

Утверждаю: Директор ООО "Глобус ресурс"

М.В. Коршенко

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 "завтрак+обед" для детей 7-16 лет с сахарн. диабетом" на 2024 уч. год

Согласовано: директор  
М.В. Коршенко №102

| №                          | Наименование блюда                          | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-       | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|---|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                            |   |          | всего        | всего        | ды, г         |                |
| <b>Неделя 1 день 1</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <i>Завтрак</i>             |   |          |              |              |               |                |
| 2004                       | Бутерброд с маслом и сыром                  | 15/10/10 | 3,97         | 7,44         | 7,38          | 113,76         |
| 2003                       | Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах | 200/5    | 5,89         | 5,38         | 16,22         | 127,28         |
| 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>  |
| <i>Обед</i>                |   |          |              |              |               |                |
| 138/1994                   | Суп картофельный с бобовыми                 | 200      | 4,43         | 4,74         | 16,62         | 131,24         |
| 501                        | Курица тушенная в соусе сметанном с томатом | 135      | 10,25        | 13,53        | 11,63         | 176,00         |
| 462                        | Булгур с овощами                            | 150      | 5,30         | 5,47         | 32,39         | 183,94         |
| 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>24,75</b> | <b>24,94</b> | <b>103,69</b> | <b>704,86</b>  |
| <b>Итого</b>               |   |          | <b>40,15</b> | <b>41,84</b> | <b>165,06</b> | <b>1156,58</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <i>Завтрак</i>             |   |          |              |              |               |                |
| 245                        | Овощная подгарнировка                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 5/8                        | Котлета из мяса с отрубями                  | 100      | 10,64        | 10,21        | 12,96         | 249,03         |
| 163/1994                   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150      | 6,57         | 7,64         | 28,75         | 173,41         |
| 28/1994                    | Чай без сахара                              | 200      | 0,08         | 0,02         | 0,02          | 0,64           |
|                            | Хлеб крестьянский витаминный                | 30       | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
|                            | Хлеб ржаной                                 | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |   |          | <b>21,13</b> | <b>18,40</b> | <b>64,85</b>  | <b>543,67</b>  |
| <i>Обед</i>                |   |          |              |              |               |                |
| 245                        | Овощная подгарнировка                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 10/1994                    | Борщ со сметаной                            | 200/5    | 5,30         | 8,15         | 27,00         | 152,71         |
| 9/1994                     | Рыба тушенная в томате с овощами            | 100      | 11,69        | 8,70         | 5,79          | 198,00         |
| 2/1994                     | Картофельное пюре                           | 150      | 3,10         | 4,49         | 20,09         | 132,58         |
| 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>46,10</b> | <b>41,01</b> | <b>145,94</b> | <b>1156,76</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>     |   |          |              |              |               |                |
| <i>Завтрак</i>             |   |          |              |              |               |                |
| 245                        | Овощная подгарнировка                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 2/2004                     | Плов из филе индейки с куркумой             | 200      | 12,65        | 15,25        | 39,76         | 318,89         |
| 5/1994                     | 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>16,75</b> | <b>16,56</b> | <b>63,89</b>  | <b>456,51</b>  |
| <i>Обед</i>                |   |          |              |              |               |                |
| 245                        | Овощная подгарнировка                       | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |

