

Диабетическое 7-11 лет.pdf

7-11 лет сахарный диабет.pdf

Составлено
Директор МБОУ СОШ №4
имени генерала
Тявского
Толемиской



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

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

ПЕРИОД:

2023 - ___ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

ПЕРИОД:

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 1 -й	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37
	Галеты	15	1,425	1,5	10,275	58,95	0,86	12
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78
Итого за завтрак		515	11,15	9,62	63,64	412,35	5,47	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-14,07	-9,49	-0,88	-4,86	-0,14	
ОБЕД								
неделя 1 -я День 1 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,61	86,57	0,8	13
	Рагу из птицы	150	17,48	4,89	12,77	165,63	1,1	46
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
Итого за обед		710	30,06	14,988	53,53	470,68	4,53	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,53	-10,84	-14,71	-12,01	-14,41	
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 1 -й	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3	75
	Бутерброд с сыром	10 / 20	3,94	3,234	8,02	77,07	0,7	10
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
Итого за полдник		330	5,94	5,234	21,22	147,07	1,82	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+/-) %			-4,17	-1,56	-1,96	-2,82	-1,73	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	41,20	24,61	117,17	883,03	10,00
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-19,60	-20,34	-15,59	-16,86	-14,55

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	36,00	20,22	74,75	617,74	6,35
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-9,70	-12,40	-16,67	-14,82	-16,14

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	47,15	29,84	138,39	1030,09	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-23,78	-21,90	-17,55	-19,68	-16,27

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ___ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я День 2 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		500	19,95	16,49	64,48	484,95	5,50	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,44	1,58	-0,56	-1,31	0,00	
ОБЕД								
неделя 1 -я День 2 -й	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6
	Суп с крупой (гречка)	200	3,05	3,18	11,53	87,07	1	21
	Омлет с мясом и / овощи консервированные отварные	150	25,16	16,90	1,95	262,02	0,2	44
		30	0,85	1,0857	1,515	19,143	0,15	44
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
итого за обед		800	41,09	31,83	62,99	702,93	5,47	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			5,29	16,31	-11,13	-0,66	-10,1	
ПОЛДНИК								
неделя 1 -я День 2 -й	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74
	Биточек пшённый с морковью	80	2,93	5,37	15,06	119,84	1,3	36
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11
итого за полдник		300	4,53	5,67	23,28	163,04	2,02	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,56	-0,86	-1,18	-2,04	-0,8	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,04	48,33	127,46	1187,88	10,97
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,16	17,90	-11,69	-1,97	-10,1

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,62	37,51	86,26	865,97	7,49
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,28	15,46	-12,30	-2,70	-10,95

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,57	54,00	150,74	1350,919	12,99
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,72	17,04	-12,87	-4,00	-10,95

ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК								
		Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
		Тефтели рыбные (минтай)	90 /20	17,83	8,25	8,14	178,12	0,7	62
		Картофель отварной/ / Капуста отварная (сложный гарнир)	100 50	1,91 0,62	2,88 1,76	15,34 1,52	94,90 24,29	1,3 0,2	25 25
		Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
	итого за завтрак		560	26,03	13,766	48,34	424,183	4,23	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50		
отклонение от нормы (+ / -) %			0,52	-2,81	-6,68	-4,28	-5,8		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД								
		Икра секольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,42	7
		Суп из овощей	200	1,78	3,04	8,11	66,97	0,7	17
		Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55
		Каша вязкая (ячневая)	150	3,11	3,56	19,21	121,17	1,6	32
		Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71
		Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	
итого за обед		855	25,79	30,23	78,13	684,74	6,69		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			-9,72	13,73	-5,39	-1,55	-4,6		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК								
		Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
		Котлета рыбная (минтай)	80	10,29	1,26	8,00	84,57	0,7	63
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	
итого за полдник		300	17,69	6,557	25,62	232,77	2,20		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20		
отклонение от нормы (+ / -) %			7,34	0,57	-0,29	1,37	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,82	44,00	126,48	1108,93	10,92
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-9,19	10,92	-12,06	-5,83	-10,36

