

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: зима-весна

2025 -гг.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19

2025 г.

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом
 2025-__ г.г.
 Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТК	№ по Об. ФФ / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 1-я День 1-й	ЗАВТРАК								
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	2,4	37	МР/6/1/19
	Галеты пресные	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром. пр./22
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,30	9,8	44,00	0,82	78	82/21
Итого за завтрак		550	12,50	10,35	72,43	461,40	6,13		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-14,67	-11,39	-2,15	-6,24	-2,30		
неделя 1-я День 1-й	ОБЕД								
	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,298	4,269	9,81	86,57	0,8	13	ТТ/82/17
	Рагу из птицы	180	21,09	5,65	14,24	192,78	1,2	46	376/21
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/12
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	1,1	11	574/21
Итого за обед		760	34,48	15,886	60,06	517,96	5,04		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-6,50	-14,10	-34,98	-13,94	-16,33		
неделя 1-я День 1-й	ПОЛДНИК								
	чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26,00	0,3	75	МР/11.11/19
	Бутерброд с сыром	157/25	5,5	4,775	10,025	105,30	0,84	10	31/17
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	48,40	0,9	78	82/21
Итого за полдник		350	7,54	6,816	24,21	179,70	2,04		
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			-3,77	-1,03	-2,36	-2,70	-2,44		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД	46,98	26,24	72,49	979,36	11,17	
Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20	
отклонение от нормы (+/-) %		-21,17	-25,48	-37,13	-20,18	-31,93

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,02	22,70	24,27	697,66	7,08	
Норма по МР 2.4.0162-19:	45%	54,45	34,20	1107,00	12,15	
отклонение от нормы (+/-) %		-10,27	-15,13	-37,36	-16,64	-18,78

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО за завтрак - обед - полдник	54,52	33,06	96,70	1159,06	13,21	
Норма по МР 2.4.0162-19:	70%	84,70	53,30	1721,00	18,90	
отклонение от нормы (+/-) %		-24,94	-26,51	-39,50	-22,88	-21,07

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2025 г. г.г.
1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТК	№ по Об.р-р/ год. изд.
			белки Б.	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	1,68	14,93	0,25	2	МР/83/19
	Плов из перловой крупы с мясом	220	21,63	19,63	34,58	401,38	2,9	59	МР/2.10/19
неделя 2-я	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,00	1,3	70	МР/11/9/19
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	133,60	2,01	11	574/21
итого за завтрак		550	27,23	20,64	76,72	699,91	6,46		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-2,50	-1,66	-0,80	-0,64	-1,07		
ОБЕД									
неделя 1-я	Икра морковная	50	1,03	4,38	4,52	60,10	0,4	6	МР/8.92/19
	Суп с крупой (гречка)	250	3,21	3,83	11,81	94,74	1	21	ТК/115/17
неделя 2-я	Омлет с птицей и овощами	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	44	274/21
	консервированные отварные	35	0,91	1,09	1,804	22,008	0,16	44	157/21
неделя 2-я	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	385/17
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	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
итого за обед		870	45,98	33,67	63,73	742,67	6,48		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	42,35	26,60	110,95	861,60	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			3,00	9,17	-14,90	-4,84	-14,7		
ПОЛДНИК									
неделя 1-я	Чай с лимоном без сахара	200	0	0	0,2	2,00	0,02	74	МР/11/19
	Биточек пшеничный с морковью	90	3,30	5,76	17,12	133,06	1,5	36	183/17
неделя 2-я	Хлеб ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
	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	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	73,21	54,21	140,45	1342,59	11,94
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2
отклонение от нормы (+/-) %	0,50	11,33	-15,69	-5,42	-15,8

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,68	39,78	93,08	939,53	8,00
Норма по МР 2.4.0162-19:	54,45	34,20	132,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы (+/-) %	-2,29	7,34	-15,84	-8,81	-15,37

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,91	60,42	169,80	1539,44	14,46
Норма по МР 2.4.0162-19:	84,70	53,20	221,90	1727,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	-4,79	9,50	-16,43	-7,42	-18,44

