

Утверждено
приказом директора
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №8»
от 30 августа 2023 год №578

**примерное цикличное 10-дневное
диетическое лечебное меню,
для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом
на 2023-2024 учебный год
с 5 по 11 класс**

**Пояснительная записка
к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийского городского округа**

1. Общие положения

В соответствии с требованиями ст. 25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в диетическом (лечебном) питании, должно быть организовано питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначениями лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 (ст. 8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

Сахарный диабет относится к наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего). Диетическое (лечебное) питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

Представленное типовое диетическое (лечебное) меню (Приложение № 1 к Акту по Договору № 73_22 вн от 19.09.2022 - в формате MS Excel) для детей с сахарным диабетом разработано под руководством врача - диетолога Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Морозовская детская городская клиническая больница Департамента

здравоохранения города Москвы» на основе типового меню основного (организованного) питания, разработанного для обучающихся общеобразовательных организаций г. Ханты-Мансийска.

При разработке типового диетического (лечебного) меню учтен фактор фактической обеспеченности пищеблоков общеобразовательных организаций г.Ханты-Мансийска производственными помещениями, технологическим оборудованием и персоналом. В целях возможности одновременной реализации основного и диетического (их) меню, снижения нагрузки на поварской персонал, по возможности, предусмотрено приготовление однотипных блюд для различных меню, обеспечивая только соответствующие способы кулинарной обработки и исключения запрещенных продуктов. Например, какао с молоком для основного меню приготавливается с сахаром, для больных с сахарным диабетом производится замена сахара на сахарозаменитель. Рецептуры блюд, представленных в меню разработаны из доступных, имеющихся в регионе пищевых продуктов, трудоёмкость и сложность блюд рассчитана на поварской состав средней квалификации (4 разряд и выше).

При разработке меню для учащихся с сахарным диабетом учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи) применительно к соответствующей диете.

При практической реализации в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом характера заболевания ребенка. На основе типового меню лечебного меню непосредственно медицинским специалистом или специализированной организацией составляется индивидуальное меню.

Данное меню может быть использовано при диабете 1 и 2 типа.

За состоянием здоровья детей, требующими диетического (лечебного) питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

2. Особенности организации питания детей больных с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации

При разработке типового меню для детей с подтвержденным диагнозом «сахарный диабет» применялись положения СанПиН 2.3/2.4 3590-19 (в части п. 8.1.2 и п.8.2.1.) и МР 2.4. 0162 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)". Пункт 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4 3590-19 применялся в части, не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии.

В связи с недостаточной регламентацией особенностей организации питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом в общеобразовательных организациях в положениях СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при разработке типового диетического меню для больных сахарным диабетом использовался расчет потребности в пищевых веществах и энергии, суммарных объемов блюд на примы пищи, режим питания, предельное содержание хлебных единиц (ХЕ), установленных в МР 2.4.0162-19 и рекомендациях практической диетологии. В качестве источников для расчета потребности в пищевых веществах и энергии, предельного содержания хлебных единиц (ХЕ) использованы данные Национального руководства «Нутрициология и клиническая диетология», ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; «Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний», ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007; «Руководство по лечебному питанию детей», ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 (таблица №2, №3), расчет химико-энергетического состава рекомендуемых наборов пищевых продуктов МР 2.4.0162-19.

В рамках сложившейся медицинской практики суточный режим питания для детей больных сахарным диабетом, включает до 7 приемов пищи (первый завтрак*, основной завтрак, промежуточное питание, обед, промежуточное питание, ужин, второй ужин).

*МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», предусматривающих первый приём пищи ребенком дома.

Типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации построено на основе основного меню с включением дополнительных (промежуточных) приемов пищи (отражены в меню как промежуточное питание). Несмотря на то, что согласно МР 2.4.0162-19 (п. 2.2.3) режим питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников, в представленном типовом меню учтена медицинская практика о целесообразности применения дробного питания. Предусмотрено двухразовое питание в учебную смену: основное - завтрак или обед, и промежуточное питание. Обращается внимание, что в рамках типового диетического (лечебного) меню применяется термин «промежуточное» питание, к которому не предъявляются требования, установленные СанПиН 2.3/2.4 3590-20 для второго завтрака или полдника при организации питания детей, не имеющих заболеваний, требующих диетического питания. Промежуточное обусловлено сложившейся практикой диетотерапии о необходимости применения дробного питания, что важно при сахарном диабете, когда разовый объем пищи и углеводов строго контролируется. Требования СанПиН 2.3/2.4 3590-20 (таблица №3 Приложение N 9) по суммарным объемам блюд на приемы пищи на диетические (лечебные) меню распространяются в части, не противоречащей практической диетотерапии. При этом, если по заключению лечащего врача, режим питания диетпитающегося может соответствовать режиму питания остальных учеников, промежуточное питание может корректироваться (исключаться).

В целях контроля уровня сахара, помимо информации о пищевой и энергетической ценности, в меню отражены показатели хлебных единиц (ХЕ). Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе использована система Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 12 г общих углеводов.

Данные о рецептурах, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека 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, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено в прилагаемых в технико-технологических картах.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с заболеванием сахарным диабетом общее потребление жиров сокращено более, чем 30% от суточной калорийности рациона, в том числе за счет исключения выдачи масла коровьего порционного и снижения закладки его в отдельные блюда.

При приготовлении блюд предусмотрено использование говядины нежирных сортов (отруб тазобедренный), филе грудки курицы и индейки, творог 5% жирности, сметана 10% жирности, в соусах и блюдах пшеничная мука заменятся на овсяную, плов приготавливается из перловой крупы.

Для замены сахара в напитках и блюдах типового диетического (СД) меню предусмотрено использование рекомендованной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора комплексной пищевой добавки - столового подсластителя «стевия» (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017). Выбор предложенного подсластителя обусловлен тем, что препараты стевии имеют низкую энергетическую ценность и не содержат глюкозной группы, поэтому, при регулярном употреблении, они не повышают уровень сахара в крови, рекомендованы к использованию при сахарном диабете. Экстракты растения отличают хорошие кулинарные качества, они хорошо переносят тепловую обработку. В соответствии с индивидуальными рекомендациями подсластитель из препаратов стевии может быть заменен на иной подсластитель или исключён.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с заболеванием сахарным диабетом, представленный в таблице 1. При практической реализации типового диетического (СД) меню на местах, для исключения вероятности выдачи больным сахарным диабетом напитков из общего меню с высоким содержанием сахара, может быть проведена их замена на другие виды напитков.

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

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

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, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 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 сахарсодержащие напитки.

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

Показатели	СанПиН 2.3/2.4 3590-90		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000					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
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	15-19	18-22,5	20-25	22-27,5	26-31	22	27

Соотношение БЖУ к ЭЦ

Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	52%	53%

* Расчетные данные исходя нормы

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

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

Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР- Медиа, 2020		Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М- Медицина, 2000		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом ...		СанПиН 2.3/2.4 3590-90
возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	возраст	кол-во ХЕ	Не регламентирует
7-10 лет	15-16	7-10 лет	15-16	5-6 лет	15-19			
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5			
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25	7-11 лет	22	
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5	12-18 лет	27	
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31			

**Пояснительная записка
к комплекту технологической документации (технико-технологическим картам) к разработанному типовому 10-
ти дневному муниципальному основному меню для организации питания детей возрастных групп 7-11 и 12-18
лет на два приема пищи (завтрак, обед), обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-
Мансийского городского округа**

Комплект технологической документации - технико-технологические карты (ТТК) к разработанному АНО «Институт отраслевого питания» типовому 10-ти дневному муниципальному основному меню для организации питания детей возрастных групп 7-11 и 12-18 лет на два приема пищи (завтрак, обед), обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа разработан соответствии с ГОСТ 31987-2012 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию» (температурно-временные режимы применительно к пароконвектомату).

При разработке ТТК использовались следующие сборники рецептов:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;
- Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций» под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

Расчет химико-энергетического состава блюд произведен в соответствии со сборником: Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012. Химико-энергетические характеристики блюд рассчитаны без учета тепловых потерь.

