

«Утверждено»

Директор

Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 6

имени Сирина Н.И.»

С.О. Москва

«09» января 2023г.



### ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для организации диетического питания (сахарный диабет) учащихся с 12 лет и старше

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Сирина Н.И.»

2023г

г. Ханты-Мансийск

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Применение наименования блока	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
215/МСД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17				
173/МСД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09				
377/МСД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
	<b>Итого за Завтрак</b>	600	23,50	16,36	61,63	469,41	0,39	6,34	16,20	5,79	243,53	417,02	73,13	5,07				
<b>Второй завтрак</b>																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,5	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	2,97	6,76	26,66	164,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12				
<b>Обед</b>																		
67/МСД	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75	0,06	10,15	267,11	3,67	24,72	45,36	20,75	0,94				
96/МСД	Расоленный ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	8,92	9,88	17,13	193,61	0,34	17,94	223,00	2,97	25,46	135,62	34,97	1,97				
268/МСД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11		1,93	14,45	157,25	21,96	2,56				
143/МСД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,50	464,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17				
349/МСД	Компот из сукофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02				
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05			0,42	10,80	55,20	12,00	1,74				
	<b>Итого за Обед</b>	910	32,52	33,98	91,86	809,26	1,25	91,04	974,97	11,25	146,66	521,34	142,79	10,30				
<b>Полдник</b>																		
338/М	Яблоко зеленое	150	0,60	0,50	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
	Кефир 1%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,50	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50				
	<b>Итого за день</b>	2040	65,59	59,72	202,86	1634,07	1,87	130,06	1066,27	18,63	711,11	1207,46	303,62	22,99				

Возрастная груп 7-11 лет  
 Сезон осень-зима-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
260М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56								
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,61	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16								
377М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88								
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		0,7	14,5	75	23,5	1,95									
<b>Итого за Завтрак</b>																						
		530	27,89	16,71	59,87	503,27	0,93	7,07	2,94	4,06	51,08	447,32	179,04	9,55								
<b>Второй завтрак</b>																						
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82								
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1								
<b>Итого за Второй завтрак</b>																						
		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82								
<b>Обед</b>																						
32М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	182,23	4,18	50,8	40,02	22,96	1,03								
104М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,88	4,73	18,22	142,9	0,15	22,45	183	1,19	21,82	109,44	35,32	1,38								
231М/СД	Полжарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09								
171М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1								
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1								
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74								
<b>Итого за Обед</b>																						
		910	41,44	25,95	104,80	823,18	0,65	78,95	358,56	11,23	222,62	824,65	203,94	7,44								
<b>Полдник</b>																						
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3								
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2								
<b>Итого за Полдник</b>																						
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5								
<b>Итого за день</b>																						
		1920	81,90	52,44	206,53	1643,35	1,79	104,3	439,1	16,65	694,6	1619,57	472,18	22,31								

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осень-зима-весенний  
 День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мд	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
223М/СД	Запеканка из творога с соусом яблочным на опресе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8					
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91					
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		0,7	14,5	7,5	23,5	1,95						
<b>Итого за Завтрак</b>																			
		520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69					
<b>Второй завтрак</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехо-дрюгтовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82					
<b>Итого за Второй завтрак</b>																			
		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12					
<b>Обед</b>																			
43М/СДП	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58					
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курцей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,32	218,30	2,53	37,65	151,88	42,29	2,56					
294М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,20	12,17	12,18	220,22	0,11	1,53	19,00	1,90	24,73	178,29	28,24	1,35					
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68					
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26					
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	128	0,05		0,42	10,8	55,2	12	1,74						
<b>Итого за Обед</b>																			
		945	37,97	34,37	94,65	840,81	1,04	115,92	280,75	9,06	126,98	529,85	146,78	8,17					
<b>Полдник</b>																			
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
<b>Итого за Полдник</b>																			
		350	6,90	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
<b>Итого за день</b>																			
		1 995	91,86	61,22	191,96	1714,36	1,53	187,12	443,95	14,23	796,75	1374,48	343,76	20,48					