Россия Краснодарский край
ПРИЛОЖЕНИЕ
К 10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 2025 - ____ г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-р/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я День 3-й	Огурец: свежий: внарезке	70	0,49	0,07	1,38	8,00	0,14	I	МР/8.2/19
	Тертели: рыбные: (минтай)	100/20	19,45	11,85	8,91	220,10	0,8	62	239/17
	Картофель: отварной/	100	1,91	2,88	15,34	94,90	1,3	25	310/17
	/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/1.15/19
	Хлеб: ржаной	60	4,8	0,9	24,08	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак:		630	30,12	18,362	59,04	525,300	5,14		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы: (+/-) %			-0,11	-0,84	-8,38	-3,65	-8,0		
ОБЕД									
неделя 1-я День 3-й	Икра: секольная	60	3,00	5,10	5,70	73,00	0,5	7	МР/8.9/19
	Суп из овощей	250	2,29	3,80	10,31	84,62	0,9	17	ТТК/89/17
	Мясо: тушеное	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	0,25	55	256/17
	Каша: вязкая: (ячневая)	180	3,74	3,84	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	54-1кв/22
	Хлеб: ржаной	60	4,8	0,9	24,08	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты: свежие: (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	62/21
итого за обед:		950	27,93	31,22	89,00	746,01	7,77		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы: (+/-) %			-11,92	-6,08	-8,92	-4,67	-6,2		
ПОЛДНИК									
неделя 1-я День 3-й	Молоко: кипяченое	200	8,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	385/37
	Котлета: рыбная: (минтай)	100	13,11	4,54	10,15	135,02	0,9	63	307/21
	Хлеб: ржаной	30	2,4	0,45	12,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник:		330	21,32	10,087	31,78	303,82	2,70		
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы: (+/-) %			7,62	3,27	0,02	2,35	0,00		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД	58,05	49,58	148,04	1273,31	12,91
Норма по МР 2.4.0162-19:	60%	72,60	45,60	1476,00	16,20
отклонение от нормы: (+/-) %	-12,02	-5,24	-13,30	-8,32	-12,19

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

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

Россия Краснодарский край

ПРИЛОЖЕНИЕ

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

для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2025-__ г.г.

1-я неделя

приём-пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ ре-центуры ТК / ТК	№ по Сб. р-р / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я	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	54-4н / 22
День 4-й	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,40	0,01	73	Пром.пр.
	Галеты	30	2,85	3	20,55	117,90	2	78	82 / 21
	Плоды свежие (яблоко)	135	0,54	0,54	13,23	59,40	1,3	78	
Итого за завтрак		560	43,46	21,72	65,98	599,47	5,16		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,09	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+ / -) %			10,92	3,58	-7,34	-1,04	-5,9		
ОБЕД									
неделя 1-я	Помидор свежий в нарезке	70	10,82	0,17	2,68	14,93	0,25	2	МР / 8.3 / 19
	Суп картофельный с тертым	250	5,1	3,9	24,1	156,00	2,01	20	МР / 1.16 / 19
День 4-й	Мясо духовое	190	14,06	14,32	17,08	252,63	1,5	58	258 / 17
	Молоко кипячёное	200	5,8	5,00	9,80	107,00	0,8	76	385 / 17
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,9	24,06	123,60	2,1	11	574 / 21
Итого за обед		770	31,58	24,238	77,508	664,166	8,660		
Норма по МР 2.4.0162-19:		35%	42,35	26,40	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+ / -) %			-8,90	-3,11	-10,55	-8,44	-10,3		
ПОЛДНИК									
День 4-й	Кефир (м. д. ж 2,5%)	200	5,8	5	8	100,00	0,7	77	385 / 17
	Запеканка из творога с морковью без сахара	150	29,86	12,22	15,79	268,35	1,4	41	224 / 17
Итого за полдник		350	29,66	17,221	23,79	368,347	2,10		
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+ / -) %			14,51	12,86	-2,56	4,97	-2,2		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД	75,04	46,99	133,48	1245,64	11,82
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	130,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+ / -) %	2,02	10,47	-17,89	-8,45	-16,22

