

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



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- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Неделя 1 день 1</b>						
<i><u>Завтрак</u></i>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,75</b>	<b>23,16</b>	<b>71,18</b>	<b>562,40</b>
<i><u>Обед</u></i>						
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
<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>						
выход						
<i><u>Завтрак</u></i>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,25</b>	<b>19,50</b>	<b>62,78</b>	<b>529,07</b>
<i><u>Обед</u></i>						
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 тушенная 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
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,29</b>	<b>25,51</b>	<b>99,33</b>	<b>725,53</b>
<b>Итого</b>			<b>46,54</b>	<b>45,01</b>	<b>162,11</b>	<b>1254,60</b>
<b>Неделя 1 день 3</b>						
выход						
<i><u>Завтрак</u></i>						
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,88</b>	<b>19,86</b>	<b>71,55</b>	<b>526,58</b>
<i><u>Обед</u></i>						



тгк 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
тгк 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>44,49</b>	<b>45,80</b>	<b>172,84</b>	<b>1253,98</b>
	<b>Неделя 1 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>20,43</b>	<b>16,73</b>	<b>69,38</b>	<b>531,55</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 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
тгк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 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>28,09</b>	<b>103,27</b>	<b>844,08</b>
	<b>Итого</b>		<b>46,98</b>	<b>44,82</b>	<b>172,65</b>	<b>1375,63</b>
	<b>Неделя 1 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18,5</b>	<b>19,1</b>	<b>77,2</b>	<b>544,0</b>
	<b>Обед</b>					
тгк 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
тгк 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
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблоч 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>48,94</b>	<b>47,42</b>	<b>181,18</b>	<b>1313,54</b>
	<b>Неделя 2 день 1</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<b>Завтрак</b>					
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
	<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>					
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
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,53</b>	<b>26,32</b>	<b>116,29</b>	<b>757,17</b>
	<b>Итого</b>		<b>42,34</b>	<b>46,07</b>	<b>176,91</b>	<b>1237,07</b>
	<b><u>Неделя 2 день 2</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>22,7</b>	<b>20,2</b>	<b>82,9</b>	<b>596,1</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<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>51,92</b>	<b>50,27</b>	<b>207,88</b>	<b>1374,32</b>
	<b><u>Неделя 2 день 3</u></b>	<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>
	<b><u>Завтрак</u></b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>16,96</b>	<b>18,42</b>	<b>63,40</b>	<b>448,34</b>
	<b><u>Обед</u></b>					
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
	<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>41,90</b>	<b>45,62</b>	<b>181,24</b>	<b>1241,21</b>
	<b><u>Неделя 2 день 4</u></b>					

		<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
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>15,90</b>	<b>15,41</b>	<b>52,37</b>	<b>422,13</b>
		<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	Макаронны 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
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>28,40</b>	<b>31,33</b>	<b>113,47</b>	<b>779,24</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,30</b>	<b>46,74</b>	<b>165,84</b>	<b>1201,37</b>
		<b>Неделя 2 день 5</b>	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
		<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>19,14</b>	<b>20,28</b>	<b>72,62</b>	<b>520,38</b>
		<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
		<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>25,53</b>	<b>27,03</b>	<b>105,71</b>	<b>725,73</b>
		<b>Итого</b>		<b>44,67</b>	<b>47,31</b>	<b>178,33</b>	<b>1246,11</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>		<b>459</b>	<b>472</b>	<b>1786</b>	<b>12908</b>
		<b>Итого за один день</b>		<b>45,91</b>	<b>47,19</b>	<b>178,58</b>	<b>1290,77</b>