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осень-зима-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
245М/СД	Еефстроганов из индейки	100	19,52	12,81	5,81	223,07	0,07	2,55	26,61	3,73	46,6	204,93	25,94	1,06				
71М	Подфарширова из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,56	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68				
377М/СД	Чай с лимонж (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,66				
	Хлеб ржанж-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Завтрак</b>		580	27,13	14,24	57,37	476,39	0,4	50,15	72,59	4,84	92,75	405,62	103,43	5,82				
<b>Второй завтрак</b>																		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82				
	Йогурт пшневой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82				
<b>Обед</b>																		
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	68,98	0,05	1,7	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78				
82М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250/5/20	275	8,55	8,93	10,23	155,98	0,29	24,12	225,27	2,41	45,23	119,85	33,01	2,10				
260М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,69	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56				
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,61	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16				
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48				
	Хлеб ржанж	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74				
<b>Итого за Обед</b>		915	37,32	30,91	87,40	790,25	1,24	205,84	424,77	9,25	117,91	572,17	214,68	11,82				
<b>Полдник</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,03	1,4			240	160	28	3,5				
<b>Итого за Полдник</b>		350	6,60	2,60	22,70	160,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за день</b>		1995	77,02	54,93	186,43	1583,54	1,95	274,27	574,96	15,45	631,56	1325,39	407,49	22,96				

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: пятница

Нерегла: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
231М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,66	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	96,28	2,09				
71М	Подфаршировка из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15				
171М/СД	Каша ржаная рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1				
382М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97				
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>37,17</b>	<b>14,68</b>	<b>79,16</b>	<b>599,47</b>	<b>0,53</b>	<b>10,83</b>	<b>25,35</b>	<b>6,12</b>	<b>263,32</b>	<b>804,29</b>	<b>186,6</b>	<b>6,26</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,97</b>	<b>6,78</b>	<b>26,66</b>	<b>184,9</b>	<b>0,1</b>	<b>16,28</b>	<b>67,6</b>	<b>1,29</b>	<b>56,9</b>	<b>72,6</b>	<b>46,2</b>	<b>4,12</b>				
<b>Обед</b>																		
64М/СД	Салат из морской капусты	100	0,97	11,7	6,79	136,32	0,04	1,94	2,43	1,72	38,8	53,39	164,9	15,52				
116М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с курцей, 250/25	275	40,71	10,28	13,76	191,03	0,47	5,42	16,80	1,70	17,02	137,03	53,34	2,16				
293М/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/40	140	29,16	12,05	7,78	256,48	0,18	8,05	412,69	3,66	32,54	297,44	53,50	2,67				
129М/СД	Брокколи на пару	200	6,11	1,36	9,78	83,32	0,24	171,11	7,33	0,98	65,02	124,99	41,64	3,43				
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2	0,05	3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08				
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74				
<b>Итого за Обед</b>		<b>1015</b>	<b>50,03</b>	<b>36,09</b>	<b>66,64</b>	<b>802,35</b>	<b>0,98</b>	<b>189,52</b>	<b>440,85</b>	<b>8,7</b>	<b>169,18</b>	<b>671,25</b>	<b>326,78</b>	<b>25,60</b>				
<b>Полдник</b>																		
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>2105</b>	<b>96,77</b>	<b>60,15</b>	<b>195,16</b>	<b>1737,22</b>	<b>1,74</b>	<b>233,03</b>	<b>541,30</b>	<b>16,39</b>	<b>753,40</b>	<b>1745</b>	<b>600,08</b>	<b>39,48</b>				

