

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

Согласовано:

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
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
ПК/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
	Итого за 'Завтрак '		15,40	16,90	61,38	451,72
<i>Обед</i>						
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
ПК 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
ПК 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
	Итого за 'Обед '		25,14	27,43	105,02	777,89
	Итого		40,54	44,33	166,39	1229,61
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
169/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		19,63	18,66	63,78	535,55
<i>Обед</i>						
ПК 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
109/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
ПК 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
	Итого за 'Обед '		24,97	22,61	81,09	613,09
	Итого		44,60	41,27	144,87	1148,64
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
ПК 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
192/2004	Плов из филе индейки с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
128/1994	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	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		16,90	16,54	61,75	446,20
<i>Обед</i>						
ПК 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

тик 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
тик 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
	Итого за 'Обед '		25,30	25,14	109,59	758,96
	Итого		42,20	41,68	171,34	1205,16
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
228/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		21,44	18,21	86,12	586,35
	Обед					
тик 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
тик 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тик 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
238/1994	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
	Итого за 'Обед '		26,85	26,25	102,55	810,95
	Итого		48,29	44,46	188,67	1397,30
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
120/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
тик 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
	Итого за 'Завтрак '		17,47	18,08	53,29	465,03
	Обед					
тик 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
тик 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
10/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
тик 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
	Итого за 'Обед '		29,30	26,45	100,47	749,02
	Итого		46,77	44,53	153,76	1214,05
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
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
тик 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

		Итого за 'Завтрак '		16,81	15,28	56,19	411,64
		Обед					
тк 245	Овощная подгарнировка						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
тк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	200	4,43	4,74	16,62	131,24	
36/2003	Рис припущенный с овощами	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00	
тк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	150	3,62	4,74	36,42	196,75	
	Батон с отрубями	200	1,02	0,06	7,36	10,74	
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63	
		50	3,30	0,60	16,70	96,69	
	Итого за 'Обед '		24,94	24,60	101,60	684,67	
	Итого		41,75	39,88	157,79	1096,31	
	Неделя 2 день 2						
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
тк 245	Овощная подгарнировка						
101/1994	Гуляш из мяса	25	0,26	0,05	0,94	6,35	
163/1994	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,89	11,57	17,74	231,17	
123/1994	Чай без сахара	150	6,57	7,64	28,75	173,41	
	Хлеб ржаной	200	0,08	0,02	0,02	0,64	
		25	1,65	0,30	8,35	48,35	
	Итого за 'Завтрак '		19,45	19,58	55,80	459,91	
	Обед						
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
7/2	Борщ с морской капустой со сметаной	200/5	5,30	8,15	24,25	152,71	
194/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24	
тк 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	
	Итого за 'Обед '		25,92	24,66	116,80	709,47	
	Итого		45,37	44,24	172,60	1169,39	
	Неделя 2 день 3						
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86	
тк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53	
19/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94	
05/1994	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	
	Итого за 'Завтрак '		16,33	17,67	71,17	480,21	
	Обед						
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
12/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00	
360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25	
тк 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	
	Итого за 'Обед '		23,69	24,36	109,93	772,90	
	Итого		40,02	42,03	181,09	1253,11	
	Неделя 2 день 4						
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
57/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара	150/5	4,29	3,93	27,33	168,38	
11/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	150/5	8,45	9,84	22,37	203,44	
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
	Итого за 'Завтрак '		16,87	14,96	81,42	535,11
	Обед					
167/1994	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
199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	100	8,75	10,56	8,74	177,70
255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
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
	Итого за 'Обед '		26	28,04	111,97	724,31
	Итого		43,33	43,00	193,39	1259,43
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
13/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
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
	Итого за 'Завтрак '		18,52	19,38	68,60	493,86
	Обед					
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
101/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
163/1994	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
	Итого за 'Обед '		26,59	26,10	101,52	724,95
	Итого		45,11	45,48	170,12	1218,81
	Итого за 10 дней		437,98	430,90	1700,00	12191,80
	Итого за один день		43,80	43,09	170,00	1219,18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890875

Владелец Сажина Татьяна Валентиновна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025