

*Утверждаю*  
*Директор МБОУ СОШ № 30*  
*И. В. Федорчук*



"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край  
ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОМУ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ПЕРИОД: 2023 - \_\_\_ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно:

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19.

2023 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/6.1/19
	Галеты	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.р-р/22
1-я День	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
1-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	62/21
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,50</b>	<b>10,35</b>	<b>72,43</b>	<b>461,40</b>	<b>6,13</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-14,67	-11,38	-2,15	-6,24	-2,30		
<b>ОБЕД</b>									
неделя	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/6.2/19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,61	86,57	0,8	13	ТТК/82/17
1-я День	Рагу из птицы	180	21,09	5,65	14,24	192,79	1,2	46	376/21
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
1-й	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>34,48</b>	<b>15,886</b>	<b>0,06</b>	<b>517,96</b>	<b>5,04</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-8,50	-14,10	-34,98	-13,94	-16,33		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3		МР/11.11/19
	Бутерброд с сыром	15 / 25	5,5	4,775	10,025	105,30	0,84	10	3 / 17
1-я День	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,9	78	82 / 21
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,54</b>	<b>6,815</b>	<b>24,21</b>	<b>179,70</b>	<b>2,04</b>		
		Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>	
отклонение от нормы (+/-) %			-3,77	-1,03	-2,36	-2,70	-2,44		

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

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

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



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/9.1/19
	1-я День	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,61	19,63	34,58	401,38	2,9	59
неделя	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/21.6/17
	2-й День	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11
итого за завтрак		550	27,23	20,64	76,72	599,91	6,55		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,50	2,16	-0,80	-0,61	-0,74		
<b>ОБЕД</b>									
неделя	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	MP/8.3/19
	1-я День	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21
неделя	Омлет с птицей и / овощи консервированные отварные	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274/21
	2-й День	35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	167/21
неделя	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	2-й День	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11
неделя	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
	2-й День								
итого за обед		870	45,98	33,57	63,73	742,67	5,48		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			3,00	9,17	-14,90	-4,81	-14,7		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	MP/11.10/19
	1-я День	Биточек пшённный с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36
неделя	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	2-й День								
итого за полдник		320	5,70	6,21	29,35	196,86	2,52		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-5,29	-1,83	-0,74	-2,00	-0,7		

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

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

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



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
1-я	Тефтели рыбные (минтай)	100 /20	19,45	11,85	8,91	220,10	0,8	62	239/17
День	Картофель отварной/	100	1,91	2,88	15,34	94,90	1,3	25	310/17
3-й	/ Капуста отварная (сложный гарнир)	80	1,48	2,46	3,59	42,70	0,3	25	155/21
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.15/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>30,12</b>	<b>18,362</b>	<b>59,04</b>	<b>525,300</b>	<b>5,14</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>		
отклонение от нормы (+/-) %			-0,11	-0,84	-6,38	-3,65	-8,0		
<b>ОБЕД</b>									
неделя	Икра секольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7	МР/8.09/19
1-я	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	0,9	17	ТТ/0.09/17
День	Мясо тушёное	50 / 50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55	258/17
3-й	Каша вязкая (ячневая)	180	3,74	3,64	23,17	140,19	2	32	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1жн/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>27,93</b>	<b>31,22</b>	<b>89,00</b>	<b>746,01</b>	<b>7,77</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>		
отклонение от нормы (+/-) %			-11,92	6,08	-6,92	-4,67	-8,2		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	305/17
1-я	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
День	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
3-й									
<b>итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>21,32</b>	<b>10,087</b>	<b>31,78</b>	<b>303,82</b>	<b>2,70</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>		
отклонение от нормы (+/-) %			7,62	3,27	0,02	2,35	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	<b>58,05</b>	<b>49,58</b>	<b>148,04</b>	<b>1271,31</b>	<b>12,91</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>72,60</b>	<b>45,60</b>	<b>190,20</b>	<b>1476,00</b>	<b>16,20</b>
отклонение от нормы (+/-) %	-12,02	5,24	-13,30	-8,32	-12,19

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	<b>49,25</b>	<b>41,31</b>	<b>120,78</b>	<b>1049,84</b>	<b>10,47</b>
Норма по МР 2.4.0162-19.	<b>54,45</b>	<b>34,20</b>	<b>142,65</b>	<b>1107,00</b>	<b>12,15</b>
отклонение от нормы (+/-) %	-4,30	9,35	-6,90	-2,32	-8,22