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК	61,24	41,45	101,29	1022,81	8,76
Норма по МР 2.4.0162-19:	53,45	34,20	142,65	1107,00	12,19
отклонение от нормы (+ / -) %	5,61	9,85	-13,05	-3,43	-12,56

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за завтрак + обед + полдник	164,70	63,18	157,27	1614,98	13,92
Норма по МР 2.4.0162-19:	84,70	63,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+ / -) %	16,53	13,13	-20,39	-4,47	-18,44

Россия Краснодарский край
 10-тидневное меню приготавливаемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом
 2025 - __ г.г.
 Возрастная категория: 12 лет и старше

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТКК	№ по Сб.р-р/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 1-я День 5-й		70	3,17	3,16	3,17	41,70	0,8	8	47/17
	Салат из квашеной капусты							49	269/17
	Биточки (особые) мясные	100	16,93	8,03	9,31	177,11	0,8	28	142/17
	Картофель и овощи тушёные в соусе	150	3,00	8,84	21,80	178,90	1,9	70	MP/11.5.19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,20	60,00	1,3	11	574/21
Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	1,7			
итого за завтрак		570	25,10	20,78	69,73	560,71	6,00		
Норма по МР 2.4.0162-19		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-4,26	2,34	-3,00	-2,21	-2,8		
ОБЕД									
неделя 1-я День 5-й		70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	MP/8.1/19
	Помидор свежий в нарезке							16	MP/1.2.19
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,7	66	297/21
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	14,77	3,13	2,92	98,93	0,25	31	310/17
	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,85	1,6	68	MP/11.16.19
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	83,00	1,6	11	574/21
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	78	321/21
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82			
итого за обед		900	26,48	12,40	85,07	558,35	7,32		
Норма по МР 2.4.0162-19		35%	41,35	16,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-13,12	-18,58	-8,16	-12,30	-7,89		
ПОЛДНИК									
неделя 1-я День 5-й		200	5,8	5,00	9,60	107,00	0,8	76	385/17
	Молоко кипячёное							50	347/21
	Котлета школьная	90	13,77	3,99	11,87	191,70	1	11	574/21
	Хлеб ржаной	20	1,8	0,3	8,02	41,20	0,7		
итого за полдник		310	24,17	15,20	29,69	339,9	2,5		
Норма по МР 2.4.0162-19		10%	12,10	7,60	31,70	236,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %			7,50	10,00	-0,67	3,82	-0,74		

	Белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ	
ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД	51,67	33,16	164,80	1119,06	13,32	
Норма по МР 2.4.0162-19	60%	72,60	45,60	1476,00	16,2	
отклонение от нормы (+/-) %		-17,38	-16,34	-11,17	-14,51	-10,67
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,65	27,60	174,66	898,25	9,82	
Норма по МР 2.4.0162-19	45%	54,45	34,20	142,65	12,15	
отклонение от нормы (+/-) %		-8,62	-8,88	-8,81	-8,49	-8,83
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	72,74	48,38	184,39	1458,95	15,82	
Норма по МР 2.4.0162-19	70%	84,70	53,20	1722,00	18,90	
отклонение от нормы (+/-) %		-9,88	-6,34	-11,83	-10,69	-11,41

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: 2025 - __ г.г.

