

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

Согласовано: Директор

Директор МБОУ СОШ №27

Ю.Л. Поляков

Примерное двухнедельное меню с 01.09. 2024г ЗАВТРАК+ОБЕД" для детей с сахарным диабетом 12 лет и старше на 2024-2025 учебный год.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Неделя 1 день 1															
<i>Завтрак</i>															
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом сл. б/с	200/5	6,89	7,25	27,77	191,98	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
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	11,75	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 '			19,29	23,37	67,58	554,06	436	76	494	4	124	180	1,33	0,17	11,15
<i>Обед</i>															
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
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
ттк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом	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	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24
ттк 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	45	2,97	0,28	21,03	100,75	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 '			28,57	28,35	108,93	758,73	113	136	469	7,54	51	419	4,71	0,55	22,84
Итого			47,86	51,72	176,51	1312,79	549	212	963	11,59	175	599	6,04	0,72	33,99
Неделя 1 день 2															
<i>Завтрак</i>															
ттк 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	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
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	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	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 '		18	18,54	76,80	537,32	94,92	90,95	329,52	6,89	48,20	219,75	1,92	0,38	18,07
	<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	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
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	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
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 '		30,99	29,38	110,14	855,62	219,36	162,27	453,99	9,13	4,59	698,76	10,01	0,43	44,65
	Итого		48,94	47,92	186,94	1392,94	314	253	784	16	53	919	11,93	0,81	62,72
	<u>Неделя 1 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
	<u>Завтрак</u>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9
тгк 419	Фрикадельки куриные в молочном соусе	50/50	10,51	12,43	7,16	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	180	4,36	5,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	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	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 '		18,81	18,99	74,28	538,66	56	87,21	200,46	4,44	43,08	124	3,18	0,17	43,90
	<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	250/5	3,35	4,00	15,10	151,15	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
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	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
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
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	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 '		27,42	25,71	111,56	800,80	123,76	92,99	329,65	8,07	15,39	448,26	6,07	0,31	34,99
	Итого		46,23	44,70	185,84	1339,46	180	180	530	13	58	572	9,25	0,48	78,89

Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	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.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0	0,52
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
	Итого за 'Завтрак '		17,98	18,47	72,26	491,24	279,61	37,07	344,05	0,94	98,29	137,80	1,40	0,30	20,59
<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	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
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	180	5,20	8,23	42,67	234,14	98,27	36,54	73,23	1,34	0	366,12	1,94	0,06	37,56
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
-	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 '		30,49	27,80	112,85	804,24	216,00	151,29	429,86	8,18	92,86	878,38	5,92	0,39	62,08
	Итого		48,47	46,27	193,00	1355,01	495,6	188,4	773,9	9,1	191,2	1016	7,32	0,69	82,67
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ТЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
ттк 230	Тефтели "Ёжики" из мяса в соусе	100/30	10,31	14,00	14,53	220,00	18,83	22	203,87	1,78	41,08	45,92	0,61	0,09	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	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 'Завтрак '		19,5	20,9	77,2	581,4	81,4	82,6	409,4	5,1	68,1	82,6	1,5	0,3	10,4
<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	250	7,59	8,95	18,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
25/8	Котлета 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
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	5,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0

-	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 '	20,1	20,7	77,2	549,9	42,4	66,4	291,6	3,6	18,0	88,5	3,4	0,2	5,3	
	<i>Обед</i>														
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
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	4,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
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	180	6,30	7,26	34,48	222,60	86,94	59,16	117	2,7	0	311,4	2,16	0,18	25,56
ттк 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	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
-	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 '	29,60	30,26	124,46	888,62	204,83	154,22	650,33	11,14	4,59	574,42	8,72	0,58	55,83	
	Итого	49,68	50,92	201,62	1438,54	247,2	220,6	941,9	14,7	22,6	662,9	12,07	0,73	61,11	
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
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 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	180	6,36	6,57	38,87	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	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 '	19,73	18,23	67,40	488,14	59,56	46,95	165,12	3,79	33,30	150,43	3,78	0,23	46,37	
	<i>Обед</i>														
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
129/1994	Рассольник "Ленинградский со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
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	180	4,20	7,87	42,67	145,38	98,26	36,54	73,22	1,33	0	366,12	1,94	0,06	37,56
ттк 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	50	4,00	1,74	23,50	223,90	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 '	26,64	29,30	139,04	907,68	202,55	144,96	648,89	9,83	4,59	792,96	9,14	0,50	68,41	

		Итого	46,37	47,53	206,44	1395,82	262,1	191,9	814,0	13,6	37,9	943,4	12,92	0,73	114,78	
		Неделя 2 день 4														
		<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
257/199	Каша молочная рисовая с маслом сл б/ сах	200/5	5,72	5,25	21,63	169,71	117,44	40,73	161,66	0,93	24,26	45,75	0,22	0,12	0,52	
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	
ткк/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	
-	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 '			19,25	18,96	69,46	568,00	353,63	94,43	546,36	5,52	230,26	393,45	1,65	0,31	1,25	
		<u>Обед</u>														
ткк 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	75/50	14,60	10,90	6,10	178,00	46,4	45	131,1	0,8	41,52	73,92	3,54	0,1	0,2	
471/1994	Картофель отварной	180	5,47	7,92	26,36	162,59	20,67	37,64	96,45	1,5	18	25,68	0,23	0,15	7,24	
ткк 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	11,75	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 '			30,97	28,99	98,58	707,93	208,73	166,08	436,24	8,20	87,02	601,13	6,39	0,49	32,01	
Итого			50,22	47,95	168,04	1275,93	562,4	260,5	983	14	317	995	8,04	0,80	33,26	
		Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	B1	C,мг
		<u>Завтрак</u>														
ткк 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	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54	
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	
-	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	11,75	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 '			20,79	20,58	80,97	568,73	102,48	92,75	370,25	6,31	92,36	120,21	2,62	0,37	16,84	
		<u>Обед</u>														
ткк 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.	250/5	4,62	8,97	22,66	199,65	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9	

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	180	4,17	8,16	36,90	218,21	33,66	28,02	99,12	3,67	0	108	3,86	0,05	2,03
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с	200	0,15	0,08	2,57	12,90	6,68	4,41	5,17	0,34	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	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 '		27,43	27,63	98,71	783,41	117,12	101,06	388,89	9,13	21,61	492,05	6,61	0,26	26,88
	Итого		48,22	48,21	179,68	1352,14	219,60	193,81	759,14	15,44	113,97	612,26	9,23	0,63	43,72
	Итого за 10 дней		489	489	1876	13738	3586	2215	8817	140	1160	7264	95	8	653
	Итого за один день		48,94	48,91	187,56	1373,78	358,6	221,5	881,7	14,0	116,0	726,4	9,54	0,76	65,25

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255960996

Владелец Поляков Юрий Леонидович

Действителен с 18.03.2024 по 18.03.2025