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



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1-я День 4-й	Крупеник без сахара и /	180	39,37	16,18	21,60	389,52	1,8	39	374 / 22
	Сметана	15	0,5	2	0,5	21,25	0,05	39	
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	54-1пв22
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>43,46</b>	<b>21,72</b>	<b>55,98</b>	<b>589,47</b>	<b>5,16</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1-я День 4-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8 1/19
	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР/1.15/19
	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,06	252,63	1,5	58	258/17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	8,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,58</b>	<b>24,238</b>	<b>77,506</b>	<b>654,166</b>	<b>6,680</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,41	-10,3		
<b>ПОЛДНИК</b>									
День 4-й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	388/17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	23,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224/17
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>29,66</b>	<b>17,221</b>	<b>23,79</b>	<b>368,347</b>	<b>2,10</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			14,51	12,66	-2,50	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	75,04	45,96	133,49	1243,64	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	2,02	0,47	-17,89	-9,45	-16,22

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	61,24	41,46	101,29	1022,51	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	5,61	9,55	-13,05	-3,43	-12,56

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	104,70	63,18	157,27	1611,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

1-я неделя

27,2463

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	XE	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1-я День 5-й	Салат из квашеной капусты	70	1,17	3,16	3,17	41,70	0,3	8	47/17
	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	49	269/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	28	142/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	MP/11.6 а./29
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>25,10</b>	<b>20,78</b>	<b>69,73</b>	<b>560,71</b>	<b>6,09</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1-я День 5-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	16	MP/1.2a/19
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	66	297/21
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	1,6	31	310/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	MP/11.16/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/23	
<b>итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>26,48</b>	<b>12,40</b>	<b>85,07</b>	<b>558,35</b>	<b>7,32</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,12	-18,68	-8,16	-12,30	-7,89		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 1-я День 5-й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70	1	50	347/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>21,17</b>	<b>15,20</b>	<b>29,59</b>	<b>339,9</b>	<b>2,5</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			7,50	10,00	-0,67	3,82	-0,74		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	51,57	33,18	154,80	1119,05	13,32
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+/-) %	-17,38	-16,34	-11,17	-14,51	-10,67

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая	XE
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	47,65	27,60	114,66	898,25	9,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-5,62	-8,68	-8,83	-8,49	-8,63

	белки	жиры	углеводы	Энергетическая	XE
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	72,74	48,38	184,39	1458,95	15,82
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-9,88	-6,34	-11,83	-10,69	-11,41



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

1 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 1 - я День 6 - й	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	MP/6.2/19
	Сыр твёрдых сортов	10	2,33	2,93	0	35,87	0	9	54-19/22
	Чай без сахара с шиповником	200	0,53	0,15	6,64	30,485	0,6	72	54-29/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>15,16</b>	<b>11,58</b>	<b>68,90</b>	<b>453,95</b>	<b>5,92</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-12,47	-9,76	-3,45	-6,55	-3,1		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 1 - я День 6 - й	Икра морковная	60	1,03	4,38	4,53	60,10	0,4	6	MP/6.9a/19
	Суп крестьянский с крупой (перловка)	250	2,76	4,68	12,30	102,29	1,1	23	250/22
	Ежики мясные	120	16,322	21,88	13,56	317,68	1,2	51	343/23
	Картофель отварной	155	2,95	4,45	23,78	147,10	2	31	310/17
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	MP/11.15/19
Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21	
<b>итого за обед</b>		<b>845</b>	<b>29,87</b>	<b>36,49</b>	<b>84,03</b>	<b>786,77</b>	<b>7,30</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-10,32	13,02	-8,49	-3,02	-8,0		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 1 - я День 6 - й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	369/17
	Тертели белип	100	16,18	6,93	4,41	145,50	0,4	61	306/21
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>25,18</b>	<b>12,526</b>	<b>28,45</b>	<b>327,90</b>	<b>2,50</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			10,81	6,48	-1,03	3,33	-0,74		