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реч.	Грэмм пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
215/МСД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17				
173/МСД	Каша гречневая молочная с яблоками, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,59	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95				
377/МСД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,84	5,45	0,88				
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	0,7	14,5	75	23,5	1,95	1,95				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>24,99</b>	<b>15,44</b>	<b>63,32</b>	<b>493,35</b>	<b>0,4</b>	<b>6,18</b>	<b>21,52</b>	<b>5,8</b>	<b>283,01</b>	<b>437,7</b>	<b>174,11</b>	<b>6,95</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82				
	Конфит пшеница, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>5,97</b>	<b>7,18</b>	<b>18,96</b>	<b>166,4</b>	<b>0,08</b>	<b>1,88</b>	<b>70,1</b>	<b>1,06</b>	<b>156,9</b>	<b>151,1</b>	<b>47,7</b>	<b>1,82</b>				
<b>Обед</b>																		
20/МСД	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03				
99/МСД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/5/20	275	8,42	8,01	11,11	150,58	0,31	24,87	225,38	1,93	32,56	118,14	29,62	1,73				
256/МСД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	26,60	16,32	1,97	261,14	0,92	4,84	8,00	1,06	23,90	274,21	36,62	3,93				
171/МСД	Каша речневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1				
348/МСД	Компот из фруктов (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48				
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74				
<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>	<b>46,15</b>	<b>30,95</b>	<b>91,61</b>	<b>631,42</b>	<b>1,52</b>	<b>45,41</b>	<b>328,83</b>	<b>7,53</b>	<b>182,24</b>	<b>742,94</b>	<b>148,87</b>	<b>10,01</b>				
<b>Полдник</b>																		
338/М	Яблоко запеченое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>156,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>2025</b>	<b>63,71</b>	<b>56,17</b>	<b>196,99</b>	<b>1641,67</b>	<b>2,13</b>	<b>69,87</b>	<b>427,95</b>	<b>14,69</b>	<b>866,15</b>	<b>1528,24</b>	<b>412,18</b>	<b>22,28</b>				

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
268М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11	1,93	14,45	157,25	21,96	2,96								
71М	Подфаршировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27							
143М/СД	Рягу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17							
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1	0,7	72,15	58,64	12,24	0,88							
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95							
	<b>Итого за Завтрак</b>	560	24,29	16,82	53,41	486,81	0,93	70,94	530,35	4,93	157,68	413,51	111,71	7,83							
<b>Второй завтрак</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82							
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12							
<b>Обед</b>																					
27М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,65	0,78							
96М/СД	Рапсовый пенинградский (крупа пшеница) с курицей,	275	9,96	13,24	16,98	227,61	0,48	17,62	219,40	3,07	27,69	134,17	34,01	1,54							
232М/СД	Рыба запеченная с соусом сливочно-томатным, 100/50	130	21,63	8,01	7,16	187,57	0,18	1,56	20,60	2,62	65,64	344,20	82,16	1,44							
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68							
388М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48							
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74							
	<b>Итого за Обед</b>	945	39,83	29,56	94,71	812,33	1	201,73	488,4	10,27	158,8	676,24	191,59	7,66							
<b>Полдник</b>																					
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
	<b>Итого за День</b>	2035	73,69	55,76	197,48	1614,54	2,16	305,35	1093,85	16,79	637,38	1358,85	391	23,11							



Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осень-зима-весенний  
 День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сливочном масле, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8		
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91		
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09		0,7	14,5	7,5	23,5	1,95	1,95		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>44,32</b>	<b>17,47</b>	<b>47,95</b>	<b>538,15</b>	<b>0,26</b>	<b>38,52</b>	<b>88,1</b>	<b>3,58</b>	<b>348,87</b>	<b>575,53</b>	<b>109,28</b>	<b>4,69</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>130</b>	<b>5,97</b>	<b>7,18</b>	<b>18,96</b>	<b>166,4</b>	<b>0,08</b>	<b>1,88</b>	<b>70,1</b>	<b>1,06</b>	<b>156,9</b>	<b>151,1</b>	<b>47,7</b>	<b>1,82</b>		
<b>Обед</b>																
18М/СД	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27		
88М/СД	Щи из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250/5/20	275	9,06	10,05	11,65	173,89	0,31	48,97	286,28	2,86	53,84	128,04	35,57	1,94		
268М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	13,54	11,17	11,84	203,24	0,11	7,64	1402,00	2,39	23,57	171,62	25,26	2,48		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,61	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17		
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	78,5	0,05		0,42	0,42	10,8	55,2	12	1,74		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>34,70</b>	<b>29,03</b>	<b>97,88</b>	<b>795,05</b>	<b>0,76</b>	<b>62,25</b>	<b>1695,33</b>	<b>8,59</b>	<b>131,43</b>	<b>569,32</b>	<b>209,53</b>	<b>11,62</b>		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	264	180	28	0,2		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>264</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1 945</b>	<b>91,59</b>	<b>56,28</b>	<b>187,49</b>	<b>1650,1</b>	<b>1,23</b>	<b>119,05</b>	<b>1861,03</b>	<b>13,53</b>	<b>901,2</b>	<b>1492,45</b>	<b>408,01</b>	<b>21,63</b>		

Возрастная груп 12-18 лет  
 осенне-зимне-весенний  
 Сезон  
 День: четверг  
 Неделя: 2

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
294М/СД	Биточки из круцы	100	15,64	10,83	10,21	197,84	0,1	0,6	11	1,86	15,07	164,82	24,25	1,21		
71М	Подфаршировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27	1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17	0,86		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9	0,09	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	14,5	75	23,5	1,95	1,95	1,95		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,29</b>	<b>13,54</b>	<b>65,46</b>	<b>495,9</b>	<b>0,47</b>	<b>6,5</b>	<b>15,74</b>	<b>3,1</b>	<b>56,66</b>	<b>443,74</b>	<b>181,3</b>	<b>8,34</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>2,97</b>	<b>6,78</b>	<b>26,66</b>	<b>184,9</b>	<b>0,1</b>	<b>16,28</b>	<b>67,6</b>	<b>1,29</b>	<b>56,9</b>	<b>72,6</b>	<b>46,2</b>	<b>4,12</b>		
<b>Обед</b>																
23М/СД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88		
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/20	270	12,10	8,67	19,21	206,85	0,40	12,64	221,50	2,45	52,04	205,03	46,51	2,81		
294М/СД	Биточки из индейки	100	16,01	3,44	7,73	131,09	0,05	0,6	6,03	1,06	13,21	152,47	16,84	1,1		
143М/СД	Ряпу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17		
342М/СД	Комлот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	128	0,05	0,42	10,8	55,2	12	1,74	1,74	1,74		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36,63</b>	<b>22,67</b>	<b>80,94</b>	<b>687,7</b>	<b>0,87</b>	<b>97,24</b>	<b>818,28</b>	<b>8,86</b>	<b>157,81</b>	<b>564,37</b>	<b>147,03</b>	<b>8,8</b>		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	26,4	180	28	0,2		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,60</b>	<b>2,60</b>	<b>22,70</b>	<b>150,5</b>	<b>0,13</b>	<b>16,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,3</b>	<b>26,4</b>	<b>196,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2 000</b>	<b>73,45</b>	<b>45,59</b>	<b>196,76</b>	<b>1519</b>	<b>1,57</b>	<b>136,42</b>	<b>909,12</b>	<b>13,55</b>	<b>535,37</b>	<b>1277,21</b>	<b>416,03</b>	<b>24,76</b>		