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТПК	№ по Об.прп/ год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
неделя 2-я День 6-й	ЗАВТРАК								
		Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2 МР/8.1/19
		Омлет с птицей и /овощи припущенные (морковь)	165	29,82	17,98	2,12	291,22	0,2	45 274/21
		Молоко кипячёное	35	0,63	1,11	2,44	21,06	0,21	45 157/21
		Хлеб ржаной	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
		Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,7	78 82/21
Итого за завтрак		610	42,19	25,42	48,74	693,02	4,26		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,25		
отклонение от нормы (+/-) %:			9,87	6,45	-9,82	-0,89	-8,2		
неделя 2-я День 6-й	ОБЕД								
		Огулец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,14	1 МР/8.2/19
		Рассольник ленинградский	250	2,74	4,83	15,73	116,80	1,4	18 95/17
		Рагу из овощей	180	2,45	8,29	12,57	133,84	1,1	27 143/17
		Котлета мясная паровая	100	15,80	15,39	10,88	257,01	0,9	53 МР/2.9/19
		Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36,00	0,5	68 МР/1.15/19
		Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11 574/21
Итого за обед		830	28,27	29,67	70,14	675,25	6,14		
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		
неделя 2-я День 6-й	ПОЛДНИК								
		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 МР/4.1/19
		Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4 56/20/22
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,40	1,4	11 574/21
	Итого за полдник		350	16,08	10,31	28,42	271,18	2,53	
Норма по МР 2.4.0162-19:		10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70		
отклонение от нормы (+/-) %:			3,28	3,58	-1,03	1,02	-0,63		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за ЗАВТРАК - ОБЕД	70,48	58,09	118,89	1288,26	10,40
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %:	-1,77	12,49	-22,50	-8,44	-21,48

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК	44,36	39,99	98,57	946,43	8,67
Норма по МР 2.4.0162-19:	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,13
отклонение от нормы (+/-) %:	-8,34	7,62	-13,93	-6,53	-12,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО за завтрак - обед - полдник	86,54	65,41	147,31	1539,45	12,93
Норма по МР 2.4.0162-19:	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %:	1,52	16,07	-23,53	-7,42	-22,11

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: 2025 - __ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по сб. р-п. год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2-я	Огурец свежий в нарезке	70	0,48	0,07	1,33	3,00	0,14	1	МР/2/19
	Каша гречневая с овощами	150	5,84	3,80	24,22	153,08	3,1	35	858/22
День 7-й	Бефстроганов	100	18,00	20,11	5,58	279,00	0,5	56	МР/23/19
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,90	1,3	70	МР/11/6/19
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
итого за завтрак		580	28,93	24,88	70,64	623,68	8,14		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
		отклонение от нормы (+/-) %		-1,17	7,74	-2,72	0,36	-2,26	
ОБЕД									
неделя 2-я	Перец болгарский в нарезке	70	0,96	0,09	3,41	17,94	0,3	3	544/22
	Суп с крупой (пшениой)	250	3,50	6,19	16,51	126,79	1,5	22	115/17
День 7-й	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	126,017	1,6	29	647/22
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,90	0,82	78	82/21
итого за обед		905	29,55	10,71	81,45	543,03	7,07		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,35	
		отклонение от нормы (+/-) %		-10,58	-20,90	-9,31	-12,93	-8,6	
ПОЛДНИК									
неделя 2-я	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0	0	15,40	60,90	1,3	70	МР/11/6/19
	Печень тёртая	100	18,94	10,33	7,35	196,85	0,62	60	258/21
День 7-й	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,20	0,7	11	574/21
итого за полдник		320	20,54	10,63	30,77	298,05	2,62		
		Норма по МР 2.4.0162-19:	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
		отклонение от нормы (+/-) %		6,97	3,98	-0,29	2,12	-0,3	

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	58,93	35,69	162,09	1168,71	13,24
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-14,75	-15,17	-12,02	-12,57	-14,07

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	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	-30,81	-9,11