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

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

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



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2-я День 7-й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Омлет с птицей и / овощи припущенные (морковь)	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	45	274/21
		35	0,63	1,11	2,44	21,06	0,21	45	157/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82 / 21
<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>42,19</b>	<b>25,42</b>	<b>48,74</b>	<b>593,02</b>	<b>4,26</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			9,87	8,45	-9,62	-0,89	-8,2		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2-я День 7-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	MP/8.2/19
	Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,71	116,80	1,4	18	95 / 17
	Рагу из овощей	150	2,446	8,29	12,57	133,84	1,1	27	143/17
	Котлета мясная паровая	100	15,80	15,39	10,68	257,01	0,9	53	MP/8.3/19
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	MP/11.15/18
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>28,27</b>	<b>29,67</b>	<b>70,14</b>	<b>675,25</b>	<b>6,14</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-11,63	4,04	-12,87	-7,55	-12,3		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2-я День 7-й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	MP/4.1/19
	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-203/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,08</b>	<b>10,317</b>	<b>28,42</b>	<b>271,18</b>	<b>2,53</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			3,29	3,58	-1,03	1,02	-0,83		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	70,46	55,09	118,89	1268,26	16,40
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48

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

<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90



Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон :      2023 - \_\_\_\_ г.г.

**2 - я неделя**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2.1/19
	Каша гречневая с овощами	150	5,54	3,80	24,27	153,08	2,1	35	658/22
	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР/2.3.1/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.1/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>28,83</b>	<b>24,88</b>	<b>70,64</b>	<b>623,68</b>	<b>6,14</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-1,17	7,74	-2,72	0,35	-2,26		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-43/22
	Суп с крупой (пшенной)	250	3,50	5,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
	Рыба припущенная	80	14,97	0,74	0,46	68,62	0,05	67	227/17
	Картофель тушёный	145	2,92	3,188	21,407	126,077	1,8	29	647/22
	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68	МР/11.6.1/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>29,55</b>	<b>10,71</b>	<b>81,45</b>	<b>543,03</b>	<b>7,07</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-10,58	-20,90	-9,31	-12,93	-8,8		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 -я День 8 -й	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6.1/19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	358/21
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>20,54</b>	<b>10,63</b>	<b>30,77</b>	<b>298,05</b>	<b>2,62</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			6,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	58,38	35,59	152,09	1166,71	13,21
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-11,75	-13,17	-12,02	-12,57	-11,07

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	50,09	21,34	112,22	841,08	9,69
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	-3,60	-16,92	-9,60	-10,81	-9,11

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	78,92	46,22	182,86	1464,76	15,53
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-4,78	-9,18	-12,32	-10,46	-11,37



Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	135,02	0,9	63	307/21
День 9-й	Картофель отварной /	100	1,93	0,39	15,28	72,14	1,3	26	125 / 17
	Капуста тушёная (сложный гарнир)	70	1,64	2,50	4,36	46,82	0,4	26	139/27
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	МР/11.16/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>23,21</b>	<b>8,593</b>	<b>71,42</b>	<b>455,915</b>	<b>6,15</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,82	-13,69	-2,47	-6,47	-2,22		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2-я	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТК/83/17
День 9-й	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,05	15,79	30,74	329,75	2,6	59	МР/2.16/19
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/11.14/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78	82/21
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>24,82</b>	<b>22,39</b>	<b>86,64</b>	<b>660,52</b>	<b>7,45</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-14,49	-5,54	-7,67	-8,15	-7,41		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
	Крупеник	185	40,47	16,63	22,20	400,34	1,9	40	374/22
<b>итого за полдник</b>		<b>385</b>	<b>46,27</b>	<b>21,63</b>	<b>30,20</b>	<b>500,34</b>	<b>2,60</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			28,24	18,46	-0,47	10,34	-0,4		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19. 60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-20,31	-19,24	-10,14	-14,62	-9,83

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	71,09	44,02	116,84	1160,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19. 45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	13,75	12,92	-8,14	2,19	-7,78

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20
Норма по МР 2.4.0162-19. 70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	7,93	-0,78	-10,61	-4,28	-10,00



ПРИЛОЖЕНИЕ

Россия Краснодарский край

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя	Каша гречневая молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	232,20	2,8	38	МР/6.4/19
2-я	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-1з/22г
День	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/1.14/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7	11	574/21
10-й	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>17,89</b>	<b>13,42</b>	<b>72,12</b>	<b>490,00</b>	<b>6,13</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3		
<b>ОБЕД</b>									
неделя	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-20з/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
2-я	Котлета рубленая из птицы	100	19,33	6,52	16,91	202,60	1,5	48	615/22
	Картофель отварной и / соус сметанный с овощами	120	2,29	0,44	18,31	86,52	1,6	30	125/17
День	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	30	0,33	2,61	0,88	28,13	0,1	30	332/17
	Галеты	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1жн/22
10-й	Хлеб ржаной	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр.
<b>итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>32,90</b>	<b>16,54</b>	<b>98,40</b>	<b>674,00</b>	<b>8,60</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-7,81	-13,23	-3,96	-7,60	-3,1		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	386/17
2-я	Голубцы ленивые с соусом	100 / 20	18,95	11,61	4,09	171,87	0,4	52	825/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>27,15</b>	<b>17,060</b>	<b>24,12</b>	<b>333,67</b>	<b>2,10</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			12,43	12,45	-2,39	3,56	-2,22		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	50,79	29,97	170,52	1164,00	14,73
Норма по МР 2.4.0162-19.	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-5,44

