

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСЙСЬК  
ХАНТЫ-МАНСЙСЬКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7  
ИМЕНИ ДУНИНА-ГОРКАВИЧА АЛЕКСАНДРА АЛЕКСАНДРОВИЧА»  
(МБОУ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 им. Дунина-Горкавича А.А.»)

628007, Российская Федерация, Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Строителей, зд.906, к.1

Тел./факс: 8 (3467) 38-88-31  
Электронная почта: school7.hm @ yandex.ru  
Сайт: <http://school7-hm.ucoz.net/>



«Утверждаю»  
Директор  
К.Г. Букренева

## Примерное меню Сахарный диабет

С 12 до 18 лет в общеобразовательных организациях

г. Ханты-Мансийск

2024г.

**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 № 38-22 от 19.09.2022 - в формате MS Excel) для детей с сахарным диабетом разработано под руководством врача - диетолога



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-



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 рецептур на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептур 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



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		
Возраст	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%	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%		

\* Расчетные данные исходя нормы

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











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

День: среда

Надпись: 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	Мg	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 мясным на сковороде свежая, 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 ржано-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>			<b>44,32</b>	<b>17,47</b>	<b>47,95</b>	<b>538,15</b>	<b>0,28</b>	<b>38,52</b>	<b>98,1</b>	<b>3,58</b>	<b>348,87</b>	<b>575,53</b>	<b>109,28</b>	<b>4,59</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
339М	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>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>																
43М/СДП	Салат из овощей с мариновкой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	25,9	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	151,89	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	1,88		
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,9	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			
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,97</b>	<b>34,37</b>	<b>94,65</b>	<b>840,81</b>	<b>1,04</b>	<b>115,92</b>	<b>290,75</b>	<b>9,08</b>	<b>126,98</b>	<b>529,85</b>	<b>146,78</b>	<b>8,17</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			240	180	28	0,2		
<b>Итого за Полдник</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>1 995</b>	<b>91,86</b>	<b>61,22</b>	<b>191,96</b>	<b>1,53</b>	<b>167,12</b>	<b>443,95</b>	<b>14,23</b>	<b>796,75</b>	<b>1374,48</b>	<b>343,76</b>	<b>20,48</b>		

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

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Продукты, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																					
245М/СД	Берёстогасов из индейки	100	19,52	12,81	5,81	223,07	0,07	2,55	26,61	3,73	46,6	204,93	23,84	1,06							
71М	Подваренная 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	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68							
377М/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							
	<b>Итого за завтрак</b>	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							
<b>Второй завтрак</b>																					
	Орехово-фруктовая овся	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,06	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>																					
24М/СЖ	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							
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	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	28,02	2,56							
171М/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							
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 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>	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							
<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>	1 956	77,02	54,93	186,43	1583,54	1,96	274,27	574,96	15,45	631,56	1325,39	407,49	22,96							



Возрастной груп 12-18 лет  
 Сезон осень, зима-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Применяемые наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ	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>																		
231М/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				
71М	Полверножья 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 ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16	0,9	0,9	50,65	206,34	30,16	1,1					
382М/СД	Каша на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97				
	Хлеб джэн-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,08			0,7	14,5	75	23,5	1,95				
<b>Итого за завтрак</b>		580	37,17	14,66	79,16	999,47	0,53	10,83	25,35	6,12	263,32	804,29	185,6	6,26				
<b>Второй завтрак</b>																		
339М	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>																		
64М/СД	Салат из морской капусты	100	0,97	11,7	6,79	136,32	0,04	1,94	2,43	1,72	39,8	53,39	184,9	15,52				
116М/СД	Суп с печеной крупой с томатом с грибами, 250/25	275	10,71	40,28	13,76	191,03	0,47	5,42	16,80	1,70	17,02	137,03	53,34	2,16				
293М/СД	Куриное филе зеленое 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	69,02	124,99	41,64	3,43				
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 джэн-пшеничный	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74				
<b>Итого за Обед</b>		1 015	50,03	36,09	66,64	802,35	0,99	189,52	440,95	8,7	169,18	671,25	326,78	25,60				
<b>Подник</b>																		
339М	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 Подник</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>		2 105	96,77	60,15	195,16	1737,22	1,74	233,03	541,30	16,39	733,40	1745	600,08	39,48				

