

тверждаю: Директор ЕМУП ШБС № 11

И.Зубрицкая

Согласовано:

МБОУ СОШ № 72

С.В.Курин

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 всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
5/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
к/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						
8/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
к 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
к 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						
2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
2/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
3/1994	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
Итого за 'Завтрак '			19,63	18,66	63,78	535,55
Обед						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
10/1994	Борщ со сметаной	200/5	5,30	8,15	27,00	152,71
09/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
к 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 '			24,97	22,61	81,09	613,09
Итого			44,60	41,27	144,87	1148,64
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
к 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
2/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
05/1994	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
Итого за 'Завтрак '			17,06	16,62	65,01	464,13
Обед						
к 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
7/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38

ТК 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
ТК 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		42,36	41,76	174,60	1223,09
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
57/1994	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
28/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		21,44	18,21	86,12	586,35
	<u>Обед</u>					
ТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
20/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	2,69	3,52	13,28	184,90
ТК 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
38/1994	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 '		26,85	26,25	102,55	810,95
	Итого		48,29	44,46	188,67	1397,30
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
30/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
к 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
	Итого за 'Завтрак '		17,47	18,08	53,29	465,03
	<u>Обед</u>					
245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
49/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	200	6,07	7,16	15,44	130,62
к 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
0/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
к 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		46,77	44,53	153,76	1214,05
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
17/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
к 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>					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
38/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	4,43	4,74	16,62	131,24
гк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
5/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,62	4,74	36,42	196,75
гк 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
	Итого за 'Обед '		24,94	24,60	101,60	684,67
	Итого		41,75	39,88	157,79	1096,31
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гк 245	Овощная подгарнировка	25	0,26	0,05	0,94	6,35
91/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
63/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
28/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		19,45	19,58	55,80	459,91
	<u>Обед</u>					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	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
	Итого за 'Обед '		25,92	24,66	116,80	709,47
	Итого		45,37	44,24	172,60	1169,39
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
9/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
05/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		16,33	17,67	71,17	480,21
	<u>Обед</u>					
гк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	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
	Итого за 'Обед '		23,69	24,36	109,93	772,90
	Итого		40,02	42,03	181,09	1253,11
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
57/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38
34/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
гк 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
	Итого за 'Завтрак '		16,87	14,96	81,42	535,11
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
57/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
к 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
к 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
к 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		43,33	43,00	193,39	1259,43
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
к 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
	Итого за 'Завтрак '		18,52	19,38	68,60	493,86
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
9/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,49	5,30	15,48	99,99
1/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
7/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
8/1994	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 '		26,59	26,10	101,52	724,95
	Итого		45,11	45,48	170,12	1218,81
	Итого за 10 дней		438,14	430,98	1703,26	12209,73
	Итого за один день		43,81	43,10	170,33	1220,97