

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ (Ф.И.О.)

А.Ю.Панькова

« ____ » _____ 20__ г.


« ____ » _____ 20__ г.

Примерное

12-дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом «Сахарный диабет»

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: зимний

Разработано:

Главный технолог

МАУ «Школьное питание»

С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Сахарный диабет" с 7 до 11 лет.

Сезон: зима

12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн штого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	75,0	75,0	75,0	65,0	75,0	75,0	75,0	75,0	75,0	65,0	75,0	75,0	880,0	73,33	150	48,9
Хлеб пшеничный	49,0	34,6	40,0	52,7	40,0	40,0	40,0	40,0	49,0	45,0	46,5	43,7	520,5	43,38	80	54,2
Мука пшеничная	7,8	3,3		4,5		4,0		3,3	4,5	3,0	5,7	3,0	39,1	3,26	15	21,7
Круты, бобовые	92,0	19,0	36,0	27,0	99,0	16,6	32,0	27,0	98,0	61,0	20,6	60,0	588,2	49,02	45	108,9
Макаронные изделия													0,0	0,00	15	0,0
Картофель	64,0	146,0	50,0		12,8	202,0	24,0	64,0	40,0	64,0	171,0	174,0	1011,8	84,32	187	45,1
Овощи	94,1	207,0	384,2	287,0	167,5	169,6	150,5	309,3	195,0	86,4	389,1	220,5	2660,2	221,68	320	69,3
Фрукты свежие		150,0	5,0	150,0	30,0	200,0	30,0	110,0		210,0	35,0	200,0	1120,0	93,33	100	93,3
Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша)	20,0	17,0	40,0	17,0		40,0	20,0	17,0	20,0	37,0		40,0	268,0	22,33	60	37,2
Соки плодово-овощные, напитки витаминизированные (без сахара)		200,0	200,0	200,0			200,0	200,0			200,0		1200,0	100,00	200	50,0
Мясо жилованное	164,8	24,8	144,8	40,0	152,7	168,8	24,8	124,8	31,6	127,8	47,8	24,8	1077,5	89,79	75	119,7
Ливера (цыплята-бройлера попашенные 1 категория)	50,0	135,0	108,0	69,5			228,0		185,2		121,3		897,0	74,75	40	186,9
Рыба (филе)		70,0				105,0			30,0			95,0	300,0	25,00	58	43,1
Молоко	209,0	268,0		219,0	370,0	50,0	45,0	395,0	200,0	210,0		220,0	2186,0	182,17	300	60,7
Кисломолочные продукты													0,0	0,00	150	0,0
Творог				127,0						180,0		127,0	434,0	36,17	50	72,3
Сыр	15,0			20,0		26,0	15,0	15,0	11,0	20,0		17,0	139,0	11,58	6	193,1
Сметана			10,0	6,0	10,0	9,0	10,0		6,3	38,0		16,0	105,3	8,78	10	87,8
Масло растительное	12,0	24,1	21,0	10,7	14,2	17,8	5,6	12,3	26,0	10,0	21,1	16,1	190,9	15,91	15	106,1
Йогурт, шт		2,5		0,4	1,0	0,1	2,4			1,2		0,4	8,0	0,67	40	67,0
Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)													0,0	0,00	40	0,0
Чай	1,0		1,0		1,0	1,0	1,0		1,0		1,0	1,0	8,0	0,67	0,4	166,7
Дрожжи хлебопекарные													0,0	0,00	1	0,0
Соль пищевая поваренная йодированная	3,0	2,6	3,8	2,7	3,8	3,2	3,8	2,1	2,1	2,3	2,8	4,0	36,2	3,02	4	75,4