

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И.Зубрицкая

Согласовано:



Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на II полугод. 2024-2025г

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | всего | всего | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом с сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 |
| 35/2003 | Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара | 200/5 | 7,85 | 7,17 | 21,63 | 169,70 |
| тгк/264 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,14 | 3,21 | 14,39 | 96,37 |
| - | 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 ' | | | 19,75 | 23,16 | 71,18 | 562,40 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 |
| 25/8 | Шницель из мяса с отрубями | 100 | 10,64 | 16,02 | 12,96 | 249,03 |
| тгк 462 | Булгур с овощами | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| 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 | 11,75 | 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 'Обед ' | | | 27,31 | 29,72 | 115,62 | 847,49 |
| Итого | | | 47,06 | 52,88 | 186,80 | 1409,89 |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 25/20 | 4,23 | 1,99 | 7,02 | 35,36 |
| 50/2003 | Котлета мясная Детская | 100 | 10,60 | 12,00 | 10,40 | 237,00 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 39,86 | 220,73 |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара | 200 | 0,24 | 0,10 | 3,28 | 18,57 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 23,43 | 21,53 | 72,31 | 577,29 |
| <u>Обед</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 110/1994 | Борщ со сметаной с мясом | 250 | 6,60 | 10,15 | 29,58 | 189,96 |
| 43/2003 | Суфле "Рыбка" | 100 | 11,29 | 13,70 | 16,79 | 198,00 |
| 472/1994 | Картофельное пюре | 180 | 3,72 | 5,39 | 24,11 | 159,09 |
| тгк 263 | Компот из ягод без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 7,36 | 10,74 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,79 | 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 ' | | | 26,89 | 30,51 | 110,33 | 725,53 |
| Итого | | | 50,32 | 52,04 | 182,64 | 1302,81 |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 35 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 17,62 |
| 492/2004 | Плов из мяса птицы с куркумой | 250 | 15,82 | 19,06 | 49,70 | 398,62 |
| 628/1994 | Чай без сахара | 200 | 0,08 | 0,02 | 0,02 | 0,64 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 96,69 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| Итого за 'Завтрак ' | | | 19,92 | 19,74 | 79,14 | 562,25 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | | <u>Обед</u> | | | | |
| ттк 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 |
| ттк 466 | Чиполлетти из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 9,74 | 221,17 |
| 276/94 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 6,36 | 6,56 | 39,86 | 214,12 |
| - | 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 'Обед ' | | 24,61 | 25,94 | 101,29 | 727,41 |
| | Итого | | 44,53 | 45,68 | 180,43 | 1289,65 |
| | Неделя 1 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 257/199 | 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> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 250 | 3,35 | 4,30 | 16,20 | 230,00 |
| ттк 510 | Мясо птицы по - строгановски | 100 | 13,75 | 6,39 | 7,74 | 177,70 |
| ттк 358 | Рис "Золотистый" (с куркумой) | 180 | 4,17 | 8,16 | 36,90 | 218,21 |
| 638/1994 | Компот из кураги без сахара | 200 | 1,02 | 0,06 | 9,98 | 50,43 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Батон с отрубями | 25 | 2,00 | 0,87 | 11,75 | 65,63 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 26,55 | 20,12 | 103,27 | 844,08 |
| | Итого | | 46,58 | 36,85 | 161,05 | 1326,95 |
| | Неделя 1 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 2/2004 | Бутерброд с маслом | 25/15 | 1,10 | 2,24 | 6,80 | 94,76 |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 250/50 | 14,70 | 17,89 | 46,99 | 390,01 |
| ттк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,6 | 20,5 | 72,2 | 573,1 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 20 | 0,21 | 0,04 | 0,75 | 5,08 |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.с мясом | 250 | 7,59 | 8,95 | 19,31 | 163,27 |
| ттк 467 | Азу из мяса по - домашнему | 100 | 10,60 | 12,40 | 12,90 | 216,00 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 7,89 | 6,37 | 34,51 | 208,10 |