В целях выполнения мероприятий по снижению потребления соли, сахара, жиров, в соответствии с нормами СанПиН 2.3./2.4 3590-20, в рецептуры некоторых блюд из вышеуказанных сборников внесены коррективы (помечено аббревиатурой ССЖ).

Нумерация рецептов в меню соответствует нумерации рецептов в вышеуказанных сборниках.

Аббревиатура:

- литера «М» - означает, что блюдо из сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017;

- литера «К» - означает, что блюдо из сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016;

- «ССЖ» – означает, что в рецептуру внесены коррективы по снижению закладки соли, сахара, жиров в целях соответствия нормам СанПиН 2.3/2.4 3590-20.

При практической реализации основного меню может использоваться любое, принятое в организации обозначение рецептов. Также могут использоваться рецептуры любых иных сборников, в том числе собственные рецепты блюд, при условии подтверждения установленным порядком безопасности и качества блюд.

На основе представленных технико-технологических карт непосредственно в общеобразовательных организациях должны оформляться технологические карты. При практическом применении на местах, представленная технологическая документация в обязательном порядке должна адаптироваться под условия конкретного пищеблока с включением дополнительных сведений (например, реальные отходы при первичной обработке, технологические детали и описание процесса, связанные с квалификацией поваров, наличия оборудования).

Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/СД	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/М/СД	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/М/СД	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	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		600	23.50	16.36	61.63	489.41	0.39	6.34	16.20	5.79	243.53	417.02	73.13	5.07
Второй завтрак														
338/М	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
67/М/СД	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	0.84
96/М/СД	Рассольник 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/М/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	2.56
143/М/СД	Рагу овощное	180	4.34	4.54	20.72	143.06	0.31	59.50	484.35	2.09	52.38	114.82	48.01	2.17
349/М/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	5.10	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
Итого за Обед		910	32.52	33.98	91.86	809.26	1.25	91.04	974.97	11.25	146.68	521.34	142.79	10.30
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0.60	0.60	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.50	0.13	16.40	7.50	0.30	264.00	196.50	41.50	3.50
Итого за день		2040	65.59	59.72	202.85	1634.07	1.87	130.06	1066.27	18.63	711.11	1207.46	303.62	22.99

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/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
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	2.05	35.4	190.96	0.27		1.24	0.5	13.5	184.99	124.07	4.16
377/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		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
Второй завтрак														
	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
32/М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1.67	8.47	3.67	99.22	0.05	46.83	162.23	4.18	50.8	40.02	22.98	1.03
104/М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6.68	4.73	18.22	142.9	0.15	22.45	183	1.19	21.82	109.44	35.32	1.38
231/М/СД	Поджарка 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
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0.78	39.24	187.8	0.16			0.9	50.65	206.34	30.16	1.1
342/М/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
Итого за Обед		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
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,920	81.90	52.44	206.33	1643.35	1.79	104.3	439.1	16.65	694.6	1619.57	472.18	22.31

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе 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
376/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		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
Второй завтрак														
338/М	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
43/М/СДЛ	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
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 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
294/М/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
125/М/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
342/М/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	126	0.05			0.42	10.8	55.2	12	1.74
Итого за Обед		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
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		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 группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
245/М/СД	Бефстроганов из индейки	100	19.52	12.81	5.81	223.07	0.07	2.55	26.61	3.73	46.6	204.93	25.84	1.06
71/М	Поджаренная 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
125/М/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
377/М/СД	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	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		560	27.13	14.24	57.37	476.39	0.4	50.15	72.59	4.84	92.75	405.62	103.43	5.82
Второй завтрак														
	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.01	5.15	3.82	66.98	0.05	17	67.54	2.6	24.4	32.72	17.04	0.78
82/М/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
260/М/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
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	2.05	35.4	190.96	0.27		1.24	0.5	13.5	184.99	124.07	4.16
388/М/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 ржаной	60	2.94	0.6	26.88	126	0.05			0.42	10.8	55.2	12	1.74
Итого за Обед		915	37.32	30.91	87.40	790.25	1.24	205.84	424.77	9.25	117.91	572.17	214.86	11.82
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,955	77.02	54.93	186.43	1583.54	1.85	274.27	574.96	15.45	631.56	1325.39	407.49	22.96

