

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"
М.В.Коршенко

Согласовано: Директор МАОУ СОШ №102
А.Ю.Мельникова

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			21,40	23,46	79,53	610,75
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
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 '			26,92	27,23	114,29	774,46
Итого			48,32	50,69	193,82	1385,21
Неделя 1 день 2						
Завтрак						
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			23,83	21,53	83,91	625,97
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	265	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
Итого за 'Обед '			28,74	30,81	124,48	817,00
Итого			52,57	52,34	208,39	1442,97
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
тгк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
492/2004	Плов из филе 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

		<u>Обед</u>				
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,80	0,15	2,80	25,16
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		27,05	26,35	117,49	820,17
	Итого		46,97	46,09	196,63	1382,42
	Неделя 1 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/199	Каша пшенная молочная с маслом сл без сах	250/5	9,86	9,18	54,03	280,75
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 '		22,03	18,73	79,78	544,00
	<u>Обед</u>					
ттк 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
ттк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
ттк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		28,40	27,60	117,42	916,76
	Итого		50,43	46,33	197,20	1460,77
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
25/8	Биточки из мяса с отрубями	100	10,64	11,21	12,96	249,03
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	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 '		18,0	19,7	77,3	657,2
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.с мясом	260	7,59	8,95	19,31	163,27
ттк 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
ттк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		32,12	28,63	115,36	817,89
	Итого		50,10	48,37	192,62	1475,09
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
257/199	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	250/5	10,58	8,65	44,60	262,47
ттк 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 '		19,1	20,9	76,5	544,0
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	260	5,54	5,93	20,78	164,06
ттк 501	Курица тушенная в соусе сметанном с томатом	150	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
ттк 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
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Обед '		29,39	27,61	126,60	817,02
	Итого		48,50	48,49	203,12	1361,02
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	35	0,32	0,06	1,12	17,62
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
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
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		23,0	20,3	76,8	589,4
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	265	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
ттк 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 '		30,85	30,40	133,33	826,53
	Итого		53,84	50,67	210,08	1415,97
	<u>Неделя 2 день 3</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
ттк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
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	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Завтрак '		17,17	17,15	81,54	543,23
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной с мясом	265	5,35	8,30	27,20	230,00
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
ттк 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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,59	27,50	126,19	841,21
	Итого		43,76	44,65	207,73	1384,44

Неделя 2 день 4						
	<u>Завтрак</u>	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	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02
	Итого за 'Завтрак '		19,05	20,24	76,75	561,90
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	265	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	13,75	6,36	7,74	177,70
ттк 255	Макароны отварные с овощами	180	6,20	8,90	41,16	221,20
ттк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	79,02
	Итого за 'Обед '		32,29	24,32	134,22	848,61
	Итого		51,34	44,56	210,97	1410,51
Неделя 2 день 5						
	<u>Завтрак</u>	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
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Завтрак '		19,53	21,96	74,44	588,55
	<u>Обед</u>					
181/1994	Уха рыбацкая	260	5,85	8,25	17,33	155,80
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 393	Капуста тушеная с куркумой	180	7,44	8,23	42,67	234,14
ттк 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	150	0,60	0,00	17,40	79,02
	Итого за 'Обед '		28,56	28,62	120,08	828,55
	Итого		48,09	50,58	194,52	1417,10
	Итого за 10 дней		494	483	2015	14135
	Итого за один день		49,39	48,28	201,51	1413,55