

Утверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11  
Т.И.Зубрицкая



Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн. диабетом" на 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
ТТК/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,40</b>	<b>16,90</b>	<b>61,38</b>	<b>451,72</b>
<b>Обед</b>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
ТТК 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
ТТК 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,14</b>	<b>27,43</b>	<b>105,02</b>	<b>777,89</b>
<b>Итого</b>			<b>40,54</b>	<b>44,33</b>	<b>166,39</b>	<b>1229,61</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,63</b>	<b>18,66</b>	<b>63,78</b>	<b>535,55</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ТТК 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,97</b>	<b>22,61</b>	<b>81,09</b>	<b>613,09</b>
<b>Итого</b>			<b>44,60</b>	<b>41,27</b>	<b>144,87</b>	<b>1148,64</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,06</b>	<b>16,62</b>	<b>65,01</b>	<b>464,13</b>
<b>Обед</b>						
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38

ТТК 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ТТК 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,30</b>	<b>25,14</b>	<b>109,59</b>	<b>758,96</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,36</b>	<b>41,76</b>	<b>174,60</b>	<b>1223,09</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	9,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>21,44</b>	<b>18,21</b>	<b>86,12</b>	<b>586,35</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
ТТК 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ТТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,85</b>	<b>26,25</b>	<b>102,55</b>	<b>810,95</b>
	<b>Итого</b>		<b>48,29</b>	<b>44,46</b>	<b>188,67</b>	<b>1397,30</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
ТТК 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,47</b>	<b>18,08</b>	<b>53,29</b>	<b>465,03</b>
	<b>Обед</b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
ТТК 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
ТТК 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>29,30</b>	<b>26,45</b>	<b>100,47</b>	<b>749,02</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,77</b>	<b>44,53</b>	<b>153,76</b>	<b>1214,05</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
ТТК 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68

	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,81</b>	<b>15,28</b>	<b>56,19</b>	<b>411,64</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,94</b>	<b>24,60</b>	<b>101,60</b>	<b>684,67</b>
	<b>Итого</b>		<b>41,75</b>	<b>39,88</b>	<b>157,79</b>	<b>1096,31</b>
	<b><u>Неделя 2 день 2</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,45</b>	<b>19,58</b>	<b>55,80</b>	<b>459,91</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,92</b>	<b>24,66</b>	<b>116,80</b>	<b>709,47</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,37</b>	<b>44,24</b>	<b>172,60</b>	<b>1169,39</b>
	<b><u>Неделя 2 день 3</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,33</b>	<b>17,67</b>	<b>71,17</b>	<b>480,21</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>23,69</b>	<b>24,36</b>	<b>109,93</b>	<b>772,90</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,02</b>	<b>42,03</b>	<b>181,09</b>	<b>1253,11</b>
	<b><u>Неделя 2 день 4</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
тгк 469	Чай ягодный без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,87</b>	<b>14,96</b>	<b>81,42</b>	<b>535,11</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ТТК 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ТТК 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26</b>	<b>28,04</b>	<b>111,97</b>	<b>724,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,33</b>	<b>43,00</b>	<b>193,39</b>	<b>1259,43</b>
	<b><u>Неделя 2 день 5</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ТТК 469	Чай ягодный без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,52</b>	<b>19,38</b>	<b>68,60</b>	<b>493,86</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,59</b>	<b>26,10</b>	<b>101,52</b>	<b>724,95</b>
	<b>Итого</b>		<b>45,11</b>	<b>45,48</b>	<b>170,12</b>	<b>1218,81</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>438,14</b>	<b>430,98</b>	<b>1703,26</b>	<b>12209,73</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>43,81</b>	<b>43,10</b>	<b>170,33</b>	<b>1220,97</b>