

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И.Зубрицкая

Примерное двухнедельное меню с 27.01.2025 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на II полуг. 2024-2025г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
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	250/10	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	150	0,60	0,00	17,40	73,02
Итого за 'Завтрак '			19,95	23,16	76,98	586,74
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260,00	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			28,96	27,02	123,97	836,84
Итого			48,91	50,18	200,95	1423,58
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	3,23	4,48	9,73	25,36
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	0,00	3,28	18,57
-	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 '			22,83	23,92	86,62	615,97
Обед						
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	265	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9,69	10,90	10,79	210,00
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
Итого за 'Обед '			27,73	28,77	121,03	827,13
Итого			50,56	52,69	207,65	1443,10
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
Завтрак						
тгк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
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 '		20,30	20,58	79,82	575,63
	<u>Обед</u>					
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	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
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	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		27,15	27,00	124,55	835,91
	Итого		47,45	47,58	204,37	1411,54
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/199	Каша пшенная молочная с маслом сл без сах	250/10	9,82	8,97	40,03	274,52
297/1994	Запеканка из творога с мукой из зародышей пшеницы без сахара	100	4,92	10,45	7,03	185,80
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 '		18,87	20,61	78,78	623,61
	<u>Обед</u>					
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	265	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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		28,99	27,60	119,97	933,68
	Итого		47,86	48,21	198,75	1557,30
	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
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,64	13,02	12,96	190,03
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	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 '		19,2	21,9	74,0	597,9
	<u>Обед</u>					
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	260	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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		32,83	30,17	116,94	866,61
	Итого		52,06	52,02	190,95	1464,48

<u>Неделя 2 день 1</u>		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	250/10	10,35	9,40	35,87	247,96
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	150	0,60	0,00	17,40	73,02
Итого за 'Завтрак '			19,1	21,6	73,6	553,8
<u>Обед</u>						
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260,00	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным с мукой из зародышей пшеницы	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			29,57	28,45	121,48	806,92
Итого			48,65	50,08	195,07	1360,75
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
401/1994	Гуляш из мяса с мукой из зародышей пшеницы	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
-	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 'Завтрак '			23,7	21,7	80,0	616,5
<u>Обед</u>						
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	265	6,60	10,15	25,31	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	16,13	16,72	51,02	361,00
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	150	0,60	0,00	17,40	73,02
Итого за 'Обед '			29,53	29,14	132,04	827,20
Итого			53,23	50,82	212,06	1443,67
<u>Неделя 2 день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
ттк 413	Котлета из мяса птицы 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
-	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	18,46	81,32	550,55
<u>Обед</u>						
ттк 245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,70	0,90	1,80	31,00
132/1994	Суп из овощей с зеленым горшком с мясом со сметаной	265	5,67	8,79	22,47	244,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56

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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,29	28,83	122,14	878,58
	Итого		45,09	47,29	203,46	1429,13
	Неделя 2 день 4					
	<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
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
-	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 '		19,20	20,81	74,35	554,84
	<u>Обед</u>					
тгк 245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,80	0,80	3,30	22,00
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	7,86	8,58	17,59	168,98
тгк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	7,75	6,36	7,74	177,70
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	79,02
	Итого за 'Обед '		29,53	26,17	123,00	841,96
	Итого		48,73	46,98	197,35	1396,80
	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" с соусом молочным	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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		18,28	21,66	77,69	588,89
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	265	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса с соусом из муки с зародышами пшеницы	100	10,89	13,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	31,47	234,14
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с	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	150	0,60	0,00	17,40	79,02
	Итого за 'Обед '		30,23	31,60	114,96	875,35
	Итого		48,51	53,26	192,65	1464,24
	Итого за 10 дней		491	499	2003	14395
	Итого за один день		49,11	49,91	200,33	1439,46