак																		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
Итого за Второй завтрак																		
		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55				
Обед																		
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04				
88/М/СД	Ши из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,58	8,99	9,29	152,82	0,30	39,12	225,65	2,39	45,06	115,96	30,09	1,75				
268/М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	8,57	10,75	170,01	0,10	6,88	1238	1,4	22,14	154,71	23,06	2,22				
177/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51				
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02				
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31				
Итого за Обед																		
		800	29,98	23,56	80,17	656,11	0,66	46,88	1487,99	4,88	109,15	484,44	172,29	9,85				
Полдник																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
Итого за Полдник																		
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
Итого за день																		
		1,695	71,84	42,95	150,56	1299,89	1,02	100,4	1615,34	8,52	758,1	1202,72	325,02	18,38				

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																		
294М/СД	Биточки из курицы	90	14.03	7.13	9.03	153.67	0.09	0.5	9.9	0.53	13.27	146.93	21.39	1.08				
71М *	Поджаренная из свежих огурцов	30	0.24	0.03	0.75	4.2	0.01	3	3	0.03	5.1	9	4.2	0.15				
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.59	5.34	29.76	193.21	0.22		23.54	0.47	13.44	156.84	104.14	3.51				
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0.26	0.03	0.28	3.9		2.9	0.5	0.01	7.75	9.78	5.24	0.86				
	Хлеб ржанно-пшеничный	35	2.31	0.42	13.87	69.3	0.06			0.49	10.15	52.5	16.45	1.37				
Итого за Завтрак		505	23.43	12.95	53.69	424.28	0.38	6.4	36.94	1.53	49.71	375.05	151.42	6.97				
Второй завтрак																		
338М	Яблоко зеленое	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55				
Итого за Второй завтрак		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85				
Обед																		
231М/СД *	Салат из свежих помидоров	60	0.65	3.11	2.56	42.18	0.03	12.9	63.84	1.67	13.19	18.51	11.08	0.53				
102М/СД *	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/20	220	9.01	8.7	17.40	185.71	0.37	10.3	181.2	2.40	40.20	177.02	38.83	2.42				
294М/СД	Биточки из индейки	90	14.32	3.29	6.74	118.43	0.05	0.5	5.4	1.04	11.77	136.05	14.97	0.97				
143М/СД	Рагу овощное	150	3.62	5.45	17.28	134.25	0.26	49.7	403.63	2.48	43.69	95.8	40.04	1.81				
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0.16	0.04	2.13	10.4	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.1				
	Хлеб ржаной	45	2.21	0.45	20.16	94.5	0.04			0.32	8.1	41.4	9	1.31				
Итого за Обед		765	29.97	21.08	66.27	585.47	0.76	76.44	654.07	7.97	124.35	474.78	119.12	7.14				
Полдник																		
338М	Яблоко зеленое	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0.08	1.4			240	180	28	0.2				
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5				
Итого за день		1790	62.10	40.95	165.62	1304.27	1.35	115.08	748	10.77	484.2	1098.78	347.23	21.46				

Возрастная груп 7-11 лет
осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминь (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
234/М/СД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	11,28	8,57	9,79	162,21	0,17	2,18	17	2,55	37,52	169,16	37,78	1,21		
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97		
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37		
Итого за Завтрак		505	20,33	11,55	53,62	402,47	0,46	34,34	30,67	3,21	176,19	418,09	119,41	4,95		
Второй завтрак																
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55		
Обед																
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42		
113/М/СД	Сваркольник со сметаной с курицей, 200/5/15	220	3,80	7,27	11,97	129,05	0,27	15,25	177,18	1,12	39,07	91,95	29,59	1,56		
250/М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32		
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86		
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31		
Итого за Обед		760	26,97	20,72	71,24	581,95	1	43,23	348,68	4,73	130,33	486,23	99,9	6,55		
Полдник																
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
Итого за День		1735	59,00	39,59	162,82	1260,44	1,65	95,41	438,84	8,98	716,66	1231,77	297,5	16,55		

