

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарным диабетом" на II полугод. 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
тгк/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
Итого за 'Завтрак '			15,40	16,90	61,38	451,72
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
тгк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			25,14	27,43	105,02	777,89
Итого			40,54	44,33	166,39	1229,61
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
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
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
Итого за 'Завтрак '			19,67	19,20	59,93	501,71
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9,69	10,90	10,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
тгк 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
Итого за 'Обед '			22,97	24,81	86,09	613,09
Итого			42,64	44,01	146,02	1114,80
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			16,59	16,48	70,41	475,75
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38

тгк 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
тгк 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
	Итого за 'Обед '		25,30	25,14	109,59	758,96
	Итого		41,89	41,62	180,00	1234,71
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/1994	Каша пшеничная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
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
	Итого за 'Завтрак '		20,03	16,73	57,78	482,87
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 199	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 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
	Итого за 'Обед '		26,64	26,21	101,80	805,87
	Итого		46,67	42,94	159,58	1288,74
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,70	15,25	60,89	441,96
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 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
тгк 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
	Итого за 'Обед '		29,30	26,45	100,47	749,02
	Итого		45,00	41,70	161,36	1190,99
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,28	56,19	411,64
	<u>Обед</u>					

138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ттк 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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,70	25,26	108,87	707,41
	Итого		43,51	40,54	165,06	1119,05
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
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
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
	Итого за 'Завтрак '		19,56	19,65	58,87	476,57
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	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
ттк 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
	Итого за 'Обед '		25,92	24,66	116,80	709,47
	Итого		45,48	44,31	175,67	1186,05
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
ттк 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
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		14,50	16,30	63,98	453,50
	Обед					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23,69	24,36	109,93	772,90
	Итого		38,19	40,66	173,90	1226,39
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		14,38	16,66	55,14	421,40
	Обед					

тгк 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
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	8,75	10,56	8,74	177,70
тгк 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тгк 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
	Итого за 'Обед '		26	28,04	111,97	724,31
	Итого		40,84	44,70	167,11	1145,72
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
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
тгк 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
	Итого за 'Завтрак '		17,66	20,75	63,79	524,84
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
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
	Итого за 'Обед '		28,71	23,92	106,72	771,30
	Итого		46,37	44,67	170,51	1296,14
	Итого за 10 дней		430,19	430,07	1670,69	11989,19
	Итого за один день		43,02	43,01	167,07	1198,92