

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

ДИРЕКТОР
МАОУ ГИМНАЗИЯ №108
А.А. КАМЫНОВ

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн.
диабетом" на II полугод. 2024-2025 уч. год

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
Завтрак						
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
тгк/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
Обед						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	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
гтк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
гтк 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						
Завтрак						
2/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
0/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
69/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
05/1994	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
Итого за 'Завтрак '			19,67	19,20	59,93	501,71
Обед						
гк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
10/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
3/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
72/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
к 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 '			24,57	27,61	92,09	613,09
Итого			44,24	46,81	152,02	1114,80
Неделя 1 день 3						
Завтрак						
к 245	Овощная подгарнировка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
2/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
8/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	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 '			16,59	16,48	70,41	475,75
Обед						
с 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
9/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	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 с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
ттк 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		41,89	41,62	180,00	1234,71
	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
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
	Обед					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
ттк 199	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	14,36	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
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
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,64	26,21	101,80	805,87
	Итого		46,67	42,94	159,58	1288,74
	Неделя 1 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
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
	Итого за 'Завтрак '		16,57	19,45	48,30	494,16
	Обед					
ттк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
ттк 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		45,87	45,90	148,77	1243,18
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	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
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 '		16,81	15,28	56,19	411,64

		<u>Обед</u>				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
ттк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
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	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,70	25,26	108,87	707,41
	Итого		43,51	40,54	165,06	1119,05
	Неделя 2 день 2					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
гтк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	200	13,25	15,71	41,66	352,79
705/1994	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
	Итого за 'Завтрак '		17,02	17,44	57,97	433,56
	<u>Обед</u>					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	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		42,94	42,10	174,77	1143,04
	Неделя 2 день 3					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
гк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
гк 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
28/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	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 '		14,50	16,30	63,98	453,50
	<u>Обед</u>					
к 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
32/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
к 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
к 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
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,99	24,96	126,63	869,59
	Неделя 2 день 4					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
4/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
8/1994	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 '		14,38	16,66	55,14	421,40
		Обед					
тк 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	
тк 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	8,75	10,56	8,74	177,70	
тк 255	Макароны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33	
тк 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		40,84	44,70	167,11	1145,72
		Неделя 2 день 5					
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	
		Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76	
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	
172/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57	
тк 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 '		17,66	20,75	63,79	524,84
		Обед					
тк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	
81/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64	
01/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17	
тк 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12	
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	
		Итого за 'Обед '		28,71	23,92	106,72	771,30
		Итого		46,37	44,67	170,51	1296,14
		Итого за 10 дней		431,06	434,27	1658,10	12041,38
		Итого за один день		43,11	43,43	165,81	1204,14