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,48	36,79	103,75	917,51	8,89
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,38	14,30	-5,68	-0,18	-4,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	69,51	50,56	152,10	1341,697	13,120
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,85	11,49	-12,35	-4,46	-10,36

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре- цептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1 -я	Крупеник без сахара и /	150	32,81	13,49	18,00	324,60	1,5	39
	Сметана	15	0,5	2	0,5	21,25	0,05	39
День	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12
4 -й	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	1,2	78
итого за завтрак		515	36,84	18,97	50,91	517,95	4,76	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			11,12	5,57	-5,70	0,30	-3,4	
ОБЕД								
неделя 1 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Суп картофельный с горохом	200	4,8	3,1	19,3	124,00	1,7	20
День	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,63	1,5	58
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
4 -й	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11
итого за обед		710	30,16	23,421	72,322	620,033	6,300	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-5,43	2,75	-7,59	-4,71	-6,4	
ПОЛДНИК								
День 4 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Запеканка из творога с морковью без сахара	130	20,68	10,59	13,68	232,57	1,2	41
итого за полдник		330	26,48	15,591	21,68	332,569	1,90	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			15,96	15,13	-1,78	6,25	-1,4	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	67,00	42,39	123,23	1137,98	11,06
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	5,69	8,32	-13,29	-4,41	-9,73

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	56,64	39,01	94,01	952,60	8,20
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	10,53	17,88	-9,37	1,54	-7,73

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	93,48	57,98	144,92	1470,55	12,96
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	21,65	23,45	-15,08	1,84	-11,09

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 1-я День 5-й	Салат из квашеной капусты	60	1,00	2,71	2,72	35,74	0,3	8
	Биточки (особые) мясные	90	15,10	7,60	8,37	162,09	0,7	49
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за завтрак		530	21,50	19,59	60,31	498,53	5,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-3,92	6,58	-2,14	-0,65	-1,4	
ОБЕД								
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,40	3,40	6,60	63,00	0,6	16
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	11,04	0,96	2,40	62,40	0,2	66
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78
итого за обед		810	21,53	9,27	78,46	483,08	6,72	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			-13,90	-20,07	-5,26	-11,40	-4,45	
ПОЛДНИК								
неделя 1-я День 5-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50
	Хлеб ржаной	10	0,80	0,15	4,01	20,60	0,4	11
итого за полдник		300	20,37	15,05	25,58	319,3	2,2	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+/-) %			9,97	14,26	-0,30	5,60	0,00	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	43,02	28,86	138,77	981,61	11,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2
отклонение от нормы (+/-) %	-17,82	-13,49	-7,40	-12,05	-5,82

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,80	24,32	104,04	802,38	8,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-3,93	-5,81	-5,57	-5,80	-4,45

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	63,39	43,91	164,35	1300,91	14,12
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-7,85	0,77	-7,71	-6,45	-5,82

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Омлет с мясом / и Овощи припущенные морковь (сложный гарнир)	150	25,16	16,90	1,95	262,02	0,2	45
День 6 -й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78
итого за завтрак		560	36,24	23,72	43,05	532,21	3,71	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			10,53	13,23	-8,69	1,00	-8,1	
ОБЕД								
неделя 2 -я	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Рассольник ленинградский	200	2,19	3,86	12,57	93,46	1,1	18
День 6 -й	Рагу из овощей	150	2,45	8,29	12,57	133,84	1,1	27
	Котлета мясная паровая	90	14,34	14,24	9,78	240,64	0,9	53
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
итого за обед		750	25,45	27,41	62,27	615,42	5,43	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-10,05	9,19	-11,40	-4,94	-10,3	
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43
День 6 -й	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,3	4
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за полдник		330	15,00	10,150	23,83	246,90	2,03	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,71	6,36	-0,97	2,06	-0,77	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	61,69	51,13	105,31	1147,62	9,14
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	0,48	22,41	-20,08	-3,94	-18,45

