

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

ДИРЕКТОР
МАОУ ГИМНАЗИЯ №108
А.А. КАМИНОВ



Примерное двухнедельное 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	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<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						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<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

		<u>Обед</u>					
ттк 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	
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	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	
		<u>Завтрак</u>					
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
		<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	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	
		<u>Завтрак</u>					
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	
ттк 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
		<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	250	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	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					
		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	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 '		16,8	19,8	60,6	479,9
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,93	20,78	164,06
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	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		27,54	27,31	112,45	735,19
	Итого		44,35	47,06	173,07	1215,09
	<u>Неделя 2 день 2</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
ттк 456	Каша "Царская" (каша гречневая с мясом и овощами)	250	16,56	19,63	52,07	440,98
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 '		22,7	22,0	70,7	543,3
	<u>Обед</u>					
ттк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		29,20	30,10	124,98	778,19
	Итого		51,88	52,12	195,70	1321,44
	<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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		15,32	16,85	67,39	470,54
	<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	250	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	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
	<u>Неделя 2 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					

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
	<u>Обед</u>					
ттк 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
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	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
	<u>Неделя 2 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
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	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		17,88	21,66	66,09	540,21
	<u>Обед</u>					
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
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	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		28,36	28,62	114,28	798,21
	Итого		46,24	50,28	180,37	1338,41
	Итого за 10 дней		470	477	1797	13079
	Итого за один день		46,99	47,68	179,65	1307,88