

Утверждаю: и.о. Директора ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Директор МБОУ СОШ №27
Ю.Л. Поляков

Примерное двухнедельное меню "ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей 7-11 лет с сахарным диабетом на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
<i>Завтрак</i>															
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,12
257/1994	Каша вязкая молоч. ячневая с маслом сл.	150/5	5,89	5,38	27,01	164,13	86,11	8,77	133,87	0,94	17,68	33,92	0,15	0,13	0,18
642/1994	Какао с молоком без сахара	200	3,64	3,34	4,65	65,75	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			15,63	19,60	60,22	458,90	314,74	50,24	308,96	4,14	91	129,84	0,80	0,19	10,82
<i>Обед</i>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
тгк 410	Тефтели из мяса с отруб. в соусе смет.с то	60/50	10,25	13,53	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02	17,07	10,97	14,94	0,34	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			25,00	24,94	97,53	698,05	109,21	129,36	452,56	7,29	47,87	414,95	4,67	0,53	21,63
Итого			40,63	44,54	157,75	1156,95	423,95	179,60	761,52	11,43	138,55	544,79	5,47	0,72	32,45
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
тгк 447	Котлета по-домашнему тушенная в соусе	50/50	9,46	12,43	17,37	198,63	18,6	21,9	114	1,39	21,2	178,18	0,8	0,12	1,53
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0

-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		15,68	16,51	64,71	462,46	79,04	73,11	269,11	5,70	43,70	213,49	1,56	0,34	16,98
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	200/5	3,70	8,16	23,78	152,72	35,22	22	43,52	0,6	3,65	174,43	1,97	0,04	5,92
тгк 414	Колбаска Школьная с отрубями из мяса	100	13,45	10,38	9,11	262,38	36,4	28,6	177	2,65	0	15,6	3,43	0,07	0,4
468/1994	Горох отварной	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		29,04	26,18	97,76	781,28	197,02	149,23	431,82	8,36	3,65	876,53	9,21	0,39	35,29
	Итого		44,72	42,69	162,47	1243,75	276,06	222,34	700,93	14,06	47,35	1090,02	10,77	0,73	52,27
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
64/2003	Фрикадельки куринные в соусе смет с том	50/50	10,51	12,43	2,16	179,50	15,6	25,7	10,24	1,4	25,08	32,65	1,87	0,01	0
36/2003	Рис припущенный с овощами	150	3,63	3,18	38,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57	4,07	1,14	1,12	0,19	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		17,42	16,11	70,65	525,43	50,71	72,59	136,46	5,27	40,08	119,88	2,93	0,14	49,00
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	3,70	7,08	12,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12
тгк 293	Биточек по-сельски тушен в соусе томат	55/50	11,59	13,61	9,86	191,40	14,8	17,8	142	1,69	0	63	2,65	0,04	0,38
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без саха	200	0,10	0,00	6,56	18,90	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед '		26,31	27,69	91,38	723,90	95,32	78,60	310,66	5,58	14,49	381,13	5,62	0,27	20,55
	Итого		43,73	43,80	162,03	1249,34	146,03	151,19	447,12	10,85	54,57	501,01	8,55	0,41	69,55

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
35/2003	Каша молочная Дружба с маслом сл	150/5	9,30	5,69	27,86	180,17	106,21	23,68	210,79	0,61	27,87	51,76	0,72	0,11	0,39
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			15,40	16,57	74,98	479,87	260,21	38,18	284,79	2,94	89,00	125,56	1,36	0,44	30,46
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
ттк 451	Солянка с филе кури со сметаной	200/5	5,27	7,97	8,73	81,20	18,56	26,18	61,68	0,83	22	271,62	0,22	0,05	5,24
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	11,69	8,70	5,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	3,50	6,56	35,56	195,12	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Обед '			26,09	24,05	84,88	662,66	178,98	129,66	391,23	5,55	87,36	812,36	5,35	0,34	44,51
Итого			41,49	40,62	159,86	1142,53	439,19	167,84	676,02	8,49	176,36	937,92	6,71	0,78	74,97
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе томат.	50/50	8,25	11,20	11,63	176,00	15,07	17,6	163,12	1,43	32,87	36,74	0,49	0,07	2,42
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			17,17	16,35	72,25	522,06	86,44	81,12	358,73	6,77	55,37	72,40	1,61	0,33	18,65
<u>Обед</u>															
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп с макаронными изделиями	200	4,50	7,20	10,70	120,00	25,57	20,29	48,99	0,77	3,69	173,51	1,96	0,07	8,61