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/М/СД	Поджарка 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
71/М	Поджарка 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
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0.78	39.24	187.8	0.16			0.9	50.65	206.34	30.16	1.1
382/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		560	37.17	14.68	79.16	599.47	0.53	10.83	25.35	6.12	263.32	804.29	185.6	6.26
Второй завтрак														
338/М	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
64/М/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
116/М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с курицей, 250/25	275	10.71	10.28	13.76	191.03	0.47	5.42	16.80	1.70	17.02	137.03	53.34	2.16
293/М/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
129/М/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
342/М/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
Итого за Обед		1,015	50.03	36.09	66.64	802.35	0.98	189.52	440.85	8.7	169.18	671.25	326.78	25.60
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		2,105	96.77	60.15	195.16	1737.22	1.74	233.03	541.30	16.39	753.40	1745	600.08	39.48

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/СД	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/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 240/10	250	11.63	4.15	40	244.58	0.3	3.45	16.92	0.55	194.8	303.71	133.77	3.95
377/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		600	24.99	15.44	63.32	493.35	0.4	6.18	21.52	5.8	263.01	437.7	174.11	6.95
Второй завтрак														
	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
20/М/СД	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/М/СД	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
266/М/СД	Бифштекс рубленный 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/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0.78	39.24	187.8	0.16			0.9	50.65	206.34	30.16	1.1
348/М/СД	Компот из кураги (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
Итого за Обед		945	46.15	30.95	91.61	831.42	1.52	45.41	328.83	7.53	182.24	742.94	148.87	10.01
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		2,025	83.71	56.17	196.59	1641.67	2.13	69.87	427.95	14.69	866.15	1528.24	412.18	22.28

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/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	2.56
71/М	Поджаренная 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	Рагу 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
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1.88	0.86	2.76	26.72	0.02	0.83	6.1		72.15	58.64	12.24	0.88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		560	24.29	16.82	53.41	466.81	0.93	70.94	530.35	4.93	157.68	413.51	111.71	7.83
Второй завтрак														
338/М	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
27/М/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	15.85	0.78
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/25	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
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 100/30	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
125/М/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
388/М/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
Итого за Обед		945	39.83	29.56	94.71	812.33	1	201.73	488.4	10.27	158.8	676.24	191.59	7.66
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		2,035	73.69	55.76	197.48	1614.54	2.16	305.35	1093.85	16.79	637.38	1358.85	391	23.11

Возрастная группа: 12-18 лет
Сезон: осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе 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
376/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		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
Второй завтрак														
	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
18/М/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
88/М/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
268/М/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
171/М/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
349/М/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	126	0.05			0.42	10.8	55.2	12	1.74
Итого за Обед		945	34.70	29.03	97.88	795.05	0.76	62.25	1695.33	8.59	131.43	569.32	209.53	11.62
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,945	91.59	56.28	187.49	1650.1	1.23	119.05	1861.03	13.53	901.2	1492.45	408.01	21.63

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из курицы	100	15.64	10.83	10.21	197.84	0.1	0.6	11	1.86	15.07	164.82	24.25	1.21
71/М	Поджаренная 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
171/М/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
377/М/СД	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	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		560	27.25	13.54	66.46	495.9	0.47	6.5	15.74	3.1	56.66	443.74	181.3	8.34
Второй завтрак														
338/М	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
23/М/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
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/20	270	12.10	8.87	19.21	206.85	0.40	12.64	221.50	2.45	52.04	205.03	46.51	2.81
294/М/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
143/М/СД	Рагу 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
342/М/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
Итого за Обед		910	36.63	22.67	80.94	687.7	0.87	97.24	818.28	8.86	157.81	564.37	147.03	8.8
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		2,000	73.45	45.59	196.76	1519	1.57	136.42	909.12	13.55	535.37	1277.21	416.03	24.76

