

"СОГЛАСОВАНО":

Директор  
МАОУ "Средняя школа №6"  
О.И.Дябова  
"16" 09 2024 год

"УТВЕРЖДАЮ":

Директор КГ МУТП "Сияние Севера"  
Г.М. Шагапов  
"16" 09 2024 год

## 2 смена

### Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ для детей больных сахарным диабетом, учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>Обед 1 день</b>						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	5,05	5,56	10,08	110,56
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,52	0,92	22,52	116,44
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,40</b>	<b>28,70</b>	<b>113,97</b>	<b>839,78</b>
<b>Обед 2 день</b>						
138/04	Суп картофельный с крупой и мясом	250/25	7,05	8,56	16,08	169,56
№451(2004)	Котлета из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,52	0,92	22,52	116,44
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,77</b>	<b>28,30</b>	<b>114,29</b>	<b>834,94</b>
<b>Обед 3 день</b>						
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	8,03	9,02	18,98	189,22
№451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
№705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	20,46
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,52	0,92	22,52	116,44
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,72</b>	<b>31,49</b>	<b>112,74</b>	<b>861,25</b>
<b>Обед 4 день</b>						
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	250/15/18	6,08	8,22	18,26	171,34
437/04	Гуляш (говядина)	55/55	9,98	11,04	13,78	194,40
Таб.4, 508/04	Каша гречневая с овощами	160/40	5,57	7,38	30,44	210,46
№487(2021)	Напиток из яблок с лимоном без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,52	0,92	22,52	116,44
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60

		6 день				
ТТК 329	Котлета «Городская»	110	11,59	10,08	14,58	195,40
534/04	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,14	4,48	20,46
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,56</b>	<b>19,48</b>	<b>81,92</b>	<b>589,24</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>132,93</b>	<b>124,49</b>	<b>486,13</b>	<b>3596,64</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>22,15</b>	<b>20,75</b>	<b>81,02</b>	<b>599,44</b>
		7 день				
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,03	5,40	23,46	158,56
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,47</b>	<b>19,25</b>	<b>71,90</b>	<b>542,73</b>
		8 день				
437/04	Гуляш (говядина)	55/55	9,98	11,04	13,78	194,40
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,48</b>	<b>18,58</b>	<b>90,11</b>	<b>609,58</b>
		9 день				
ТТК 9 С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/3	10,29	10,07	13,30	184,99
216/04	Картофель тушеный	200	4,02	8,60	34,02	229,56
686/04	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,76</b>	<b>19,89</b>	<b>84,46</b>	<b>595,89</b>
		10 день				
178/03	Оладьи из печени по-купецки	100	12,55	11,33	16,60	218,57
Таб.№4, №508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая	200	4,23	6,40	28,00	186,52
ТТК 348	Напиток из смеси "Тюменский тусок без сахара"	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,27</b>	<b>19,05</b>	<b>83,33</b>	<b>593,85</b>
		11 день				
ТТК 329	Котлета «Городская»	110	11,59	10,08	14,58	195,40
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,29</b>	<b>19,34</b>	<b>77,44</b>	<b>568,98</b>
		12 день				
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
ТТК №21	Каша гречневая с овощами	160/40	5,57	7,38	30,44	210,46
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,63	0,06	11,40	48,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,01	0,61	15,01	77,57
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,20	12,32	58,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,59</b>	<b>21,29</b>	<b>90,28</b>	<b>643,09</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>126,86</b>	<b>117,40</b>	<b>497,52</b>	<b>3554,11</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>21,14</b>	<b>19,57</b>	<b>82,92</b>	<b>592,35</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>259,79</b>	<b>241,89</b>	<b>983,65</b>	<b>7150,75</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>21,65</b>	<b>20,16</b>	<b>81,97</b>	<b>595,90</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.