

"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		
Обед 1 день						
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
	Итого за прием		31,40	28,70	113,97	839,78
Обед 2 день						
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
	Итого за прием		30,77	28,30	114,29	834,94
Обед 3 день						
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
	Итого за прием		31,72	31,49	112,74	861,25
Обед 4 день						
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
	Итого за прием		21,56	19,48	81,92	589,24
	Итого за 6 дней:		132,93	124,49	486,13	3596,64
	В среднем за 1 день:		22,15	20,75	81,02	599,44
		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
	Итого за прием		20,47	19,25	71,90	542,73
		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
	Итого за прием		20,48	18,58	90,11	609,58
		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
	Итого за прием		19,76	19,89	84,46	595,89
		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
	Итого за прием		22,27	19,05	83,33	593,85
		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
	Итого за прием		21,29	19,34	77,44	568,98
		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
	Итого за прием		22,59	21,29	90,28	643,09
	Итого за 6 дней:		126,86	117,40	497,52	3554,11
	В среднем за 1 день:		21,14	19,57	82,92	592,35
	Итого за 12 дней:		259,79	241,89	983,65	7150,75
	В среднем за 1 день:		21,65	20,16	81,97	595,90

Примечание: Допускается замена одного дня другим.