Возрастная груп 12-18 лет  
 Сезон осень-зима-весенний

День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Грэмн пици, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Ма	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
234М/СД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	12,53	10,81	10,76	191,27	0,19	2,32	18,00	3,46	40,70	187,55	41,79	1,33					
125М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68					
382М/СД	Каша на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97					
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95					
		500	23,19	14,09	65,59	485,1	0,54	40,69	32,6	4,36	186,82	476,96	137,6	5,93					
<b>Итого за завтрак</b>																			
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82					
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	82	0,03	0,6	10	0,07	124	96	15	1					
		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82					
<b>Итого за Второй завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
49М/СД	Салат витаминный 12 вариант/	100	2,1	5,18	5,77	76,37	0,06	34,35	276,5	2,38	39,36	46,16	20,44	0,69					
113М/СД	Сваркольник со сметаной с крпидей, 250/5/15	220	10,10	10,01	14,96	191,01	0,46	19,33	226,88	1,43	50,64	136,52	39,55	2,13					
260М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,96					
171М/СД	Каша рчичнаяв рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	167,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1					
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08					
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74					
		915	37,75	30,63	91,84	797,27	1,3	61,4	504,98	8,04	170,83	624,11	129,57	8,3					
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Полдник</b>																			
339М	Рябено запечено	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
<b>Итого за Полдник</b>																			
		1995	73,51	54,50	199,09	1599,27	2,05	120,36	615,18	13,76	778,55	1448,67	356,37	19,55					
<b>Итого за день</b>																			

Химико-энергетические характеристики 10-ти дневного проекта меню Диетического (сахарный диабет) питания для учащихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийск  
12-18 лет

	штук/сутки порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Итого за: Завтрак	5 570	50	304,05	156,82	602,71	5 086,00	5,11	275,73	893,49	46,16	2 012,59	4 997,22	1 364,48	65,13										
Среднее значение	557	5,0	30,41	15,68	60,27	508,60	0,51	27,57	89,35	4,62	201,26	499,72	136,45	6,51										
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			28%	19%	19%	21%	36%	39%	10%	36%	17%	42%	45%	36%										
Итого за: Промежуточное питание																								
Среднее значение	155	1,9	4,47	6,98	22,81	175,65	0,09	9,08	68,85	1,18	106,90	111,85	46,95	2,97										
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			4%	9%	7%	7%	6%	13%	8%	9%	9%	9%	16%	17%										
Итого за: Обед																								
Среднее значение	932	7,5	39,43	30,41	90,23	798,96	1,06	114,93	631,57	9,28	158,45	629,62	186,17	10,97										
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			37%	37%	28%	32%	76%	164%	70%	71%	13%	52%	62%	61%										
Итого за: Промежуточное питание																								
Среднее значение	350	1,9	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50										
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			6%	3%	7%	6%	9%	23%	1%	2%	22%	16%	14%	19%										
Итого за весь период																								
Среднее значение	1 994	16,3	81	56	196	1 634	2	168	797	15	731	1 438	411	24										
100 % Норма МР 2.4.0162-19			107	82	324	2 460	1	70	900	13	1 200	1 200	300	18										
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			76%	68%	61%	66%	128%	240%	89%	118%	61%	120%	137%	133%										

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

точный норматив МР 2.4.0162-	ХЕ*	Б	Ж	У	ЭЦ
	22	107	82	324	

Соотношение БЖУ	Б	Ж	У
	20	30	50

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	4,58	23,5	16,36	61,63	489,41
вторник 1	4,02	27,89	16,71	59,87	503,27
среда 1	2,70	44,32	17,47	47,95	538,15
четверг 1	3,82	27,13	14,24	57,37	476,39
пятница 1	4,93	37,17	14,68	79,16	599,47
понедельник 2	4,73	24,99	15,44	63,32	493,35
вторник 2	3,59	24,29	16,82	53,41	466,81
среда 2	2,70	44,32	17,47	47,95	538,15
четверг 2	4,47	27,25	13,54	66,46	495,9
пятница 2	4,47	23,19	14,09	65,59	485,1
Среднее	4,00	30,41	15,68	60,27	508,6

