

СОГЛАСОВАНО

« » _____

УТВЕРЖДАЮ

« » _____


**Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(всесезонное, 2-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завтрак '	500	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	200	1,5	3,3	10,8	76,7
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	805	29,8	26,6	112,1	781,6
	Итого за день	1305	50,9	52,8	170,7	1327,0
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	135	22,1	13,5	10,6	254,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за 'Завтрак '	605	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	90	10,4	11,6	8,4	175,9
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Обед '	940	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1545	54,7	46,5	178,9	1313,4

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завтрак '	525	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,2	12,8	25,0	277,8
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	805	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1330	53,9	50,5	156,3	1258,3
	4 день					
	Завтрак					
	Каша ячневая с молоком без сахара	200	6,0	5,6	30,0	190,4
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	200	0,6	0,6	16,2	68,1
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	755	12,8	14,1	77,8	470,6
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,3	1,8	3,6	30,5
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
38/8	Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе	90	12,7	12,7	4,2	181,5
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,2	4,7	15,7	111,7
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	845	35,1	30,6	80,9	709,6
	Итого за день	1600	47,9	44,8	158,7	1180,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	530	30,0	11,1	68,7	479,5
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	865	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1395	66,8	34,9	165,5	1198,9
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Яблоки	125	0,5	0,5	14,5	60,9
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	530	24,1	18,3	55,5	473,7
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
	Итого за 'Обед '	905	39,3	28,4	85,5	735,9
	Итого за день	1435	63,5	46,7	141,0	1209,6

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	555	20,9	18,6	60,9	479,2
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	80	0,8	4,8	3,4	58,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,0	15,8	148,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Фрукты	140	0,4	0,4	11,4	47,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	940	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1495	57,5	47,8	166,2	1289,2
	8 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	115	0,5	0,5	13,3	56,0
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	500	20,2	25,4	42,7	470,0
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	800	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1300	47,4	53,0	142,6	1198,7

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с рисом	130	18,6	12,9	23,3	285,4
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	535	23,0	14,1	65,7	472,9
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
1/3	Картофель отварной	80	1,5	1,8	12,7	72,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	860	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1395	62,4	32,8	184,8	1257,0
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,1	34,2	245,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	565	15,3	13,2	77,3	474,5
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за 'Обед '	925	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1490	42,9	40,2	174,0	1190,9

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	11 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Яблоки	170	0,7	0,7	19,7	82,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	650	16,8	14,1	72,8	472,0
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
	Итого за 'Обед '	805	30,5	21,3	104,8	713,2
	Итого за день	1455	47,3	35,4	177,6	1185,2
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	575	14,7	21,3	58,9	476,8
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,6	5,8	171,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	870	31,5	28,1	122,6	853,0
	Итого за день	1445	46,2	49,4	181,5	1329,8
	Среднее за период		53	45	167	1245

Калорийность завтраков в среднем 21%, обедов 32%, двух приемов пищи 53% от суточной нормы (физиологической потребности).

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет с сахарным диабетом. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Хлеб ржаной	80	129,2	161,5	125	140	125	135	115	125	120	125	135	140	135	130	1550
Хлеб пшеничный	150	12,7	8,4		2,7		5	15			10,6	40		15	63,6	151,9
Мука пшеничная	15	2,7	18,2	5		3	4,9	3,6	1	3	1,2	1,6	5,2		4,3	32,8
Крупы, бобовые	45	40,5	90	93,3	15	6	42	119,3	15,5	8,3	45	19,5	61,8	40	20	485,7
Макаронные изделия	15	5,3	35									12		51		63
Картофель	187	88,4	47,3	48	71,9	173,3	18	60	120,5	169	20	136,4	50	48	145,5	1060,6
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	192	68,6	113,8	161,4	114	418,3	171,4	199,5	241,6	236,5	181,6	218,6	88	158,9	2303,6
Фрукты свежие, ягоды	185	128,5	69,5	16,8	350	150	146,3		125	98	115	150	100	190,8	100	1541,9
Сухофрукты	15	5	33,3			20			20					20		60
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	66,7	33,3	200						200		200			200	800
Мясо 1-й категории	70	43,3	61,8	80	52,2	80	64,8			58	70,6		46,2		67,6	519,4
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	19,9	66,2						138,3					100		238,3