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	78,92	46,22	182,36	1464,76	15,83
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
 10-тидневное меню приготовляемых блюд школьных ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2025-__ г.г.
2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры	№ по сб. рецепт. год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2-я	Помидор свежий в нарезке	70	0,82	0,12	2,68	14,93	0,25	2	МР/Б.1/19
	Котлета рыбная (минтай)	100	13,12	4,64	10,15	133,02	0,9	63	307/21
День 8-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	4,35	46,82	0,4	26	139/17
	Сок морковный	200	1,7	0,2	18,9	84,00	3,6	68	МР/Л.16/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	3,7	11	574/21
итого за завтрак		590	23,21	8,593	71,42	455,915	6,15		
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		
ОБЕД									
неделя 2-я	Огурец свежий в нарезке	70	0,48	0,07	1,33	8,00	0,14	1	МР/Б.2/19
	Борщ с картофелем	250	2,46	5,00	12,98	106,97	1,1	14	ТТК/Б.1/17
День 8-й	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,08	15,79	30,74	329,75	2,6	59	МР/2.10/19
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,00	0,81	69	МР/Л.14/19
	Хлеб ржаной	80	4,80	0,80	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,82	0,32	7,84	33,20	0,7	78	827/21
итого за обед		860	24,82	22,39	86,64	660,52	7,45		
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		
ПОЛДНИК									
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	3,9	40	374/22
итого за полдник		385	46,27	21,63	30,20	500,34	2,60		
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	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	48,03	30,98	158,06	1116,43	13,60
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-20,34	-19,24	-10,14	-14,82	-9,63

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	71,09	44,02	116,84	1180,86	10,05
Норма по МР 2.4.0162-19:	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	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	94,30	52,61	188,26	1616,77	16,20
Норма по МР 2.4.0162-19:	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы (+/-) %	7,98	-0,78	-10,84	-4,28	-10,00

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: 2025 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ТТК	№ по Сб.рр/год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя: 2-я День 9-й	Каша гречневая, молочная жидкая	215	9,29	7,57	32,57	239,20	2,8	38	МРБ.4/19
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,80	0	9	54-13/22
	Отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	37,00	0,81	69	МРБ.11.14/19
	Хлеб ржаной	50	4,00	9,75	20,05	103,00	1,2	11	574/21
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
итого за завтрак		580	17,89	13,42	72,12	490,00	5,13		
Норма по МР 2.4.0162-19:		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	5,75		
отклонение от нормы: (+/-) %			-10,22	-7,34	-2,25	-5,08	-2,3		
ОБЕД									
неделя: 2-я День 9-й	Горошек зелёный консервированный	70	1,98	0,12	4,08	25,78	0,4	4	54-20/22
	Суп "Минестроне"	250	2,569	4,11	11,658	93,77	1	19	249/22
	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
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	30	0,33	2,61	0,88	28,13	0,1		832/17
	Галеты	200	0,9	0	13,40	55,6	1,2	71	54-11х/22
	Хлеб ржаной	20	1,90	2,00	13,10	78,60	1,1	12	Пром.пр.
итого за обед		840	32,30	16,54	98,40	674,00	9,00		
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	-1,7		
ПОЛДНИК									
неделя: 2-я День 9-й	Кефир (м. д. ж 2,5%)	300	5,8	5	8	160,00	0,7	77	385/17
	Голубцы ленивые с соусом	100/20	18,95	11,61	4,05	171,87	0,4	52	625/22
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	32,03	61,80	1	11	574/21
итого за полдник		350	26,15	17,090	24,12	333,67	2,10		
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	3,59	-2,22		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ЗАВТРАК-ОБЕД	50,79	29,97	170,52	1164,00	15,13
Норма по МР 2.4.0162-19:	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы: (+/-) %	-18,03	-20,57	-6,21	-12,68	-3,96

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	60,05	33,60	122,52	1007,67	11,10
Норма по МР 2.4.0162-19:	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
отклонение от нормы: (+/-) %	4,62	-0,79	-6,35	-4,04	-3,89

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал	ХЕ
ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	77,93	47,03	194,64	1497,67	17,23
Норма по МР 2.4.0162-19:	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
отклонение от нормы: (+/-) %	-5,58	-8,12	-8,60	-9,12	-6,19