-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за 'Завтрак '		18,95	17,98	68,28	502,76	29,84	54,55	256,10	3,17	15,00	80,13	3,25	0,13	0,38
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,10	18,64	106,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
50/2003	Котлета мясная Детская	100	12,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
48/3	Горошница с морковью	150	5,25	6,05	27,90	185,50	72,45	49,30	97,5	2,25	0	529,5	1,8	0,15	21,3
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
-	Хлеб крестьянский витаминный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		25,46	23,91	99,92	734,48	172,83	139,46	644,60	10,53	3,69	832,78	7,96	0,57	49,15
	Итого		44,41	41,89	168,20	1237,25	202,67	194,01	900,70	13,70	18,69	912,91	11,21	0,70	49,53
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	Вl	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
тгк 450	Колбаска куриная в соусе сметанном с том	50/50	9,51	10,90	7,43	144,53	18,9	7,69	29,1	0,5	22,5	24,68	1,65	0,03	0,02
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94	12,47	7,28	48,26	0,74	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57	4,07	1,14	1,12	0,19	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Завтрак '		18,35	17,07	60,63	443,73	52,94	39,61	157,48	3,38	33,30	110,53	3,57	0,21	39,02
	<u>Обед</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,10	14,64	96,50	25,56	20,28	59,96	0,76	3,69	255,02	2,01	0,07	8,6
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2
482/1994	Капуста тушеная	150	3,50	6,56	35,56	121,15	81,89	30,45	61,02	1,11	0	305,1	1,62	0,05	31,3
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02	17,07	10,97	14,94	0,34	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		23,34	25,62	115,62	703,30	180,74	133,88	622,06	9,42	3,69	669,74	8,33	0,47	57,63
	Итого		41,69	42,69	176,25	1147,03	233,68	173,49	779,54	12,80	36,99	780,27	11,90	0,68	96,65

		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
Неделя 2 день 4															
<i><u>Завтрак</u></i>															
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	72,15	23,85	96,75	0,45	49,4	29,53	0,17	0,05	0,3
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	7,09	9,90	16,74	205,23	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Завтрак '			18,17	18,21	78,56	583,96	299,59	65,80	441,95	4,07	255,40	376,98	1,25	0,20	1,03
<i><u>Обед</u></i>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,86	8,58	17,59	137,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
383/1994	Рыба запеченная в сметанном соусе	50/50	9,27	10,41	13,91	146,46	47,05	18,91	131,1	0,45	41,52	73,92	3,54	0,1	0,24
471/1994	Картофель отварной	150	2,89	4,60	21,97	135,49	17,23	31,37	80,38	1,25	15	21,4	0,19	0,13	6,03
тгк 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18	7,18	4,94	5,58	0,1	0	3,4	0,06	0,01	1,2
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед '			22,22	25,12	105,20	645,73	181,79	118,71	398,59	7,05	84,02	483,65	5,31	0,46	31,72
Итого			40,39	43,33	183,76	1229,69	481,38	184,51	840,54	11,12	339	860,63	6,56	0,66	32,75
Неделя 2 день 5															
<i><u>Завтрак</u></i>															
тгк 455	Колобки рыбные тушенн. в молочн. соусе	50/50	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	104,61	1,13	22,5	30,06	0,21	0,14	5,45
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Завтрак '			18,52	18,55	68,88	493,87	86,60	74,91	309,84	5,12	87,86	113,95	2,26	0,33	15,75
<i><u>Обед</u></i>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	200/5	3,70	7,18	18,13	159,72	32,13	15,74	32,76	0,53	3,69	254,71	1,04	0,03	11,12

401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	9,57	4,74	181,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
ттк 358	Рис припущенный с куркумой	150	3,63	3,18	35,26	196,75	6,29	25	74,6	0,5	15	16,88	0,25	0,04	0
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43	31,04	19,95	27,16	0,62	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за 'Обед '		26,84	20,84	99,95	759,56	106,08	109,65	378,17	6,11	35,69	451,09	3,78	0,25	19,24
	Итого		45,36	39,39	168,83	1253,43	192,68	184,56	688,01	11,23	124	565,04	6,04	0,58	34,99
	Итого за 10 дней		432,17	423,59	1665,20	12110,90	3091,2	1911,2	7870,09	123,9	1069,6	6975,2	83,9	7,92	567
	Итого за один день		43,22	42,36	166,52	1211,09	309,12	191,12	787,01	12,39	107	697,52	8,39	0,79	56,70