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,45	37,56	86,10	862,32	7,46
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-5,34	15,55	-12,37	-2,87	-11,09

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	76,69	61,28	129,14	1394,52	11,17
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	5,19	28,77	-21,05	-1,87	-19,23

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35
	Бефстроганов	90	16,20	18,10	5,02	251,10	0,42	56
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		540	25,42	22,57	62,23	555,05	5,35	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-0,08	11,38	-1,42	2,12	-0,68	
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	Перец болгарский в нарезке	60	0,83	0,08	2,93	15,38	0,25	3
	Суп с крупой (пшенной)	200	2,80	4,16	13,26	101,44	1,2	22
	Рыба припущенная	70	13,10	0,65	0,40	60,05	0,04	67
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	
итого за обед		825	26,04	9,42	73,65	485,93	6,31	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			-9,47	-19,82	-7,09	-11,26	-6,3	
неделя 2 -я День 7 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Печень тёртая	90	16,31	9,56	6,08	176,63	0,51	60
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,15	4,01	20,60	0,34	11
итого за полдник		300	17,11	9,71	25,49	257,23	2,15	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+/-) %			6,78	5,66	-0,34	2,57	-0,2	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,46	31,99	135,87	1040,99	11,66
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-9,55	-8,44	-8,50	-9,15	-7,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,16	19,13	99,13	743,16	8,46
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-2,69	-14,16	-7,43	-8,70	-6,55

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	68,58	41,70	161,36	1298,22	13,81
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-2,77	-2,78	-8,84	-6,58	-7,23

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Котлета рыбная (минтай)	90	11,57	1,42	9,00	95,14	0,8	64
	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	50	1,17	1,79	3,12	33,44	0,3	26
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за завтрак		530	19,47	4,339	60,62	359,324	5,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,91	-18,01	-2,02	-7,45	-1,36	
неделя 2 -я День 8 -й	ОБЕД							
	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Борщ с картофелем	200	1,97	4,00	10,38	85,59	0,9	14
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78
итого за обед		790	23,52	21,24	80,21	619,02	6,84	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			-11,94	-0,76	-4,60	-4,76	-3,91	
неделя	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Крупеник	150	32,81	13,49	18,00	324,60	1,5	40
итого за полдник		350	38,61	18,49	26,00	424,60	2,20	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+/-) %			27,85	19,80	-0,15	10,74	0,0	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	42,99	25,58	140,83	978,35	12,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-17,85	-18,77	-6,62	-12,21	-5,27

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	62,13	39,73	106,21	1043,62	9,04
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	15,91	19,03	-4,75	5,98	-3,91

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	81,60	44,07	166,83	1402,95	14,24
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	10,00	1,03	-6,77	-1,46	-5,27

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	30,30	216,00	2,6	38
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,333	2,934	0	35,87	0	9
День 9-й	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78
итого за завтрак		510	12,55	11,05	55,86	385,27	4,81	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+ / -) %			-12,69	-7,18	-3,83	-6,18	-3,1	
ОБЕД								
неделя 2 -я	Горошек зелёный консервированный	60	1,70	0,10	3,50	22,10	0,3	4
	Суп "Минестроне"	200	2,099	3,53	9,388	77,59	0,8	19
День 9-й	Котлета рубленая из птицы	90	17,41	5,87	15,30	182,70	1,3	48
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120 30	2,29 0,33	0,44 2,61	18,31 0,88	86,52 28,13	1,6 0,1	30
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71
9-й	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11
итого за обед		740	27,83	14,84	81,90	572,43	7,10	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+ / -) %			-7,72	-11,08	-3,96	-7,04	-2,7	
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Голубцы ленивые с соусом	75 / 15	9,46	10,95	3,01	149,37	0,3	52
9-й	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11
итого за полдник		320	17,66	16,404	23,04	311,17	2,00	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+ / -) %			7,31	16,44	-1,27	5,20	-0,91	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	40,38	25,90	137,76	957,70	11,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+ / -) %	-20,41	-18,26	-7,79	-13,21	-5,86