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
22%	20%	19%	20%	
26%	20%	18%	20%	
41%	21%	15%	22%	
25%	17%	18%	19%	
35%	18%	24%	24%	
23%	19%	20%	20%	
23%	21%	16%	19%	
41%	21%	15%	22%	
25%	17%	21%	20%	
22%	17%	20%	20%	
28%	19%	19%	21%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
19%	30%	50%	
22%	30%	48%	
33%	29%	36%	
23%	27%	48%	
25%	22%	53%	
20%	28%	51%	
21%	32%	46%	
33%	29%	36%	
22%	25%	54%	
19%	26%	54%	
24%	28%	47%	

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,91	2,97	6,78	26,66	184,9
вторник 1	1,27	5,97	7,18	18,96	166,4
среда 1	1,91	2,97	6,78	26,66	184,9
четверг 1	1,27	5,97	7,18	18,96	166,4
пятница 1	1,91	2,97	6,78	26,66	184,9
понедельник 2	1,27	5,97	7,18	18,96	166,4
вторник 2	1,91	2,97	6,78	26,66	184,9
среда 2	1,27	5,97	7,18	18,96	166,4
четверг 2	1,91	2,97	6,78	26,66	184,9
пятница 2	1,27	5,97	7,18	18,96	166,4
Среднее	1,59	4,47	6,98	22,81	175,65

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
3%	8%	8%	8%	
6%	9%	6%	7%	
3%	8%	8%	8%	
6%	9%	6%	7%	
3%	8%	8%	8%	
6%	9%	6%	7%	
3%	8%	8%	8%	
6%	9%	6%	7%	
3%	8%	8%	8%	
6%	9%	6%	7%	
4%	9%	7%	7%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
6%	33%	58%	
14%	39%	46%	
6%	33%	58%	
14%	39%	46%	
6%	33%	58%	
14%	39%	46%	
6%	33%	58%	
14%	39%	46%	
10%	36%	52%	

Обед

Наименование дней недели, блюд	Хлебные единицы (ХЕ)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	6,17	32,52	33,98	91,86	809,26

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
30%	41%	28%	33%	

Соотношение БЖУ			
Б	Ж	У	
16%	38%	45%	

вторник 1	6,57	41,44	25,95	104,8	823,18
среда 1	6,34	37,97	34,37	94,65	840,81
четверг 1	5,98	37,32	30,91	87,4	790,25
пятница 1	4,04	50,03	36,09	66,64	802,35
понедельник 2	5,94	46,15	30,95	91,61	831,42
вторник 2	6,61	39,83	29,56	94,71	812,33
среда 2	6,68	34,7	29,03	97,88	795,05
четверг 2	5,52	36,63	22,67	80,94	687,7
пятница 2	5,94	37,75	30,63	91,84	797,27
Среднее	5,98	39,43	30,41	90,23	798,96

39%	32%	32%	33%
35%	42%	29%	34%
35%	38%	27%	32%
47%	44%	21%	33%
43%	38%	28%	34%
37%	36%	29%	33%
32%	35%	30%	32%
34%	28%	25%	28%
35%	37%	28%	32%
37%	37%	28%	32%

20%	28%	51%
18%	37%	45%
19%	35%	44%
25%	40%	33%
22%	34%	44%
20%	33%	47%
17%	33%	49%
21%	30%	47%
19%	35%	46%
20%	34%	45%

Полдник

Наименование дней недели, блюд	длительность (х/с)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
вторник 1	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
среда 1	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
четверг 1	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
пятница 1	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
понедельник 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
вторник 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
среда 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
четверг 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
пятница 2	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5
Среднее	1,89	6,6	2,6	22,7	150,5

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%
6%	3%	7%	6%	6%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%
18%	16%	60%