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35	17,3	49,3					82,8		124,2						207
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58	26,6	45,8			36	30	75		36		122			20	319
Молоко	300	149,6	49,9	291	241,5	274	110	120	131		148,2		200	80	200	1795,7
Кисломолочная пищевая продукция	150	10,4	6,9						125							125
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	25,4	50,9		102,6				105			97,5				305,1
Сыр	10	5,3	53,3				20				9			20	15	64
Сметана	10	7,2	71,6	4	5	13,3	4,5		7,8	7,5	18,1	3,3	14,4	4	4	85,9
Масло сливочное	30	15	50	23	7,8	14,6	12,9	7,2	18	10,8	24,6	8,6	8,4	15,8	23,6	175
Масло растительное	15	9	60	4,8	10,7	7	10,3	4	13,3	11,8	6,8	6,6	13,6	10,8	9,8	109,5
Яйца	40	26,5	66,3	40	32,4	90		46,3	6		84	19,3				318
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	3,5	11,6	2,4	4	1	0,9		8,5			10,7	7,7	2,4	4	41,6
Кондитерские изделия	10															
Чай	1	0,5	53,3		0,4		0,4	1	0,4	0,4	1	0,4	1	0,4	1	6,4
Какао-порошок	1															
Кофейный напиток	2															
Крахмал	3	0,2	5,6		2											2
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,7	91	3	2,7	2,6	3	2,7	2,4	2,6	3	3	2,3	3	3	33

ВЕДОМОСТЬ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.

Для детей 7-11 лет с сахарным диабетом. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пробывание в образовательных учреждениях) Режим питания: двухразовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Белки, г	77	51	55	54	48	67	63	58	47	62	43	47	46	641	53	69
в т.ч.жив., г		28	40	40	25	38	49	38	30	42	20	24	25	398	33	
Жиры, г	79	53	47	51	45	35	47	48	53	33	40	35	49	535	45	56
в т.ч. раст., г		11	19	10	18	10	24	18	10	14	19	16	17	183	15	
Углеводы, г	335	171	179	156	159	165	141	166	143	185	174	178	182	1997	167	50
Моно- и дисахара, г		48	85	60	51	26	49	43	42	62	58	39	55	617	51	
Крахмал, г		101	71	75	78	112	69	99	77	102	90	113	107	1094	91	
Пищевые волокна, г		22	23	22	30	28	23	24	24	21	26	26	19	287	24	
Витамин В1, мг	1,2	0,8	0,6	0,7	0,6	1,1	0,8	0,8	0,5	0,7	0,8	0,8	0,6	8,8	0,7	61
Витамин В2, мг	1,4	1	1,1	1,1	0,7	0,9	3,2	0,6	0,9	0,8	0,9	2,4	0,7	14,3	1,2	85
Витамин С, мг	60	14	46	30	62	12	131	32	26	60	24	139	37	613	51	85
Витамин А, мкг		515	626	1827	630	1163	10780	1302	1165	441	2230	5557	1119	27354	2280	
Витамин Е (ток.экв), мг		6	11	8	12	8	15	11	8	10	11	11	10	120	10	
Са, мг		488	593	503	651	370	496	207	486	348	629	463	545	5778	482	
Р, мг		1005	970	882	959	1067	1137	840	903	795	919	911	816	11203	934	
Mg, мг		305	350	210	243	332	204	342	199	203	279	200	208	3074	256	
Fe, мг		18	21	15	16	16	20	25	15	15	14	19	15	208	17	
Калорийность, ккал	2350	1327	1313	1258	1180	1199	1210	1289	1199	1257	1191	1185	1330	14938	1245	53