

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

Согласовано:
Директор
Гимназия
№ 144

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на 2024-2025г

№	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 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
ттк/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
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	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
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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 '			27,31	29,72	115,62	847,49
Итого			47,06	52,88	186,80	1409,89
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
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
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
Итого за 'Завтрак '			19,25	19,50	62,78	529,07
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	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 '			27,29	25,51	99,33	725,53
Итого			46,54	45,01	162,11	1254,60
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Завтрак '			19,88	19,86	71,55	526,58
Обед						

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 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		44,49	45,80	172,84	1253,98
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		20,43	16,73	69,38	531,55
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
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)	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	28,09	103,27	844,08
	Итого		46,98	44,82	172,65	1375,63
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	Итого за 'Завтрак '		18,5	19,1	77,2	544,0
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	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		48,94	47,42	181,18	1313,54
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
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
	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	250	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 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	180	4,35	5,57	43,70	236,10
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 '		25,53	26,32	116,29	757,17
	Итого		42,34	46,07	176,91	1237,07
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	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	180	7,89	7,37	34,51	208,10
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	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 '		22,7	20,2	82,9	596,1
	<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		51,92	50,27	207,88	1374,32
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
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
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 '		16,96	18,42	63,40	448,34
	<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	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		41,90	45,62	181,24	1241,21
	<u>Неделя 2 день 4</u>					

		<u>Завтрак</u>	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
257/199	Каша молочная рисовая с маслом сл б/ сах		200/5	5,72	5,25	21,63	169,71
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.		150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
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 '		15,90	15,41	52,37	422,13
		<u>Обед</u>					
ттк 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
ттк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ		100	8,75	10,56	8,74	177,70
ттк 255	Макароны отварные с овощами		180	6,20	8,90	41,16	221,20
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
-	Фрукт		150	0,60	0,00	17,40	79,02
		Итого за 'Обед '		28,40	31,33	113,47	779,24
		Итого		44,30	46,74	165,84	1201,37
		Неделя 2 день 5	ВЫХОД	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
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
ттк 469	Чай ягодный 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	11,75	65,63
-	Фрукт		100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого за 'Завтрак '		19,14	20,28	72,62	520,38
		<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка		30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
401/1994	Гуляш из мяса		100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой		180	7,44	8,23	42,67	234,14
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
		Итого за 'Обед '		25,53	27,03	105,71	725,73
		Итого		44,67	47,31	178,33	1246,11
		Итого за 10 дней		459	472	1786	12908
		Итого за один день		45,91	47,19	178,58	1290,77