

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

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарным диабетом" на 2024-2025 уч. год

ДИРЕКТОР  
МАОУ ЛИЦЕЙ №100  
КОРНЕВ П.В.  
Согласовано:  
МАОУ ЛИЦЕЙ №100

| №                          | Наименование блюда                          | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-       | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                            |   |          | всего        | всего        | ды            |                |
| <b>Неделя 1 день 1</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |              |               |                |
| 3/2004                     | Бутерброд с маслом и сыром                  | 15/10/10 | 3,97         | 7,44         | 7,38          | 113,76         |
| 35/2003                    | Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах | 200/5    | 5,89         | 5,38         | 16,22         | 127,28         |
| ТТК/264                    | Кофейный напиток с молоком                  | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39         | 96,37          |
| -                          | Батон с отрубями                            | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
| -                          | Фрукт                                       | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>15,40</b> | <b>16,90</b> | <b>61,38</b>  | <b>451,72</b>  |
| <b>Обед</b>                |   |          |              |              |               |                |
| 138/1994                   | Суп картофельный с бобовыми                 | 200      | 4,43         | 4,74         | 16,62         | 131,24         |
| 25/8                       | Шницель из мяса с отрубями                  | 100      | 10,64        | 16,02        | 12,96         | 249,03         |
| ТТК 462                    | Булгур с овощами                            | 150      | 5,30         | 5,47         | 32,39         | 183,94         |
| 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         | 11,79         | 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>25,14</b> | <b>27,43</b> | <b>105,02</b> | <b>777,89</b>  |
| <b>Итого</b>               |   |          | <b>40,54</b> | <b>44,33</b> | <b>166,39</b> | <b>1229,61</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |              |               |                |
| 50/2003                    | Котлета мясная Детская                      | 100      | 10,60        | 12,00        | 10,40         | 237,00         |
| 469/1994                   | Макаронные изделия отварные                 | 150      | 5,30         | 5,47         | 33,22         | 183,94         |
| 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          |
| -                          | Батон с отрубями                            | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>19,63</b> | <b>18,66</b> | <b>63,78</b>  | <b>535,55</b>  |
| <b>Обед</b>                |   |          |              |              |               |                |
| ТТК 245                    | Овощная подгарнировка                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 110/1994                   | Борщ со сметаной                            | 200/5    | 5,30         | 8,15         | 27,00         | 152,71         |
| 309/1994                   | Рыба тушеная в томате с овощами             | 100      | 11,69        | 8,70         | 5,79          | 198,00         |
| 472/1994                   | Картофельное пюре                           | 150      | 3,10         | 4,49         | 20,09         | 132,58         |
| 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          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |   |          | <b>24,97</b> | <b>22,61</b> | <b>81,09</b>  | <b>613,09</b>  |
| <b>Итого</b>               |   |          | <b>44,60</b> | <b>41,27</b> | <b>144,87</b> | <b>1148,64</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>             |   |          |              |              |               |                |
| ТТК 245                    | Овощная подгарнировка                       | 50       | 0,52         | 0,10         | 1,87          | 12,70          |
| 492/2004                   | Плов из филе индейки с куркумой             | 200      | 12,65        | 15,25        | 39,76         | 318,89         |
| 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          |
| -                          | Батон с отрубями                            | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>17,06</b> | <b>16,62</b> | <b>65,01</b>  | <b>464,13</b>  |
| <b>Обед</b>                |   |          |              |              |               |                |
| 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 с сыром                                  | 150      | 5,30         | 5,46         | 33,21         | 178,43         |
| ТТК 418  | Компот из яблок с сухофруктами без сахара                   | 200      | 0,10         | 0,00         | 6,56          | 18,90          |
| -        | Хлеб ржаной   | 50       | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
| -        | Батон с отрубями  | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
| -        | Фрукт   | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>25,30</b> | <b>25,14</b> | <b>109,59</b> | <b>758,96</b>  |
|          | <b>Итого</b>  |          | <b>42,36</b> | <b>41,76</b> | <b>174,60</b> | <b>1223,09</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         |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл.                              | 150/5    | 9,45         | 9,84         | 22,37         | 203,44         |
| 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>21,44</b> | <b>18,21</b> | <b>86,12</b>  | <b>586,35</b>  |
|          | <b>Обед</b>   |          |              |              |               |                |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной                            | 200/5    | 2,69         | 3,52         | 13,28         | 184,90         |
| 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)                               | 150      | 3,48         | 6,80         | 30,75         | 181,84         |
| 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   | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>26,85</b> | <b>26,25</b> | <b>102,55</b> | <b>810,95</b>  |
|          | <b>Итого</b>  |          | <b>48,29</b> | <b>44,46</b> | <b>188,67</b> | <b>1397,30</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 | 200/50   | 13,70        | 16,89        | 32,99         | 348,57         |
| 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          |
| -        | Батон с отрубями  | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |          | <b>17,47</b> | <b>18,08</b> | <b>53,29</b>  | <b>465,03</b>  |
|          | <b>Обед</b>   |          |              |              |               |                |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.                         | 200      | 6,07         | 7,16         | 15,44         | 130,62         |
