

Утверждаю директор ЕМУП ШБС № 11
Т.И.Зубрицкая



Примерное недельное меню с 09.01.2025 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на II полугод. 2024-2025г

№	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г			ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
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
35/2003	Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара	200/5	7,85	7,17	21,63	169,70
тгк/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
Итого за 'Завтрак '			19,75	23,16	71,18	562,40
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
тгк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тгк 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
Итого за 'Обед '			27,31	29,72	115,62	847,49
Итого			47,06	52,88	186,80	1409,89
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
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
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			23,43	21,53	72,31	577,29
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	250	6,60	10,15	29,58	189,96
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
тгк 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
Итого за 'Обед '			26,89	30,51	110,33	725,53
Итого			50,32	52,04	182,64	1302,81
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62

492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			19,92	19,74	79,14	562,25
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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
Итого за 'Обед '			24,61	25,94	101,29	727,41
Итого			44,53	45,68	180,43	1289,65
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
257/199	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
Итого за 'Завтрак '			20,03	16,73	57,78	482,87
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	3,35	4,30	16,20	230,00
тгк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	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
Итого за 'Обед '			26,55	20,12	103,27	844,08
Итого			46,58	36,85	161,05	1326,95
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<i>Завтрак</i>						
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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
Итого за 'Завтрак '			17,6	20,5	72,2	573,1
<i>Обед</i>						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	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 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
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед'		30,47	28,33	104,01	769,55
	Итого		48,04	48,79	176,19	1342,67
	Неделя 2 день 1					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
257/199	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
	Хлеб ржаной	200	0,12	0,02	0,16	2,48
	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак'	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Обед		16,8	19,8	60,6	479,9
тгк 245	Овощная подгарнировка					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	30	0,32	0,06	1,12	7,62
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	250	5,54	5,93	20,78	164,06
276/94	Макаронные изделия с сыром	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	180	6,36	6,56	39,86	214,12
	Батон с отрубями	200	1,02	0,06	7,36	10,74
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		27,54	27,31	112,45	735,19
	Итого		44,35	47,06	173,07	1215,09
	Неделя 2 день 2					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
1/2004	Бутерброд с сыром					
тгк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	250	16,56	19,63	52,07	440,98
	Хлеб ржаной	200	0,24	0,10	3,28	18,57
	Итого за 'Завтрак'	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Обед		22,7	22,0	70,7	543,3
тгк 245	Овощная подгарнировка					
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	30	0,32	0,06	1,12	7,62
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	250	18,13	18,72	56,02	399,05
	Батон с отрубями	200	0,10	0,00	6,56	18,90
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Обед'	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого		29,20	30,10	124,98	778,19
	Итого		51,88	52,12	195,70	1321,44
	Неделя 2 день 3					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
тгк 245	Овощная подгарнировка					
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	30	0,32	0,06	1,12	7,62
469/1994	Макаронные изделия отварные	100	6,51	9,90	7,43	144,53
		180	6,36	6,57	38,87	220,73

628/1994	Чай без сахара					
-	Хлеб ржаной	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Фрукт	25	1,65	0,30	8,35	48,35
		100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,32	16,85	67,39	470,54
	Обед					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
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	11,75	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 'Обед '		24,94	27,20	117,84	792,86
	Итого		40,26	44,05	185,23	1263,41
	Неделя 2 день 4					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
284/1994	Омлет натуральный	200	11,27	13,12	29,83	271,25
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		17,20	19,94	62,60	489,21
	Обед					
тк 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
тк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
тк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
тк 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
	Итого за 'Обед '		33,40	27,13	112,47	779,24
	Итого		50,60	47,07	175,07	1268,45
	Неделя 2 день 5					
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
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
тк 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
	Итого за 'Завтрак '		17,88	21,66	66,09	540,21
	Обед					
181/1994	Уха рыбацкая	250	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
тк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
тк 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