

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Т.И. Зубрицкая

Согласовано: Директор

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,75</b>	<b>23,16</b>	<b>71,18</b>	<b>562,40</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,31</b>	<b>29,72</b>	<b>115,62</b>	<b>847,49</b>
<b>Итого</b>			<b>47,06</b>	<b>52,88</b>	<b>186,80</b>	<b>1409,89</b>
<b>Неделя 1 день 2</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,43</b>	<b>21,53</b>	<b>72,31</b>	<b>577,29</b>
<b><u>Обед</u></b>						
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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,89</b>	<b>30,51</b>	<b>110,33</b>	<b>725,53</b>
<b>Итого</b>			<b>50,32</b>	<b>52,04</b>	<b>182,64</b>	<b>1302,81</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
<b><u>Завтрак</u></b>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,92</b>	<b>19,74</b>	<b>79,14</b>	<b>562,25</b>

		<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	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>24,61</b>	<b>25,94</b>	<b>101,29</b>	<b>727,41</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,53</b>	<b>45,68</b>	<b>180,43</b>	<b>1289,65</b>
		<b>Неделя 1 день 4</b>					
		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	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,03</b>	<b>16,73</b>	<b>57,78</b>	<b>482,87</b>
		<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	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>26,55</b>	<b>20,12</b>	<b>103,27</b>	<b>844,08</b>
		<b>Итого</b>		<b>46,58</b>	<b>36,85</b>	<b>161,05</b>	<b>1326,95</b>
		<b>Неделя 1 день 5</b>					
		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	
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,6</b>	<b>20,5</b>	<b>72,2</b>	<b>573,1</b>
		<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	
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>30,47</b>	<b>28,33</b>	<b>104,01</b>	<b>769,55</b>
		<b>Итого</b>		<b>48,04</b>	<b>48,79</b>	<b>176,19</b>	<b>1342,67</b>
		<b>Неделя 2 день 1</b>					
		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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,8</b>	<b>19,8</b>	<b>60,6</b>	<b>479,9</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 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
тгк 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
тгк 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,54</b>	<b>27,31</b>	<b>112,45</b>	<b>735,19</b>
	<b>Итого</b>		<b>44,35</b>	<b>47,06</b>	<b>173,07</b>	<b>1215,09</b>
	<b><u>Неделя 2 день 2</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
тгк 456	Каша "Царекая" (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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,7</b>	<b>22,0</b>	<b>70,7</b>	<b>543,3</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 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
тгк 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>29,20</b>	<b>30,10</b>	<b>124,98</b>	<b>778,19</b>
	<b>Итого</b>		<b>51,88</b>	<b>52,12</b>	<b>195,70</b>	<b>1321,44</b>
	<b><u>Неделя 2 день 3</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тгк 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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,32</b>	<b>16,85</b>	<b>67,39</b>	<b>470,54</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
тгк 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
тгк 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	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>24,94</b>	<b>27,20</b>	<b>117,84</b>	<b>792,86</b>
	<b>Итого</b>		<b>40,26</b>	<b>44,05</b>	<b>185,23</b>	<b>1263,41</b>
	<b><u>Неделя 2 день 4</u></b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><u>Завтрак</u></b>					

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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,20</b>	<b>19,94</b>	<b>62,60</b>	<b>489,21</b>
	<b><i>Обед</i></b>					
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 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	79,02
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>33,40</b>	<b>27,13</b>	<b>112,47</b>	<b>779,24</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,60</b>	<b>47,07</b>	<b>175,07</b>	<b>1268,45</b>
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b><i>Завтрак</i></b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>17,88</b>	<b>21,66</b>	<b>66,09</b>	<b>540,21</b>
	<b><i>Обед</i></b>					
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 тушеная 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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,36</b>	<b>28,62</b>	<b>114,28</b>	<b>798,21</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,24</b>	<b>50,28</b>	<b>180,37</b>	<b>1338,41</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>470</b>	<b>477</b>	<b>1797</b>	<b>13079</b>
	<b>Итого за один день</b>		<b>46,99</b>	<b>47,68</b>	<b>179,65</b>	<b>1307,88</b>