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45,48	31,25	104,94	883,60	9,10
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,41	5,36	-5,23	-1,83	-3,64

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	58,03	42,30	160,80	1268,87	13,91
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+ / -) %	-13,10	-1,82	-9,05	-8,01	-6,77

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2023 - ____ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
ЗАВТРАК								
неделя 2 -я День 10 -й	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,075	1,5	8,48	0,13	1
	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	1,7	57
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11
итого за завтрак		500	19,48	17,58	53,04	448,88	4,53	
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
отклонение от нормы (+/-) %			-5,90	3,33	-4,90	-3,07	-4,41	
ОБЕД								
неделя 2 -я День 10 -й	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,2	2
	Щи из свежей. капусты с картофелем	200	1,771	2,976	6,80	61,33	0,6	15
	Биточек рыбный и / соус	80/20	10,50	5,49	8,79	126,74	0,8	65
	Каша вязкая (пшённая)	150	3,88	4,26	22,03	142,12	1,9	33
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,7	78
итого за обед		865	27,15	18,98	79,37	596,99	6,70	
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
отклонение от нормы (+/-) %			-8,38	-4,41	-4,92	-5,84	-4,55	
ПОЛДНИК								
неделя 2 -я День 10 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,30	0,51	5
	Хлеб ржаной	25	2	0,375	10,25	51,50	0,84	11
итого за полдник		325	14,10	10,18	24,65	245,80	2,08	
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
отклонение от нормы (+/-) %			3,82	6,40	-0,66	2,01	-0,55	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	46,63	36,55	132,41	1045,87	11,23
Норма по МР 2.4.0162-19.	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20
отклонение от нормы (+/-) %	-14,28	-1,09	-9,81	-8,91	-8,95

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,25	29,15	104,02	842,79	8,78
Норма по МР 2.4.0162-19.	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90
отклонение от нормы (+/-) %	-4,55	1,99	-5,57	-3,83	-5,09

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,73	46,73	157,06	1291,67	13,31
Норма по МР 2.4.0162-19.	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
отклонение от нормы (+/-) %	-10,46	5,31	-10,47	-6,90	-9,50

Россия Краснодарский край

10 - тидневное меню приготавливаемых блюд школьных завтраков-обедов-полдников
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 5 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			102	62,04	263,844	2047	22	
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			23,09	15,69	57,54	467,59	5,03	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,36	0,28	-3,19	-2,16	-2,13	
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			29,73	21,95	69,09	592,29	5,94	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-5,86	0,38	-8,82	-6,07	-7,99	
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 5 дней (фактически)			15,00	9,62	23,48	238,95	2,03	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			4,71	5,51	-1,10	1,67	-0,78	
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,2	
Среднее за 5 дней (фактически)			52,82	37,63	126,62	1059,88	10,97	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-8,22	0,66	-12,01	-8,22	-10,12	
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 5 дней (фактически)			44,73	31,57	92,56	831,24	7,97	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-1,15	5,88	-9,92	-4,39	-8,77	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)			67,82	47,26	150,10	1298,83	13,00	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,51	6,17	-13,11	-6,55	-10,90	