Россия Краснодарский край
 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для учащихся в общеобразовательном учреждении
 Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: 2025-__ г.г.
2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ХЕ	№ рецептуры ТК / ПК	№ по: Сб. пр. / год. изд.
			белки Б	жиры Ж	углеводы У				
ЗАВТРАК									
неделя 2-я День 10-й	Огурец свежий в нарезке	70	0,49	0,07	1,38	8,00	0,14	1	МР/8.2/19
	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/11.6.1/19
	Хлеб ржаной	80	4,80	0,90	24,06	123,60	2,1	11	574/21
	Итого за завтрак	560	23,49	19,77	63,89	527,60	6,54		
Норма по МР 2.4.0162-19.		25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75		
отклонение от нормы (+/-) %			-6,59	-1,01	-4,65	-3,55	-4,48		
ОБЕД									
неделя 2-я День 10-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	8,60	87,46	0,6	15	ТК/88/17
	Биточек рыбный и соус	100/20	17,08	6,48	10,83	154,13	1	65	307/21
	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,77	5,10	25,40	170,36	2,3	33	303/17
	Молоко кипяченое	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,00	0,82	78	82/21
Итого за обед	965	35,86	22,94	91,88	701,48	8,07			
Норма по МР 2.4.0162-19.		35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45		
отклонение от нормы (+/-) %			-6,37	-4,80	-6,02	-6,48	-6,11		
ПОЛДНИК									
неделя 2-я День 10-й	Кефир (м.д.ж. 2,5%)	200	5,8	5	9	100,60	0,7	77	385/17
	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	43	МР/4.1/19
	Кукуруза консервированная	70	1,4	0,233	7,117	36,32	0,5	5	54-11/22
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	18,04	82,40	1,4	11	574/21
	Итого за полдник	350	15,50	10,43	31,46	281,92	2,73		
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	1,46	-0,11		

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал.	ХЕ
ВСЕГО за ЗАВТРАК-ОБЕД	59,35	42,71	155,77	1229,08	13,61
Норма по МР 2.4.0162-19.	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
отклонение от нормы (+/-) %	-10,95	-3,80	-40,86	-10,04	-9,59

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал.	ХЕ
ВСЕГО за ОБЕД И ПОЛДНИК	51,36	33,38	129,34	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	-6,09	-5,02	-5,00

	белки Б	жиры Ж	углеводы У	Энергетическая ценность Ккал.	ХЕ
ВСЕГО за завтрак + обед + полдник	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	-40,84	-8,58	-9,38

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 2025** - __ г.

Среднее за 5 дней (фактически) 1-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			121	76,00	317,000	2460	27	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 5 дней (фактически)			27,68	18,37	66,78	547,36	5,78	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,12	-0,83	-3,93	-2,75	-3,50	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 5 дней (фактически)			33,29	23,46	63,07	643,83	6,45	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-7,49	-4,13	-45,10	-8,83	-11,10	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			17,08	11,11	27,74	277,73	2,37	
Отклонение от нормы в % (+/-)			4,11	4,51	-4,25	1,29	-1,21	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2	
Среднее за 5 дней (фактически)			60,97	41,83	129,85	1191,19	12,23	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-9,61	-4,95	-49,04	-11,58	-14,70	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 5 дней (фактически)			50,37	34,57	90,82	921,56	8,83	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,37	0,43	-45,35	-7,54	-12,31	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			78,05	52,94	157,59	1468,91	14,60	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,50	-0,34	-20,29	-10,29	-15,91	

Среднее за 5 дней (фактически) 2-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			121	76	317	2460	27	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 5 дней (фактически)			27,12	18,42	65,36	538,04	5,64	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,59	-0,77	-4,38	-3,13	-4,10	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 5 дней (фактически)			30,28	20,45	85,70	650,86	7,55	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-9,98	-8,09	-7,96	-8,54	-7,05	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			25,11	14,01	28,99	337,03	2,52	
Отклонение от нормы в % (+/-)			10,75	8,44	-0,85	3,70	-0,68	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20	
Среднее за 5 дней (фактически)			57,40	38,87	151,07	1188,90	13,19	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-12,56	-8,86	-22,35	-11,67	-11,15	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 5 дней (фактически)			55,39	34,46	114,70	987,89	10,06	
Отклонение от нормы в % (+/-)			0,77	0,35	-8,82	-4,84	-7,73	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			82,51	52,88	180,06	1525,93	15,71	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-1,81	-0,42	-13,20	-7,97	-11,83	

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: О С Е Н Ъ 2025 г.