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск
7-11 лет
Приложение №3

	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Итого за: Завтрак	4 960	40	244,99	120,52	480,13	4 024,22	4,27	245,79	812,58	30,14	1 675,71	4 107,96	1 132,23	54,24					
Среднее значение	496	4,0	24,50	12,05	48,01	402,42	0,43	24,58	81,26	3,01	167,57	410,80	113,22	5,42					
Выполнение МР 2.4.0162-19. % от суточной нормы		18%	24%	19%	18%	20%	43%	41%	12%	30%	15%	37%	45%	45%					
Итого за: Промежуточное питание	1 450	16	36,00	45,20	191,10	1 347,70	0,70	86,40	507,40	8,55	961,40	917,00	359,40	27,00					
Среднее значение	145	1,6	3,60	4,52	19,11	134,77	0,07	8,64	50,74	0,86	96,14	91,70	35,94	2,70					
Выполнение МР 2.4.0162-19. % от суточной нормы		7%	4%	7%	7%	7%	7%	14%	7%	9%	9%	8%	14%	23%					
Итого за: Обед	7 795	60	323,97	225,19	717,38	6 247,57	8,60	920,81	5 091,36	62,56	1 251,20	5 157,03	1 545,34	85,87					
Среднее значение	780	6,0	32,40	22,52	71,74	624,76	0,86	92,08	509,14	6,26	125,12	515,70	154,53	8,59					
Выполнение МР 2.4.0162-19. % от суточной нормы		27%	32%	36%	27%	31%	86%	153%	73%	63%	11%	47%	62%	72%					
Итого за: Промежуточное питание	3 500	19	66,00	26,00	227,00	1 505,00	1,30	164,00	75,00	3,00	2 640,00	1 965,00	415,00	35,00					
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50					
Выполнение МР 2.4.0162-19. % от суточной нормы		9%	6%	4%	9%	7%	13%	27%	1%	3%	24%	18%	17%	29%					
Итого за весь период	17 705	135	671	417	1 616	13 124	15	1 417	6 486	104	6 528	12 147	3 452	202					
Среднее значение	1 771	13,5	67	42	162	1 312	1	142	649	10	653	1 215	345	20					
Выполнение МР 2.4.0162-19. % от суточной нормы		61%	66%	68%	61%	64%	100%	237%	93%	100%	59%	110%	138%	167%					
Суточная норма МР 2.4.0162-19		22	102	62	264	2 046	1	60	700	10	1 100	1 100	250	12					

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного типового меню диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск 7-11 лет в соответствии с критериями МР 0162-19

Соотношение БЖУ	20	30	50
	Б	Ж	У

Соотношение БЖУ	20%	25%	55%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	19%	18%	21%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	23%	32%	45%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	24%	24%	18%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	26%	24%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	31%	20%	23%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	21%	34%	44%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	21%	16%	21%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	23%	30%	35%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	23%	19%	12%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	24%	27%	48%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	24%	19%	18%
	Б	Ж	У

Соотношение БЖУ	16%	34%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	2%	7%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	16%	34%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	2%	7%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	16%	34%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	2%	7%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	16%	34%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	2%	7%	9%
	Б	Ж	У

Соотношение БЖУ	18%	35%	47%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	28%	40%	28%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	22%	27%	50%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	35%	31%	31%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	18%	33%	43%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	27%	29%	30%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	20%	32%	49%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	29%	30%	30%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	21%	32%	46%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	26%	33%	28%
	Б	Ж	У

Соотношение БЖУ	18%	16%	60%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	6%	4%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	18%	16%	60%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	6%	4%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	18%	16%	60%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	6%	4%	9%
	Б	Ж	У
Соотношение БЖУ	18%	16%	60%
	Б	Ж	У
Выполнение БЖУ	6%	4%	9%
	Б	Ж	У

Точный норматив МР 2.4.0162	22	62	102	22	264	2 046
	ХЕ*	Б	Ж	У	У	ЭЦ

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Завтрак
понедельник 1	4,58	19,58	11,00	55,01	399,19	426,01
вторник 1	4,02	24,07	15,04	48,20	426,01	367,76
среда 1	2,70	30,16	12,07	32,43	367,76	360,42
четверг 1	3,82	23,47	8,24	45,86	360,42	479,25
пятница 1	4,93	31,66	12,67	59,15	479,25	403,13
понедельник 2	4,73	21,07	10,08	56,70	393,95	403,13
вторник 2	3,59	21,06	14,85	43,04	393,95	367,76
среда 2	2,70	30,16	12,07	32,4	367,76	424,28
четверг 2	4,47	23,43	12,95	53,69	424,28	402,47
пятница 2	4,47	20,33	11,55	53,62	402,47	402,42
Среднее	4,00	24,50	12,05	48,01	402,42	

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Второй завтрак
понедельник 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
вторник 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5	125,5
среда 1	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
четверг 1	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5	125,5
пятница 1	1,27	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
понедельник 2	1,27	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
вторник 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
среда 2	1,27	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
четверг 2	1,91	2,10	4,32	22,96	144,0	144,0
пятница 2	1,27	5,10	4,72	15,26	125,5	125,5
Среднее	1,59	3,60	4,52	19,11	134,8	