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/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
125/М/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
382/М/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 ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.09			0.7	14.5	75	23.5	1.95
Итого за Завтрак		560	23.19	14.09	65.59	485.1	0.54	40.68	32.6	4.36	186.82	476.96	137.6	5.93
Второй завтрак														
	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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	100	2.1	5.18	5.77	78.37	0.06	34.35	276.5	2.38	39.36	46.16	20.44	0.69
113/М/СД	Свекольник со сметаной с курицей, 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
260/М/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
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0.78	39.24	187.8	0.16			0.9	50.65	206.34	30.16	1.1
342/М/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
Итого за Обед		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
Полдник														
338/М	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
Итого за Полдник		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,955	73.51	54.50	199.09	1599.27	2.05	120.36	615.18	13.76	778.55	1448.67	356.37	19.55

Заключение

к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска

Заявитель: АНО «Институт отраслевого питания»

Наименование проектной документации:

Типовое диетическое (лечебное) меню для организации питания детей с сахарным диабетом, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска.

Разработчик проектной документации: АНО «Институт отраслевого питания»

Юридический адрес: 107078. Москва, Б.Харитоньевский пер., д. 21, стр. 1

1. Представленные типовые диетические (лечебные) меню для возрастных групп 7-11 лет и 12-18 лет рассмотрены на соответствие к санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)», а также требованиям практической диетотерапии.

Прилагаемые типовые диетические (лечебные) меню для детей с сахарным диабетом составлены на базе типового основного (организованного) меню, разработанного специалистами АНО «Институт отраслевого питания» для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска, с заменой запрещенных соответствующей диетой, блюд и продуктов.

Целесообразность составления типовых диетических (лечебных) меню на базе типового основного (организованного) меню обусловлена спецификой общеобразовательных организаций, где используется групповая система питания. Учтен фактор реальной штатно-должностной структуры пищеблоков общеобразовательных организаций. Как правило, при построении сводного меню организации следует избегать большого количества блюд в различных

диетах, так как это отягощает работу пищеблока и может привести к нарушению правил кулинарной обработки продуктов и ухудшению качества питания. Учитывая это, можно предусматривать приготовление ряда одних и тех же блюд для различных диет, обеспечивая только соответствующие способы кулинарной обработки и адаптации некоторых рецептур, что и реализовано в специализированном меню. Практика показывает, что диетические (лечебные) меню, составленные на основе основного меню, в условиях конкретной школы будут реализованы с большей вероятностью, чем индивидуальное меню, разработанное врачом-диетологом. При этом, в обязательном порядке необходимо согласование типового диетического меню с лечащим врачом.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4 3590-20 п. 8.2.1. Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано лечебное и диетическое питание в соответствии с представленными родителями (законными представителями ребенка) назначениями лечащего врача.

Индивидуальное меню должно быть разработано специалистом-диетологом с учетом заболевания ребенка (по назначениям лечащего врача).

Положения СанПиН 2.3/2.4 3590-20 по суммарным объемам блюд на приемы пищи (таблица №3 Приложение N 9), потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Приложение N 10), распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации, количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения (Приложение №12) вторичны по отношению к назначениям лечащего врача, и применяются в части, не противоречащей назначенной диете. Кроме того, не могут быть применимы в полном объеме для диетического питания положения СанПиН 2.3/2.4 3590-20 (таблица №2 приложение N 7) «Среднесуточные наборы пищевой продукции», так как содержат пищевые продукты, запрещенные для некоторых диет.

В соответствии с МР 2.4.0162 п. 2.2.3 режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников. В прилагаемом типовом меню, в соответствии со сложившейся практикой диетотерапии, применен принцип дробного питания. Спланировано двухразовое питание в учебную смену: основное (завтрак или обед), и промежуточное питание. Отмечается, что дополнительное питание не является ни вторым завтраком, ни полдником в классификации СанПиН 2.3/2.4 3590-20,

а предназначено для возможной коррекции гипогликемии во время процесса обучения.