Среднее за 10 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	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 10 дней (фактически)			27,40	18,39	66,07	542,70	5,71
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,35	-0,80	-4,16	-2,94	-3,85
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 10 дней (фактически)			31,79	21,96	74,39	647,34	7,00
Отклонение от нормы в % (+/-)			-8,73	-6,11	-11,53	-8,69	-9,07
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 10 дней (фактически)			21,09	12,56	28,37	307,38	2,44
Отклонение от нормы в % (+/-)			7,43	6,53	-4,05	2,50	-0,95
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 10 дней (фактически)			59,19	40,35	140,46	1190,04	12,71
Отклонение от нормы в % (+/-)			-11,09	-6,91	-15,69	-51,62	-12,92
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 10 дней (фактически)			52,88	34,52	102,76	954,72	9,44
Отклонение от нормы в % (+/-)			-1,30	0,42	-12,58	-6,19	-10,02
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 10 дней (фактически)			80,28	52,91	168,83	1497,42	15,155
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,65	-0,38	-16,74	-8,13	-13,87

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.А.

Литература:

1. Скорихин И.М., Тутельян В.А. 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. 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. Полова 30 декабря 2019 г.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

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: О С Е Н Ъ 2025-__ г.г.

Среднее за 5 дней (фактически)

1-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			121	76,00	317,000	2460	27	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 5 дней (фактически)			27,68	18,37	66,78	547,36	5,78	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,12	-0,83	-3,93	-2,75	-3,60	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 5 дней (фактически)			33,29	23,46	63,07	643,83	6,45	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-7,49	-4,13	-45,10	-8,83	-11,10	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			17,08	11,11	27,74	277,73	2,77	
Отклонение от нормы в % (+/-)			4,11	4,61	-1,25	1,29	-1,21	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,2	
Среднее за 5 дней (фактически)			60,97	41,83	129,85	1191,19	12,23	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-9,61	-4,96	-19,04	-11,58	-14,70	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 5 дней (фактически)			50,37	34,57	90,82	921,56	8,83	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,37	0,49	-16,35	-7,54	-12,81	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			78,05	52,94	157,59	1468,91	14,60	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-5,50	-0,34	-20,28	-10,29	-15,91	

Среднее за 5 дней (фактически)

2-я неделя

Возрастная категория: 12 лет и старше 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			121	76	317	2460	27	
12-18 л	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75	
Среднее за 5 дней (фактически)			27,12	18,42	65,36	538,04	5,64	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,59	-0,77	-4,38	-3,13	-4,10	
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45	
Среднее за 5 дней (фактически)			30,28	20,45	85,70	650,86	7,55	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-9,98	-8,09	-7,96	-8,54	-7,05	
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70	
Среднее за 5 дней (фактически)			25,11	14,01	28,99	337,03	2,52	
Отклонение от нормы в % (+/-)			10,75	8,44	-0,85	9,70	-0,68	
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20	
Среднее за 5 дней (фактически)			57,40	38,87	151,07	1188,90	13,19	
Отклонения от нормы в % (+/-)			-12,56	-8,86	-12,35	-11,67	-11,15	
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15	
Среднее за 5 дней (фактически)			55,39	34,46	114,70	987,89	10,06	
Отклонение от нормы в % (+/-)			0,77	0,35	-8,82	-4,84	-7,73	
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ			70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 5 дней (фактически)			82,51	52,88	180,06	1525,93	15,71	
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,81	-0,42	-13,20	-7,97	-14,83	

Россия Краснодарский край
 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ
 для организации питания детей с сахарным диабетом

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: О С Е Н Ъ 2025 г.