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Обед
понедельник 1	6,17	28,49	24,64	74,09	636,92	636,92
вторник 1	6,57	36,29	19,02	78,8	631,01	619,70
среда 1	6,34	27,48	22,78	76,03	619,70	667,41
четверг 1	5,98	33,13	26,2	71,75	667,41	588,80
пятница 1	4,04	42,43	24,06	48,43	588,80	607,7
понедельник 2	5,94	40,27	24,94	71,30	672,54	607,7
вторник 2	6,61	29,96	18,19	79,32	607,7	656,11
среда 2	6,68	29,98	23,6	80,17	656,11	585,5
четверг 2	5,52	29,97	21,08	66,27	585,5	581,95
пятница 2	5,94	26,97	20,7	71,24	581,95	624,76
Среднее	5,98	32,40	22,52	71,74	624,76	

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Лопдник
понедельник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
вторник 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
среда 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
четверг 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
пятница 1	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
понедельник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
вторник 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
среда 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
четверг 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
пятница 2	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	150,5
Среднее	1,89	6,60	2,60	22,70	150,5	

За период нахождения в общеобразовательной организации

Наименование дней недели,	Хлебные	Липовые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	14,56	56,77	42,56	174,76	1330,63
вторник 1	13,75	71,06	41,38	164,94	1333,04
среда 1	12,84	66,34	41,77	154,12	1281,98
четверг 1	12,96	68,30	41,76	155,57	1303,85
пятница 1	12,77	82,79	43,65	153,24	1362,57
понедельник 2	13,83	73,04	42,34	165,96	1351,69
вторник 2	14,00	59,72	39,96	168,02	1296,13
среда 2	12,55	71,84	42,95	150,56	1299,89
четверг 2	13,80	62,10	40,95	165,62	1304,27
пятница 2	13,57	59,00	39,59	162,82	1260,44
Среднее	13,46	67,10	41,69	161,56	1312,45

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
56%	69%	66%	65%	
70%	67%	62%	65%	
65%	67%	58%	63%	
67%	67%	59%	64%	
81%	70%	58%	67%	
72%	68%	63%	66%	
59%	64%	64%	63%	
70%	69%	57%	64%	
61%	66%	63%	64%	
58%	64%	62%	62%	
66%	67%	61%	64%	

Соотношение БЖУ				
Б	Ж	У		
17%	29%	53%		
21%	28%	49%		
21%	29%	48%		
24%	29%	45%		
22%	28%	49%		
18%	28%	52%		
22%	30%	46%		
19%	28%	51%		
19%	28%	52%		
20%	29%	49%		

Приложение №5

Нормативное, расчетное и фактическое распределение П и ЭЦ по приемам пищи для обучающихся общеобразовательных организаций Ханты-Мансийска с подтвержденным диагнозом сахарный диабет
 Возрастная категория 7-11 лет

таблица 1

Распределение (расчетное) в соотв. с МР 2.4.0162-19, П и ЭЦ по приемам пищи для больных с сахарным диабетом

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, %		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, грамм	Количество (расчетное) ХЕ (единиц)	
	Ккал	%			Углеводы, г	ХЕ
Завтрак	489,5	24%	не регламентирован	не регламентирована	72,1	6,0
Второй завтрак	58,9	3%	не регламентирован	не регламентирована	12,6	1,1
Обед	666,5	33%	не регламентирован	не регламентирована	86,6	7,2
Полдник	195,7	10%	не регламентирован	не регламентирована	23,6	2,0
Ужин	512,4	25%	не регламентирован	не регламентирована	58,1	4,8
Второй ужин	123,9	6%	не регламентирован	не регламентирована	10,8	0,9
ИТОГО	2047				263,8	22,0

Распределение энергетической ценности по приемам пищи в соответствии с МР 2.4.0162-19 не соответствует фактическому режиму для учащейся общеобразовательных организаций и вследствие этого не применимо на практике

Таблица 2

Примерное распределение П и ЭЦ по приемам пищи с учетом режима работы общеобразовательных организаций

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, %		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, грамм	Количество (расчетное) ХЕ (единиц)	
	Ккал	%			Углеводы, г	ХЕ
Первый легкий завтрак дома (п.2.1. МР 2.4.0179-20 первый приём пищи ребенком дома)	100,0	5%	7.30-8.00	200-250	13,0	1,1
Основной завтрак (в школе)	400,0	20%	9.30-10.00	500-550	60,0	5,0
Промежуточное питание №1	170,0	8%	11.30-12.00	150-250	15,0	1,3
Обед	650,0	32%	13.30-14.00	700-800	90,0	7,5
Промежуточное питание №2	170,0	8%	15.30-16.00	150-250	13,0	1,1
Ужин	450,0	22%	17.30-18.00	450-500	60,0	5,0
Второй ужин	100,0	5%	20.00-21.00	200-250	13,0	1,1
ИТОГО за сутки	2047,0			2700-2800	264,0	22,0
в том числе в период нахождения в ОО					178,0	14,8