Среднее за 5 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет 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			102	62,04	263,844	2047	22	
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 5 дней (фактически)			22,63	15,85	54,96	456,14	4,72	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,81	0,55	-4,17	-2,72	-3,55	
7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			26,00	18,38	75,48	577,96	6,48	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,51	-5,38	-6,39	-6,77	-5,56	
7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 5 дней (фактически)			20,50	12,99	24,60	297,14	2,09	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			10,09	10,93	-0,68	4,52	-0,49	
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20	
Среднее за 5 дней (фактически)			48,63	34,23	130,44	1034,10	11,20	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-12,32	-4,83	-10,56	-9,48	-9,11	
7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 5 дней (фактически)			46,49	31,36	100,08	875,10	8,57	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,58	5,55	-7,07	-2,25	-6,05	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40
Среднее за 5 дней (фактически)			69,13	47,21	155,04	1331,24	13,29	
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,23	6,10	-11,24	-4,97	-9,60	

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

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Среднее за 10 дней (фактически)

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	102	62,04	263,844	2047	22
7 - 11 л	ЗАВТРАКИ	25%	25,50	15,51	65,96	511,75	5,50	
Среднее за 10 дней (фактически)				22,86	15,77	56,25	461,87	4,88
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,59	0,42	-3,68	-2,44	-2,84

7 - 11 л	ОБЕДЫ	35%	35,70	21,71	92,35	716,45	7,70	
Среднее за 10 дней (фактически)				27,86	20,16	72,28	585,13	6,21
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-7,68	-2,50	-7,60	-6,42	-6,78

7 - 11 л	ПОЛДНИКИ	10%	10,20	6,20	26,38	204,70	2,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				17,75	11,30	24,04	268,04	2,06
Отклонение от нормы в % (+ / -)				7,40	8,22	-0,89	3,09	-0,64

7 - 11 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	61,20	37,22	158,31	1228,20	13,20	
Среднее за 10 дней (фактически)				50,72	35,93	128,53	1046,99	11,09
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-10,27	-2,08	-11,29	-8,85	-9,61

7 - 11 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	45,90	27,92	118,73	921,15	9,90	
Среднее за 10 дней (фактически)				45,61	31,47	96,32	853,17	8,27
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-0,28	5,72	-8,49	-3,32	-7,41

ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	71,40	43,43	184,69	1432,90	15,40	
Среднее за 10 дней (фактически)				68,47	47,23	152,57	1315,04	13,145
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-2,87	6,14	-12,17	-5,76	-10,25

Ответственный за разработку

Кривенко О.Н. ОУС

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2003. - 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, Главным государственным санитарным врачом 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 7-11 лет