| ттк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с | 200 | 0,15 | 0,08 | 2,57 | 12,90 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 30,47 | 28,33 | 104,01 | 769,55 |
| | Итого | | 48,04 | 48,79 | 176,19 | 1342,67 |
| | Неделя 2 день 1 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 3/2004 | Бутерброд с маслом и сыром | 15/10/15 | 6,36 | 11,91 | 11,81 | 182,02 |
| 257/199 | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,8 | 19,8 | 60,6 | 479,9 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250 | 5,54 | 5,93 | 20,78 | 164,06 |
| 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 | 180 | 6,36 | 6,56 | 39,86 | 214,12 |
| 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 27,54 | 27,31 | 112,45 | 735,19 |
| | Итого | | 44,35 | 47,06 | 173,07 | 1215,09 |
| | Неделя 2 день 2 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 1/2004 | Бутерброд с сыром | 25/20 | 4,23 | 1,99 | 7,02 | 35,36 |
| ттк 456 | Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами) | 250 | 16,56 | 19,63 | 52,07 | 440,98 |
| 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 ' | | 22,7 | 22,0 | 70,7 | 543,3 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 5/2 | Борщ с морской капустой со сметаной | 250/5 | 6,60 | 10,15 | 29,58 | 189,96 |
| 394/94 | Жаркое из мяса с овощами с куркумой | 250 | 18,13 | 18,72 | 56,02 | 399,05 |
| 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 | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,20 | 30,10 | 124,98 | 778,19 |
| | Итого | | 51,88 | 52,12 | 195,70 | 1321,44 |
| | Неделя 2 день 3 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| ттк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| ттк 413 | Котлета куриная с отрубями | 100 | 6,51 | 9,90 | 7,43 | 144,53 |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,36 | 6,57 | 38,87 | 220,73 |
| 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 ' | | 15,32 | 16,85 | 67,39 | 470,54 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 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 | 250 | 14,50 | 17,64 | 46,51 | 341,56 |
| 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 | 11,75 | 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 'Обед ' | | 24,94 | 27,20 | 117,84 | 792,86 |
| | Итого | | 40,26 | 44,05 | 185,23 | 1263,41 |
| | Неделя 2 день 4 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 284/1994 | Омлет натуральный | 200 | 11,27 | 13,12 | 29,83 | 271,25 |
| | 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 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 16,80 | 19,94 | 51,00 | 440,53 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| тгк 245 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,32 | 0,06 | 1,12 | 7,62 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/10 | 7,86 | 10,58 | 17,59 | 168,98 |
| тгк 501 | Курица тушенная в соусе сметанном с томатом | 150 | 10,25 | 13,53 | 11,63 | 176,00 |
| тгк 255 | Макароны отварные с овощами | 180 | 6,20 | 8,90 | 41,16 | 221,20 |
| 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 |
| - | Фрукт | 150 | 0,60 | 0,00 | 17,40 | 79,02 |
| | Итого за 'Обед ' | | 29,90 | 34,30 | 116,36 | 777,54 |
| | Итого | | 46,70 | 54,24 | 167,36 | 1218,07 |
| | | | | | | |
| | Неделя 2 день 5 | выход | Б | Ж | У | ЭЦ |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | |
| 2/2004 | Бутерброд с маслом | 25/15 | 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 | 180 | 3,72 | 5,39 | 24,11 | 159,09 |
| тгк 420 | Чай лимонный без сахара | 200 | 0,12 | 0,03 | 10,04 | 40,01 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| | Итого за 'Завтрак ' | | 17,88 | 21,66 | 66,09 | 540,21 |
| | <u>Обед</u> | | | | | |
| 181/1994 | Уха рыбацкая | 250 | 5,85 | 8,25 | 17,33 | 155,80 |
| 401/1994 | Гуляш из мяса | 100 | 10,89 | 11,57 | 17,74 | 231,17 |
| тгк 393 | Капуста тушенная с куркумой | 180 | 7,44 | 8,23 | 42,67 | 234,14 |
| тгк 270 | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с | 200 | 0,15 | 0,08 | 2,57 | 12,90 |
| - | Хлеб крестьянский витаминный | 30 | 1,98 | 0,19 | 14,02 | 67,17 |
| - | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,30 | 8,35 | 48,35 |
| - | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,60 | 48,68 |
| | Итого за 'Обед ' | | 28,36 | 28,62 | 114,28 | 798,21 |
| | Итого | | 46,24 | 50,28 | 180,37 | 1338,41 |
| | Итого за 10 дней | | 466 | 484 | 1789 | 13028 |
| | Итого за один день | | 46,60 | 48,40 | 178,88 | 1302,84 |