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Липидные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	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>																
215М/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		
173М/СД	Каша гречневая молочная с яблоками 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		
377М/СД	Чай зеленый (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		
<b>Итого за завтрак</b>		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		
<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	166,9	151,1	47,7	1,82		
<b>Обед</b>																
20М/СД	Салат из свежих овощей	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03		
99М/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	116,14	28,62	1,73		
266М/СД	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	38,62	3,93		
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		
348М/СД	Колбас из курицы (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,6	0,02	0,6	87,45	0,93	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>		945	46,15	30,95	91,61	831,42	1,52	45,41	328,63	7,53	182,24	742,94	148,67	10,01		
<b>Полдник</b>																
338М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	18,5	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	198,5	41,5	3,5		
<b>Итого за день</b>		2 025	83,71	56,17	196,99	1641,67	2,13	69,87	427,95	14,69	866,15	1528,24	412,18	22,28		



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

День: вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	[Прим пищи, наименование блюда]	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	2,56		
71М	Подфаршировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	38,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27		
143М/СД	Рягу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	56,5	464,35	2,09	52,38	114,82	46,01	2,17		
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,68		
	Хлеб ржано-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>		580	24,29	16,82	53,41	466,81	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	0,62		
<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>																
271М/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	18,85	0,78		
96М/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		
232М/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		
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	675,24	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	2,80	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
<b>Итого за день</b>		2 035	73,69	55,76	197,48	1614,54	2,16	305,35	1093,85	16,79	637,38	1368,85	391	23,11		

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

День: среда  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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 сливках свежих, 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 свежий)	200	0,3	0,05	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	0,08	0,7	14,5	75	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>																
	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>																
18М/СД	Салат яблочный с орехами	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	Ци из капусты с кертофелем и сметаной с поваринкой, 250/5/20	275	9,05	10,05	11,65	173,89	0,31	48,97	286,28	2,86	53,84	128,04	38,57	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	28,26	2,48		
171М/СД	Каша гречневая рассычатая	180	7,81	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 свежий)	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				
<b>Итого за Обед</b>																
		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		
<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		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>																
		1 945	91,99	56,28	187,49	1650,1	1,23	119,05	1851,03	13,53	901,2	1492,45	408,01	21,63		



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

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Х	У	7		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 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					
71М	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					
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 лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,26	3,9	0,09	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86					
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09	0,7	14,5	7,5	23,5	1,95	2,5	1,95					
	Итого за завтрак	580	27,25	13,54	66,46	495,9	0,47	6,5	15,74	3,1	56,66	443,74	181,3	8,34					
<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					
	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					
<b>Обед</b>																			
231М/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	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,64	221,50	2,45	52,04	206,03	46,51	2,81					
	250/20																		
294М/СД	Биточки из курицы	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	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	494,36	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17					
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						
	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					
<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					
	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	73,46	45,59	196,76	151,9	1,57	136,42	909,12	13,55	535,37	1277,21	416,03	24,76					

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

№ рел.	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	Мг	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	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		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		580	23,19	14,09	65,59	485,1	0,54	40,68	32,6	4,36	186,82	476,96	137,6	5,93		
<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>																
49М/СД	Салат витаминный /2 варианта/	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		
113М/СД	Сметанник со сметаной с курдюком, 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	Урош из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	28,02	2,56		
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	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		
<b>Итого за Обед</b>																
		915	37,75	30,63	91,84	797,27	1,3	61,4	504,98	8,04	170,83	624,11	129,67	8,3		
<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>																
		1 955	73,51	54,50	199,09	1589,27	2,05	120,36	615,18	13,76	778,55	1448,67	366,37	19,55		



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. Лодолю, 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
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			

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 рецептов, 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,



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.

#### Закключение:

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

Примечание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»