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	60,05	33,60	122,52	1007,67	10,70
Норма по МР 2.4.0162-19.	45%	54,45	34,20	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-8,37

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	XE
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	77,92	47,03	194,64	1497,67	16,93
Норма по МР 2.4.0162-19.	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-5,59	-8,12	-8,60	-9,12	-7,87



Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон : 2023 - \_\_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	ХЕ	№ ре - цептуры ТК / ТТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 -я День 11 -й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/2.1/19
	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	2	57	МР/2.11/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11.6 а /19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,49</b>	<b>19,77</b>	<b>63,89</b>	<b>527,60</b>	<b>5,54</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,59	1,01	-4,85	-3,55	-4,48		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 -я День 11 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/8.1/19
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	2,198	4,941	8,50	87,46	0,8	15	ТТК/88 / 17
	Биточек рыбный и / соус	100/ 20	17,08	6,48	10,83	154,13	1	65	307/21
	Каша вязкая ( пшённая )	180	4,77	5,10	26,40	170,36	2,3	33	383/17
	Молоко кипячённое	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82 / 21
<b>итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>35,86</b>	<b>22,94</b>	<b>91,88</b>	<b>701,48</b>	<b>8,07</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-5,37	-4,81	-6,02	-6,48	-5,11		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 -я День 11 -й	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	389/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,80	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,52	0,6	5	54-213/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>15,50</b>	<b>10,43</b>	<b>31,46</b>	<b>281,92</b>	<b>2,73</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы ( + / - ) %			2,81	3,73	-0,08	1,48	0,11		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД</b>	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,81
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы ( + / - ) %	-10,95	-3,80	-10,86	-10,04	-9,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК</b>	51,36	33,38	123,34	983,40	10,80
Норма по МР 2.4.0162-19.	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы ( + / - ) %	-2,56	-1,09	-8,09	-5,02	-5,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
<b>ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник</b>	74,85	53,15	187,23	1511,00	16,34
Норма по МР 2.4.0162-19.	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы ( + / - ) %	-8,14	-0,07	-10,94	-8,58	-9,48



Россия Краснодарский край

10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ  
 для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: 12 лет и старше      Сезон :      2023 - \_\_ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	XE	№ рецептуры / ТК / ТТК	№ по сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
<b>ЗАВТРАК</b>									
неделя 2 -я День 12 -й	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Птица тушёная в соусе	50 / 50	16,96	11,26	3,51	177,74	0,3	47	280/17
	Картофель отварной	155	2,95	4,46	23,78	147,10	2	31	330/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	1,6	68	MP/11.16/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,23</b>	<b>16,94</b>	<b>72,93</b>	<b>547,37</b>	<b>6,25</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>25%</b>	<b>30,25</b>	<b>19,00</b>	<b>79,25</b>	<b>615,00</b>	<b>6,75</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-2,50	-2,71	-1,99	-2,75	-1,9		
<b>ОБЕД</b>									
неделя 2 -я День 12 -й	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	54-43/22
	Суп карт. с рыбой (минтай)	250	10,475	3,25	18,25	144,23	1,6	24	54-20с/22
	Зразы рубленые	100	13,156	17,401	14,255	268,10	1,2	54	274/17
	Каша вязкая (гречка)	150	4,58	5,01	20,52	145,50	1,8	34	303/17
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,5	0	13,40	55,6	1,2	71	54-1кн/22
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>34,79</b>	<b>26,97</b>	<b>101,74</b>	<b>790,16</b>	<b>8,90</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>35%</b>	<b>42,35</b>	<b>26,60</b>	<b>110,95</b>	<b>861,00</b>	<b>9,45</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			-6,24	0,48	-2,91	-2,88	-2,0		
<b>ПОЛДНИК</b>									
неделя 2 -я День 12 -й	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Котлета морковная с творогом	100	11,71	9,38	15,76	194,31	1,4	42	152/17
	Хлеб ржаной	15	1,2	0,225	6,015	30,90	0,5	11	574/21
<b>итого за полдник</b>		<b>315</b>	<b>18,71</b>	<b>14,60</b>	<b>31,38</b>	<b>332,21</b>	<b>2,70</b>		
Норма по МР 2.4.0162-19.		<b>10%</b>	<b>12,10</b>	<b>7,60</b>	<b>31,70</b>	<b>246,00</b>	<b>2,70</b>		
отклонение от нормы ( + / - ) %			5,46	9,21	-0,10	3,50	0,00		

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

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

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



Россия Краснодарский край

10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_ г.г.