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в НЕТТО по дням в качестве горячих З А В Т Р А К О В 25% О Б Е Д О В 35% П О Л Д Н И К О В 10% (всего 70%) Г, на одного человека МЕНЮ 10 - тидневка										в среднем за 10 дней	Откло- нение от нормы в % (+ / -)	норма по МР 2.4, за 10 дн. 70%	норма по МР 2.4, 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				
			90,00	110,00	110,00	60,00	90,00	120,00	100,00	80,00	70,00	115,00				
1	хлеб ржаной	105	90,00	110,00	110,00	60,00	90,00	120,00	100,00	80,00	70,00	115,00	945,0	-10,00	1050	150
2	хлеб пшеничный	56	15,00	0,00	28,60	30,00	31,50	16,40	0,00	18,00	38,80	16,00	194,3	-65,30	560	80
3	мука пшеничная	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100,0	105	15
4	крупы, бобовые	31,5	38,00	88,95	32,20	40,01	0,00	4,00	64,55	63,36	38,00	36,30	405,37	28,69	315	45
5	макаронные изделия	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	-100	105	15
6	картофель	130,9	89,00	0,00	140,00	136,00	278,00	108,00	124,20	143,00	163,60	127,20	1309	0,00	1309	187
7	овощи (свеж, консерв-е, Зелень, томат,)	224	178,51	206,00	244,95	133,40	260,69	315,91	231,82	254,45	190,70	295,06	2311,49	3,19	2240	320
8	фрукты свежие	70	180,00	107,00	100,00	120,00	100,00	80,00	100,00	80,00	80,00	100,00	1047	49,57	700	100
9	сухофрукты	42	20,00	20,00	20,00	0,00	20,00	200,00	200,00	200,00	200,00	20,00	210,00	-50,00	420	60
10	соки фруктовые, овощные	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1400,00	0,00	1400	200
11	мясо 1-й категории	52,5	2,00	66,00	85,00	68,70	65,50	66,60	73,80	68,00	23,24	75,00	593,84	13,11	525	75
12	цыплята 1 кат. потрошенные	31,5	71,00	43,05	0,00	0,00	71,34	43,05	2,00	0,00	84,56	0,00	315	0,00	315	45
13	рыба-филе	40,6	0,00	0,00	124,14	0,00	72,32	0,00	86,80	65,60	0,00	57,14	406	0,00	406	58
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0	0
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	210	346,00	236,60	237,70	233,54	263,40	256,60	45,00	33,26	121,60	221,72	1995,42	-4,98	2100	300
16	кисломолоч (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	105	0,00	0	0,0	200,00	0,00	200,00	0,00	200	200	200,00	1000	-4,762	1050	150
17	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	35	0,00	0	0,0	219,50	0,00	0,00	0,00	130,5	0	0,00	350	0,00	350	50
18	сыр	4,2	10,00	11	0,0	0,00	0,00	11,00	0,00	0	10	0,00	42	0,00	42	6
19	сметана (м. д. ж. не более 15%)	7	3,00	0	3,5	23,20	7,50	11,25	5,00	3	11	2,87	70	0,00	70	10
20	масло сливочное	21	14,50	11	18,0	14,20	4,20	11,00	21,78	4	18	20,35	137,165	0,00	210	30
21	масло растительное	10,5	0,00	16	15,3	5,20	24,20	14,00	4,00	16	8	2,29	104,25	-0,71	105	15
22	яйцо диетическое столовое	28	0,00	102	1,6	11,20	0,00	140,00	11,82	6	4	40,00	315,964	12,84	280	40
23	заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	28	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100,0	280	40
24	кондитерские изделия	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
25	чай	0,28	1,00	1,00	0,0	1,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	3,0	7,14	2,8	0,4
26	какао - порошок	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
27	кофейный напиток	0	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	0,00	0	0
28	дрожжи хлебопекарные	0,7	0,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0	-100	7	1
29	соль пищевая поваренная йодированная	2,8	2,21	2,71	3,3	1,69	2,35	2,49	4,12	2,93	3,44	2,76	28	0,00	28	4
30	Крахмал	0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0	0
31	Специи	0	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0	0,00	0	0
32	белки	71,4	47,15	65,57	69,51	93,48	63,39	76,69	68,58	81,60	58,03	60,73	684,73	-4,10	714	102
33	жиры	43,428	29,84	54,00	50,56	57,98	43,91	61,28	41,70	44,07	42,30	46,73	472,349	8,77	434,28	62,04
34	углеводы	184,6908	138,39	150,74	152,10	144,92	164,35	129,14	161,36	166,83	160,80	157,06	1525,69	-17,39	1846,9	263,844
35	калорийность	1432,9	1030,09	1350,92	1341,70	1470,55	1300,91	1394,52	1298	1402,95	1268,87	1291,67	13150,4	-8,23	14329	2047
36	XE	15,4	11,82	12,99	13,12	12,96	14,12	11,17	13,810	14,24	13,91	13,31	131,450	-14,64	154	22

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

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

БЖУ к ЭЦ

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

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

С сахарным диабетом:

1)	жирные виды рыбы;
2)	мясные и рыбные консервы;
3)	сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
4)	жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
5)	яичные желтки;
6)	молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
7)	жирные бульоны;
8)	пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, 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 XE =12 г. углеводов

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

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. Лудодо, Т.Э, Боровик изд. ММедицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		СанПин 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во XE	возраст	кол-во XE	возраст	кол-во XE	возраст	кол-во XE	
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			не регла- мен- тирует
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	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	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, пшеничная 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.