

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано: Директор

Т.И.Зуррицкая

М.П.У.С.Ш.

Примерное недельное 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	Углеб. ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<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
ткк/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 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
ткк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
ткк 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>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,67</b>	<b>19,20</b>	<b>59,93</b>	<b>501,71</b>
<b>Обед</b>						
ткк 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
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ткк 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>24,57</b>	<b>27,61</b>	<b>92,09</b>	<b>613,09</b>
<b>Итого</b>			<b>44,24</b>	<b>46,81</b>	<b>152,02</b>	<b>1114,80</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
ткк 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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,59</b>	<b>16,48</b>	<b>70,41</b>	<b>475,75</b>
<b>Обед</b>						
ткк 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

к 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
к 6/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
к 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>41,89</b>	<b>41,62</b>	<b>180,00</b>	<b>1234,71</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
257/1994	Каша пшенная 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,03</b>	<b>16,73</b>	<b>57,78</b>	<b>482,87</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 199	Мясо птицы по-строгановски	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>26,64</b>	<b>26,21</b>	<b>101,80</b>	<b>805,87</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,67</b>	<b>42,94</b>	<b>159,58</b>	<b>1288,74</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
6/8	Рагу из мяса с овощами	160	11,20	14,17	23,36	258,00
ттк 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,70</b>	<b>15,25</b>	<b>60,89</b>	<b>441,96</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
ттк 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
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>45,00</b>	<b>41,70</b>	<b>161,36</b>	<b>1190,99</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></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>					

18/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
к 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
6/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
к 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,70</b>	<b>25,26</b>	<b>108,87</b>	<b>707,41</b>
	<b>Итого</b>		<b>43,51</b>	<b>40,54</b>	<b>165,06</b>	<b>1119,05</b>
	<b><u>Неделя 2 день 2</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
к 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
15/1994	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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,02</b>	<b>17,44</b>	<b>57,97</b>	<b>433,56</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
94/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
гк 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>42,94</b>	<b>42,10</b>	<b>174,77</b>	<b>1143,04</b>
	<b><u>Неделя 2 день 3</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
гк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
гк 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>14,50</b>	<b>16,30</b>	<b>63,98</b>	<b>453,50</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
гк 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
гк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
гк 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>38,19</b>	<b>40,66</b>	<b>173,90</b>	<b>1226,39</b>
	<b><u>Неделя 2 день 4</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>14,38</b>	<b>16,66</b>	<b>55,14</b>	<b>421,40</b>
	<b><u>Обед</u></b>					

тк 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
тк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	8,75	10,56	8,74	177,70
тк 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
тк 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>40,84</b>	<b>44,70</b>	<b>167,11</b>	<b>1145,72</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
тк 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>17,66</b>	<b>20,75</b>	<b>63,79</b>	<b>524,84</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тк 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
тк 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,71</b>	<b>23,92</b>	<b>106,72</b>	<b>771,30</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,37</b>	<b>44,67</b>	<b>170,51</b>	<b>1296,14</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>430,19</b>	<b>430,07</b>	<b>1670,69</b>	<b>11989,19</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>43,02</b>	<b>43,01</b>	<b>167,07</b>	<b>1198,92</b>