| ТТК 467  | Азу из мяса по - домашнему                                  | 100      | 10,60        | 12,40        | 12,90         | 216,00         |
| 40/3     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                        | 150      | 6,57         | 5,30         | 28,76         | 173,42         |
| ТТК 270  | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара               | 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   | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |          | <b>29,30</b> | <b>26,45</b> | <b>100,47</b> | <b>749,02</b>  |
|          | <b>Итого</b>  |          | <b>46,77</b> | <b>44,53</b> | <b>153,76</b> | <b>1214,05</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         | 7,44         | 7,38          | 113,76         |
| 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>16,81</b> | <b>15,28</b> | <b>56,19</b>  | <b>411,64</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                  | 200    | 4,43         | 4,74         | 16,62         | 131,24         |
| 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                    | 150    | 3,62         | 4,74         | 36,42         | 196,75         |
| 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |        | <b>24,94</b> | <b>24,60</b> | <b>101,60</b> | <b>684,67</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>41,75</b> | <b>39,88</b> | <b>157,79</b> | <b>1096,31</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |               |                |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                        | 25     | 0,26         | 0,05         | 0,94          | 6,35           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                | 100    | 10,89        | 11,57        | 17,74         | 231,17         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150    | 6,57         | 7,64         | 28,75         | 173,41         |
| 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>19,45</b> | <b>19,58</b> | <b>55,80</b>  | <b>459,91</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          | 200/5  | 5,30         | 8,15         | 24,25         | 152,71         |
| 394/94   | Жаркое из мяса с овощами с куркумой          | 200    | 14,50        | 14,98        | 44,82         | 319,24         |
| 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  | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |        | <b>25,92</b> | <b>24,66</b> | <b>116,80</b> | <b>709,47</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>45,37</b> | <b>44,24</b> | <b>172,60</b> | <b>1169,39</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |               |                |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                            | 15/15  | 1,88         | 1,33         | 4,68          | 13,86          |
| ттк 413  | Котлета куриная с отрубями                   | 100    | 6,51         | 9,90         | 7,43          | 144,53         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 150    | 5,30         | 5,47         | 32,39         | 188,94         |
| 705/1994 | Напиток из шиповника без сахара              | 200    | 0,24         | 0,10         | 3,28          | 18,57          |
| -        | Батон с отрубями                             | 25     | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
| -        | Фрукт  | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |        | <b>16,33</b> | <b>17,67</b> | <b>71,17</b>  | <b>480,21</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            | 200    | 11,60        | 14,50        | 30,21         | 273,25         |
| 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         | 11,79         | 65,63          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 50     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
| -        | Фрукт  | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |        | <b>23,69</b> | <b>24,36</b> | <b>109,93</b> | <b>772,90</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |        | <b>40,02</b> | <b>42,03</b> | <b>181,09</b> | <b>1253,11</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |        |              |              |               |                |
| 257/1994 | Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара | 150/5  | 4,29         | 3,93         | 27,33         | 168,38         |
| 284/1994 | Омлет натуральный с маслом сл.               | 150/5  | 8,45         | 9,84         | 22,37         | 203,44         |
| ттк 469  | Чай ягодный 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>16,87</b>  | <b>14,96</b>  | <b>81,42</b>   | <b>535,11</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       | 200/10 | 6,34          | 8,54          | 14,20          | 136,48          |
| 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               | 150    | 5,17          | 7,41          | 37,30          | 184,33          |
| ттк 263  | Компот из ягод без сахара                  | 200    | 0,18          | 0,00          | 10,52          | 7,18            |
| -        | Батон с отрубями                           | 25     | 2,00          | 0,87          | 11,79          | 65,63           |
| -        | Хлеб ржаной                                | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69           |
| -        | Фрукт                                      | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>26</b>     | <b>28,04</b>  | <b>111,97</b>  | <b>724,31</b>   |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>43,33</b>  | <b>43,00</b>  | <b>193,39</b>  | <b>1259,43</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                          | 150    | 3,10          | 4,49          | 20,09          | 132,57          |
| ттк 469  | Чай ягодный 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>18,52</b>  | <b>19,38</b>  | <b>68,60</b>   | <b>493,86</b>   |
|          | <u>Обед</u>                                |        |               |               |                |                 |
| ттк 245  | Овощная подгарнировка                      | 30     | 0,32          | 0,06          | 1,12           | 7,62            |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной     | 200/5  | 2,49          | 5,30          | 15,48          | 99,99           |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                              | 100    | 10,89         | 11,57         | 17,74          | 231,17          |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150    | 6,57          | 7,64          | 28,75          | 173,41          |
| 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           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                    |        | <b>26,59</b>  | <b>26,10</b>  | <b>101,52</b>  | <b>724,95</b>   |
|          | <b>Итого</b>                               |        | <b>45,11</b>  | <b>45,48</b>  | <b>170,12</b>  | <b>1218,81</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>                    |        | <b>438,14</b> | <b>430,98</b> | <b>1703,26</b> | <b>12209,73</b> |
|          | <b>Итого за один день</b>                  |        | <b>43,81</b>  | <b>43,10</b>  | <b>170,33</b>  | <b>1220,97</b>  |