2. При составлении типового меню для больных сахарным диабетом учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом (далее – СД). Продукты, запрещенные к использованию приложением № 1 к МР 2.4. 0162 -19 в меню не выявлены. В представленном типовом меню для детей с СД включены продукты - источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречневая крупа) и продукты с низким гликемическим индексом (овощи, яблоки, бобовые). Согласно МР 2.4. 0162-19 (приложение №4 таблица №1 «Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом») рекомендованы заменители сахара (сорбит, ксилит, стевия). В типовом меню предусмотрено использование препаратов стевии, так как использование сорбита и ксилита ограничено их выраженным послабляющим свойством. Вместе с тем, препараты стевии являются вариантом выбора, при практической реализации меню может быть использован любой рекомендованный врачом заменитель сахара.

При разработке меню учтено распределение жирового компонента, общее количество насыщенных жиров снижено не менее 10% («Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению сахарного диабета 1 типа у детей и подростков», 2019), за счет снижения выдачи масла коровьего порционного и закладки его в отдельные блюда, применения в рецептурах блюд из говядины нежирных сортов, нежирной птицы (индейки, грудки куриной), спланированы кисломолочные продукты с жирностью 1-2,5 %. Также некоторые рецептуры блюд адаптированы для питания детей с сахарным диабетом за счет снижения закладки растительных масел, замены муки пшеничной на овсяную. Кроме того, для исключения вероятности выдачи больным сахарным диабетом напитков из общего меню с высоким содержанием сахара в большинстве случаев проведена их замена на другие виды напитков.

Потребность в пищевых веществах и энергии, предельно допустимое количество углеводов в представленном меню, рассчитаны в соответствии с МР 2.4.0162-19, исходя из требований практической фармакотерапии сахарного диабета: Руководства по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000, Национального руководства. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020, Руководства для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007.

Применение в качестве критерия пищевой и энергетической ценности вышеуказанных источников обусловлено невозможностью применения ряда положений СанПиН 2.3/2.4.3590-20 применительно к диете для детей с сахарным диабетом, прежде всего по предельному количеству углеводов, используемым пищевым продуктам и режиму питания.

Допустимое количество углеводов рассчитано по системе Хлебных Единиц (1 ХЕ = 12 грамм углеводов с учетом балластных веществ) и не превышает допустимые уровни (22 ХЕ для учащихся 1-4 классов и 27 ХЕ для учащихся 5-11 классов, в сутки).

В соответствии с п. 2.2.4 МР 2.4. 0162 -19 информация о калорийности, БЖУ доводится до родителей и согласно п. 2.2.6 совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы питания, контроля уровня сахара и введения инсулина. Вместе с тем, отмечается, что 22 января 2021 года вышел приказ №22н « Об утверждении стандарта медицинской помощи детям при сахарном диабете 1 типа», где указывается вид лечебного питания общий вариант диеты (изменяется только качественный состав углеводного компонента).

Требования к объему порций и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ по приемам пищи выполнены с учетом первого завтрака в домашних условиях. Фактическое распределение пищевых веществ и энергии по приемам пищи в течении двухнедельного цикла соответствует требованиям по сбалансированности рациона, для данного вида диеты.

Заключение:

1. При разработке типовых диетических (лечебных) меню учтены рекомендуемые по соответствующим диетам энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

2. Использование запрещенных продуктов не выявлено.

3. Представленное типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п. 8.1.2. в части не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии).

5. Представленное типовое диетическое меню для детей с сахарным

диабетом соответствует Методическим рекомендациям МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).

6. Представленное типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом может применяться при сахарном диабете 1 и 2 типа.

7. Представленное типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом могут быть рекомендованы (при обязательном индивидуальном согласовании с медицинскими специалистами) к практическому применению в общеобразовательных организациях г. Ханты-Мансийска.

8. Рекомендовано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 информировать родителей о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов индивидуально и с использованием сайта образовательной организации.

Врач-диетолог Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Морозовская детская городская клиническая больница Департамента здравоохранения города Москвы»



М.Ю. Степанян

Диетолог