За период нахождения в общеобразовательной организации

Наименование дней недели, блюд	длительность (х/с)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
понедельник 1	14,56	65,59	59,72	202,85	1634,07
вторник 1	13,75	81,90	52,44	206,33	1643,35
среда 1	12,84	91,86	61,22	191,96	1714,36
четверг 1	12,96	77,02	54,93	186,43	1583,54
пятница 1	12,77	96,77	60,15	195,16	1737,22
понедельник 2	13,83	83,71	56,17	196,59	1641,67
вторник 2	14,00	73,69	55,76	197,48	1614,54
среда 2	12,55	91,59	56,28	187,49	1650,10
четверг 2	13,80	73,45	45,59	196,76	1519,00
пятница 2	13,57	73,51	54,50	199,09	1599,27
Среднее	13,46	80,91	55,67	196,01	1633,71

Выполнение БЖУ				
Б	Ж	У	ЭЦ	
61%	73%	63%	66%	66%
77%	64%	64%	67%	67%
86%	75%	59%	70%	70%
72%	67%	58%	64%	64%
90%	73%	60%	71%	71%
78%	69%	61%	67%	67%
69%	68%	61%	66%	66%
86%	69%	58%	67%	67%
69%	56%	61%	62%	62%
69%	66%	61%	65%	65%
76%	68%	60%	66%	66%

Соотношение БЖУ		
Б	Ж	У
16%	33%	50%
20%	29%	50%
21%	32%	45%
19%	31%	47%
22%	31%	45%
20%	31%	48%
18%	31%	49%
22%	31%	45%
19%	27%	52%
18%	31%	50%
20%	31%	48%

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

Таблица 1

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

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, %		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, граммы	Количество (расчетное) ХЕ	
	Ккал	%			Углеводы, г	ХЕ
Завтрак	489,5	24%	не регламентирован	не регламентирован	72,1	6,0
Второй завтрак	59,9	3%	не регламентирован	не регламентирован	12,6	1,1
Обед	666,5	33%	не регламентирован	не регламентирован	86,6	7,2
Полдник	195,7	10%	не регламентирован	не регламентирован	23,6	2,0
Ужин	512,4	26%	не регламентирован	не регламентирован	58,1	4,8
Второй ужин	123,9	6%	не регламентирован	не регламентирован	10,8	0,9
<b>ИТОГО</b>	<b>2047,0</b>				<b>263,8</b>	<b>22,0</b>

Распределение энергетической ценности по приемам пищи в соответствии с МР 2.4.0162-19 не соответствует фактическому режиму для

Таблица 2

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

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

Таблица 3

Фактическое распределение П и ЭЦ проекта типового дневного меню (диабет) для общеобразовательных организаций ХМ

Прием пищи	Распределение ЭЦ от суточной потребности, %		Время приема пищи	Суммарная масса блюд, граммы	Количество (расчетное) ХЕ	
	Ккал	%			Углеводы, г	ХЕ
Первый легкий завтрак дома (п.2.1. МР 2.4.0179-20 первый прием пищи ребенка дома)	80,0	4%	7.30-8.00			
Основной завтрак (в школе)	402,4	20%	9.30-10.00	496,0	48,0	4,0
Промежуточное питание	134,8	7%	11.30-12.00	145,0	19,1	1,6
Обед	624,8	31%	13.30-14.00	751,7	71,7	6,0
Промежуточное питание	150,5	7%	15.30-16.00	260,0	22,7	1,9
Ужин	450,0	22%	17.30-18.00			
Второй ужин	65,0	3%	20.00-21.00			
<b>ИТОГО в том числе в период нахождения в ОО</b>	<b>2046,9608</b>				<b>161,6</b>	<b>13,5</b>

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для учащихся МБОУ «СОШ № 6 им. Сирина Н.И.» прилагаются.

**Список использованной литературы:**

1. Методические рекомендации примерных меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет и 12 лет и старше в государственных образовательных учреждениях, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
3. Сборник рецептов на продуманную диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016г.
5. Сборник рецептов на продуманную для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017г.
6. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А.,- М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008г.