Среднее за 10 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	ЗАВТРАКИ	25%	30,25	19,00	79,25	615,00	6,75
Среднее за 10 дней (фактически)			27,40	18,39	66,07	542,70	5,71
Отклонение от нормы в % (+/-)			-2,35	-0,80	-4,15	-2,94	-3,85
12-18 л	ОБЕДЫ	35%	42,35	26,60	110,95	861,00	9,45
Среднее за 10 дней (фактически)			31,79	21,96	74,39	647,34	7,00
Отклонение от нормы в % (+/-)			-8,73	-6,11	-41,53	-8,69	-9,07
12-18 л	ПОЛДНИКИ	10%	12,10	7,60	31,70	246,00	2,70
Среднее за 10 дней (фактически)			21,09	12,56	28,37	307,38	2,44
Отклонение от нормы в % (+/-)			7,43	6,53	-1,05	2,50	-0,95
12-18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	72,60	45,60	190,20	1476,00	16,20
Среднее за 10 дней (фактически)			59,19	40,35	140,46	1190,04	12,71
Отклонение от нормы в % (+/-)			-11,09	-6,91	-45,69	-41,62	-12,92
12-18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	54,45	34,20	142,65	1107,00	12,15
Среднее за 10 дней (фактически)			52,88	34,52	102,76	954,72	9,44
Отклонение от нормы в % (+/-)			-1,30	0,42	-42,58	-6,19	-10,02
ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ		70%	84,70	53,20	221,90	1722,00	18,90
Среднее за 10 дней (фактически)			80,28	52,91	168,83	1497,42	15,155
Отклонение от нормы в % (+/-)			-3,65	-0,38	-16,74	-9,13	-13,87

Ответственный за разработку меню

Кривенко О.А.

Литература:

1. Скурихин И.М., Тутельян В.А. 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.Тепешкина. - 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.Полова 30 декабря 2019 г.

ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ = 12 г. углеводов

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

возраст	Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литтерра, 2007		Руководство по лечению питания детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э. Боровик изд. ММедицина, 2000		СанПиН 2.3/2.4.3590-90
	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	
7-10 лет	15-16	15-16	5-6 лет	15-19	Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом»
11-14 лет мальчики	18-20	18-20	7-9 лет	18-22,5	
11-14 лет девочки	16-17	16-17	10-11 лет	20-25	
15-18 юноши	19-21	19-21	12-13 лет	22-27,5	
15-18 девушки	17-18	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, слоеное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, макароны; овощи маринованные, острые, соленые; сахар, куликарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, мороженое, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 12)
- 13)

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

Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э. Боровик изд. М-Медицина, 2000

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		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 калорийность	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

БЖУ к ЭЦ	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
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, слоеное и слоеное тесто, рис, пшеничная крупа манная крупа, макарон;
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 сахаросодержащие напитки.

фосфор, мг	1100	1320
магний, мг	250	330
железо, мг	12	19,8
калий, мг	1100	1320
натрий, мг	100	110
цинк, мг	30	55

Примечание:
 ** при пищевой аллергии исключаются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

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)
 УТВЕРЖДАЮ Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
 Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попов 30 декабря 2019 г.

Министерство просвещения Российской Федерации ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ДЕТСКОГО ОТДЫХА

ПИСЬМО от 24 марта 2020 года N 06-Э/4

О методических рекомендациях
 Министерство просвещения Российской Федерации во исполнение плана мероприятий по повышению доступности детского оздоровительного отдыха для детей с сахарным диабетом
 с учетом необходимости организации медицинского сопровождения детей с сахарным диабетом в организациях отдыха и их оздоровления направляет разработанные Роспотребнадзором методические рекомендации "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)".

Методические рекомендации направлены для информирования руководителей организаций отдыха детей и их оздоровления и иных заинтересованных лиц.
 Целевые не требуют ответа. Директор Департамента И.А.Михеев

В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты животного происхождения

(творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес)
 и продукты с низким гликемическим индексом
 (яблочный сидр, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, свежая зелень, дынная дыня, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Ирина Иванова