|          |  |          |              |              |               |                |
|----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 29/1994  | Рассольник "Ленинградский" со сметаной         | 250/5    | 3,10         | 6,60         | 19,24         | 124,38         |
| к 466    | Чиполлетти из мяса                             | 100      | 10,89        | 11,57        | 9,74          | 221,17         |
| 76/94    | Макаронные изделия с сыром                     | 150      | 5,30         | 5,46         | 33,21         | 178,43         |
| к 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>42,05</b> | <b>41,70</b> | <b>173,48</b> | <b>1215,47</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         |
| 97/1994  | Запеканка из творога без сахара                | 80       | 5,44         | 10,45        | 5,63          | 148,65         |
| 28/1994  | 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          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                     |          | <b>17,03</b> | <b>18,82</b> | <b>57,78</b>  | <b>482,88</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |               |                |
| к 245    | Овощная подгарнировка                          | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 20/1994  | Щи из свежей капусты со сметаной               | 200/5    | 2,69         | 3,52         | 13,28         | 184,90         |
| к 199    | Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100      | 13,75        | 14,36        | 7,74          | 177,70         |
| к 358    | Рис "Золотистый" (с куркумой)                  | 150      | 3,48         | 6,80         | 30,75         | 181,84         |
| 38/1994  | 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>43,88</b> | <b>45,07</b> | <b>160,33</b> | <b>1293,83</b> |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                |
| к 245    | Овощная подгарнировка                          | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 5/8      | Биточки из мяса с отрубями                     | 100      | 10,64        | 10,21        | 12,96         | 249,03         |
| 72/1994  | Картофельное пюре                              | 150      | 3,10         | 4,49         | 20,09         | 132,57         |
| к 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>17,72</b> | <b>15,93</b> | <b>54,10</b>  | <b>503,14</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                    |          |              |              |               |                |
| к 245    | Овощная подгарнировка                          | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 39/1994  | Суп картофельный с макаронными изд.            | 200      | 6,07         | 7,16         | 15,44         | 130,62         |
| 33/1994  | Рыба запеченная в сметанном соусе              | 50/50    | 9,27         | 10,41        | 13,91         | 146,46         |
| 43.      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами           | 150      | 6,57         | 5,30         | 28,76         | 173,42         |
| к 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>27,97</b> | <b>24,46</b> | <b>101,48</b> | <b>679,48</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                   |          | <b>45,69</b> | <b>40,39</b> | <b>155,58</b> | <b>1182,62</b> |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                         | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                 |          |              |              |               |                |
| 2004     | Бутерброд с маслом и сыром                     | 15/10/10 | 3,97         | 7,44         | 7,38          | 113,76         |
| 57/1994  | Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах   | 200/5    | 8,28         | 7,52         | 28,70         | 198,37         |
| 0/1994   | Чай с молоком без сахара                       | 200      | 2,92         | 3,16         | 2,32          | 66,50          |
|          | 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>17,22</b> | <b>18,42</b> | <b>58,35</b>  | <b>475,66</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |                |
| стк 245 | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 38/1994 | Суп картофельный с бобовыми                  | 200    | 4,43         | 4,74         | 16,62         | 131,24         |
| стк 501 | Курица тушенная в соусе сметанном с томатом  | 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         |
| стк 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>42,16</b> | <b>43,02</b> | <b>159,95</b> | <b>1160,33</b> |
|         | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|         | <b>Завтрак</b>                               |        |              |              |               |                |
| стк 245 | Овощная подгарнировка                        | 20     | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| стк 410 | Тефтели из мяса с отрубями с соусом          | 100/50 | 10,25        | 13,53        | 11,63         | 176,00         |
| стк 358 | Рис припущенный с куркумой                   | 150    | 3,63         | 3,18         | 38,26         | 196,75         |
| 28/1994 | 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>15,82</b> | <b>17,07</b> | <b>59,01</b>  | <b>426,81</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |                |
| стк 245 | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 10/1994 | Борщ со сметаной                             | 200/5  | 5,30         | 8,15         | 24,25         | 152,71         |
| стк 476 | Рагу из филе птицы                           | 200    | 15,00        | 14,98        | 44,82         | 419,24         |
| стк 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>26,42</b> | <b>24,66</b> | <b>116,80</b> | <b>809,47</b>  |
|         | <b>Итого</b>                                 |        | <b>42,24</b> | <b>41,73</b> | <b>175,81</b> | <b>1236,29</b> |
|         | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|         | <b>Завтрак</b>                               |        |              |              |               |                |
| 22004   | Бутерброд с сыром                            | 15/15  | 1,88         | 1,33         | 4,68          | 13,86          |
| стк 413 | Котлета куриная с отрубями                   | 100    | 6,51         | 9,90         | 7,43          | 144,53         |
| 69/1994 | 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          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |        | <b>15,93</b> | <b>17,67</b> | <b>59,57</b>  | <b>431,53</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                  |        |              |              |               |                |
| стк 245 | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| 32/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной     | 250/5  | 5,35         | 8,30         | 27,20         | 230,00         |
| стк 360 | Плов из мяса с томатом с куркумой            | 200    | 11,60        | 14,50        | 30,21         | 273,25         |
| стк 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>39,62</b> | <b>42,03</b> | <b>169,49</b> | <b>1204,43</b> |
|         | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|         | <b>Завтрак</b>                               |        |              |              |               |                |
| 77/1994 | Каша молочная рисовая с маслом сл без сахара | 150/5  | 4,29         | 3,93         | 27,33         | 168,38         |
| 34/1994 | Омлет натуральный с маслом сл.               | 150/5  | 8,45         | 9,84         | 22,37         | 203,44         |
| стк 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          |
|         | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |        | <b>14,82</b> | <b>14,66</b> | <b>61,47</b>  | <b>438,09</b>  |

|                           |  | <u>Обед</u>                |               |               |                |                 |
|---------------------------|--|----------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| к 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          |
| к 199                     | Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ | 100                        | 8,75          | 10,56         | 8,74           | 177,70          |
| к 255                     | Макароны отварные с овощами                | 150                        | 5,17          | 7,41          | 37,30          | 184,33          |
| к 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>41,28</b>  | <b>42,70</b>  | <b>173,44</b>  | <b>1162,40</b>  |
| <b>Неделя 2 день 5</b>    |  |                            |               |               |                |                 |
|                           |  | выход                      | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|                           |  | <u>Завтрак</u>             |               |               |                |                 |
| 3/2003                    | Суфле "Рыбка"                              | 100                        | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 172/1994                  | Картофельное пюре                          | 150                        | 3,10          | 4,49          | 20,09          | 132,57          |
| к 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           |
|                           |  | <b>Итого за 'Завтрак '</b> | <b>18,12</b>  | <b>19,38</b>  | <b>57,00</b>   | <b>445,18</b>   |
|                           |  | <u>Обед</u>                |               |               |                |                 |
| к 245                     | Овощная подгарнировка                      | 30                         | 0,32          | 0,06          | 1,12           | 7,62            |
| 9/1994                    | Рассольник "Ленинградский" со сметаной     | 200/5                      | 2,49          | 5,30          | 15,48          | 99,99           |
| 01/1994                   | 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          |
| 38/1994                   | 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>26,99</b>  | <b>26,10</b>  | <b>113,12</b>  | <b>773,63</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>428,28</b> | <b>424,97</b> | <b>1649,19</b> | <b>11987,52</b> |
| <b>Итого за один день</b> |  |                            | <b>42,83</b>  | <b>42,50</b>  | <b>164,92</b>  | <b>1198,75</b>  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459971

Владелец Мельникова Анжела Юрьевна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026