

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____ (Ф.И.О.)

А.Ю.Панькова

«__» _____ 20__ г.



20.10.20 г.

Примерное

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

Возрастная группа: с 12 лет и старше
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 12 лет и старше

Сезон: зима/ли

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 итого	ср за день	Сум норма, нетто	% выг.
Хлеб ржаной	100,0	100,0	100,0	80,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	80,0	100,0	100,0	1160,0	96,67	200	48,3
Хлеб пшеничный	60,0	72,4	50,0	64,2	50,0	50,0	50,0	50,0	60,0	56,2	58,0	53,7	674,5	56,21	120	46,8
Мука пшеничная	9,0	3,7		5,0		5,0		4,0	5,0	4,0	7,0	5,0	47,7	3,98	20	19,9
Крупы, бобовые	111,0	24,0	43,0	35,0	119,6	64,8	38,0	34,0	119,0	73,0	26,0	60,0	747,4	62,30	50	124,6
Макаронные изделия													0,0	0,00	20	0,0
Картофель	80,0	153,0	62,0		15,5	244,0	30,0	80,0	50,0	80,0	202,0	211,0	1207,5	100,63	187	53,8
Овощи	141,6	313,1	512,9	370,6	239,4	178,6	251,1	398,6	303,0	126,6	519,6	312,3	3667,4	305,62	360	84,9
Фрукты свежие		150,0	5,0	150,0	30,0	200,0	30,0	100,0		216,6	35,0	200,0	1116,6	93,05	100	93,1
Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша)	20,0	17,0	40,0	17,0		40,0	20,0	17,0	20,0	42,0		40,0	273,0	22,75	70	32,5
Соки плодовоовощные, 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	186,6	31,0	171,0	44,5	180,3	191,0	31,0	141,0	35,4	146,0	60,2	31,0	1249,0	104,08	85	122,5
Птица (цыплята-бройлеры попращенные 1 категории)	57,8	150,0	120,0	80,4			240,0		206,0		138,0		992,2	82,68	60	137,8
Рыба (филе)		88,0				118,0			38,0			120,0	364,0	30,33	77	39,4
Молоко	210,0	285,0		220,0	412,5	50,0	60,0	446,0	200,0	210,0		220,0	2313,5	192,79	300	64,3
Кисломолочные продукты													0,0	0,00	180	0,0
Творог				169,5						225,0		127,0	521,5	43,46	60	72,4
Сыр	20,0			20,0		27,0	20,0	20,0	12,0	20,0		17,0	156,0	13,00	8	162,5
Сметана			12,0	8,0	12,0	10,0	12,0		7,0	52,0		18,0	131,0	10,92	10	109,2
Масло растительное	16,1	27,2	26,5	14,8	18,8	19,3	6,1	16,1	26,9	13,7	18,5	21,5	225,5	18,79	18	104,4
Яйцо, шт		3,3		0,2	1,0	0,1	3,2			1,3		0,4	9,5	0,79	40	2,0
Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)														0,00	40	0,0
Чай	1,0		1,0		1,0	1,0			1,0		1,0	1,0	7,0	0,58	0,4	145,8
Дрожжи хлебопекарные													0,0	0,00	2	0,0
Соль пищевая поваренная iodированная	3,0	2,8	3,2	2,3	2,9	3,4	3,2	2,4	2,8	2,6	2,7	3,4	34,7	2,89	4	72,2