Среднее за 6 дней (фактически)

1 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	ХЕ		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ценность Ккал			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76,00	317,000	2460	27	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
Среднее за 6 дней (фактически)			25,59	17,24	67,03	531,79	5,82		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-3,85	-2,32	-3,85	-3,38	-3,46		
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
Среднее за 6 дней (фактически)			32,72	25,63	66,57	667,65	6,60		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-7,96	-1,27	-14,00	-7,86	-10,57		
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
Среднее за 6 дней (фактически)			18,43	11,34	27,86	286,09	2,39		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			5,23	4,93	-1,21	1,63	-1,14		
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2		
Среднее за 6 дней (фактически)			58,31	42,87	133,60	1199,44	12,41		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-11,81	-3,59	-17,86	-11,24	-14,03		
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15		
Среднее за 6 дней (фактически)			51,15	36,98	94,43	953,74	8,99		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-2,73	3,66	-15,21	-6,23	-11,71		
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			76,74	54,22	161,46	1485,53	14,81		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-6,58	1,34	-19,07	-9,61	-15,17		

Среднее за 6 дней (фактически)

2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая	ХЕ		
			белки Б	жиры Ж	углеводы У	ценность Ккал			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76	317	2460	27	
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
Среднее за 6 дней (фактически)			27,14	18,17	66,62	539,60	5,75		
Отклонения от нормы в % (+ / -)			-2,57	-1,09	-3,98	-3,07	-3,72		
12 - 18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
Среднее за 6 дней (фактически)			31,03	21,54	88,37	674,07	7,71		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			-9,35	-6,66	-7,12	-7,60	-6,46		
12 - 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
Среднее за 6 дней (фактически)			24,04	14,11	29,39	336,23	2,55		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			9,87	8,57	-0,73	3,67	-0,57		
12 - 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20		
Среднее за 6 дней (фактически)			58,17	39,71	155,00	1213,67	13,45		
Отклонения от нормы в % (+ / -)			-11,93	-7,75	-11,10	-10,66	-10,19		
12 - 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15		
Среднее за 6 дней (фактически)			55,07	35,65	117,77	1010,30	10,25		
Отклонение от нормы в % (+ / -)			0,52	1,91	-7,85	-3,93	-7,03		
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 6 дней (фактически)			82,21	53,82	184,39	1549,90	16,00		



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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: ОСЕНЬ 2023 - \_\_\_\_ г.г.

Среднее за 12 дней (фактически)

1 - 2 - я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Норма по МР 2.4.0162-19. за сутки			100%	121	76	317	2460	27
12 - 18 л	<b>ЗАВТРАКИ</b>	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 12 дней (фактически)				26,37	17,71	66,83	535,69	5,78
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-3,21	-1,70	-3,92	-3,22	-3,59
12 - 18 л	<b>ОБЕДЫ</b>	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 12 дней (фактически)				31,88	23,59	77,47	670,86	7,15
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-8,66	-3,97	-10,56	-7,73	-8,52
12 - 18 л	<b>ПОЛДНИКИ</b>	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 12 дней (фактически)				21,23	12,73	28,63	311,16	2,47
Отклонение от нормы в % (+ / -)				7,55	6,75	-0,97	2,65	-0,85
12 - 18 л	<b>ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ</b>	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20	
Среднее за 12 дней (фактически)				58,24	41,29	144,30	1206,56	12,93
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-11,87	-5,67	-14,48	-10,95	-12,11
12 - 18 л	<b>ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 12 дней (фактически)				53,11	36,31	106,10	982,02	9,62
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-1,11	2,78	-11,53	-5,08	-9,37
<b>ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ</b>		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90	
Среднее за 12 дней (фактически)				79,48	54,02	172,93	1517,72	15,40
Отклонение от нормы в % (+ / -)				-4,32	1,08	-15,45	-8,30	-12,96

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.П. 1. 08.23

## Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ - Сборник рецептур 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 рецептур 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, рецептур 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.



