

"СОГЛАСОВАНО": «Средняя
образовательная
школа № 6»

Директор

О.И.Дзюба

2025 год



"УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО «Сияние Севера»

Г.М.Шагапов

2025 год



Льготная категория -1 смена
Примерное цикличное меню на обеды
для детей больных сахарным диабетом
учащихся с 5 по 11 классы
общеобразовательных школ на 2025 уч.год

2025 г.

1 смена
Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ для детей больных
сахарным диабетом,
учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных
школ на 2025 уч.год.

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал
			г	г		
			всего	всего		
Обед 1 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	275	5,05	5,56	10,08	110,56
437/04	Гуляш (говядина)	100	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	975	31,40	28,70	113,97	839,78
Обед 2 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	280	6,07	6,95	20,90	170,43
№468(2004)	Оладьи из печени	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	980	29,79	26,69	119,11	835,81
Обед 3 день						
133/04	Суп картофельный с мясом	270	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
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	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	970	31,45	31,35	108,26	840,99
Обед 4 день						
132/04	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой) с мясом и сметаной	275	6,08	8,22	18,26	171,34
437/04	Гуляш (говядина)	100	13,10	12,05	16,04	225,01
Таб.4, 508/04	Каша гречневая с овощами	200	5,57	7,38	30,44	210,46
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	975,00	32,89	29,40	118,82	871,44
Обед 5 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	280	7,31	6,91	18,14	163,99
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
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	980,00	31,03	26,65	116,35	829,37
Обед 6 день						
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	295	7,01	8,35	18,90	178,79
ТТК № 253	Рыба запеченая с сыром	100	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	200	4,06	7,88	33,69	221,92
700/04	Напиток клюквенный 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	995,00	30,62	26,90	107,03	792,70
	Итого за 6 дней:		187,18	169,69	683,54	5010,08
	В среднем за 1 день:		31,20	28,28	113,92	835,01

Обед 7 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	280	6,07	6,95	20,90	170,43
423/04	Бефстроганов (говядина)	100	10,60	12,05	19,04	227,01
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	980	29,92	30,09	127,79	901,65
Обед 8 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	283	7,31	6,91	18,14	163,99
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
686/04	Чай без сахара с лимоном	200	0,11	0,01	0,21	1,37
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,52	0,92	22,52	116,44
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием	863	31,19	30,14	105,87	819,50
Обед 9 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	275	5,05	5,56	10,08	110,56
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
ТТК 450	Каша перловая с овощами	190	5,20	9,88	31,20	234,52
ТТК 491	Напиток "Тюменский туюсок" без сахара	200	0,15	0,11	1,80	8,79
	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	965	29,46	29,83	106,43	812,03
Обед 10 день						
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	282	5,04	8,48	16,61	162,92
№462(2004)	Тефтели из говядины 2 вариант	110	10,82	8,71	15,10	182,07
Таб.№4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
ТТК 360	Напиток из смеси ягод 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	992,00	29,11	28,28	119,56	849,20
Обед 11 день						
133/04	Суп с картофельный с мясом	265	5,59	9,35	14,85	165,91
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,05	0,00	0,00	0,20
	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	945,00	29,81	32,97	111,97	863,85
Обед 12 день						
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	280	7,01	8,35	18,90	178,79
ТТК №30	Капуста тушенная с мясом говядины	206	17,30	18,20	37,64	383,56
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3 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	46	3,09	0,32	19,72	94,12
	Итого за прием	792	32,24	27,93	103,26	793,37
	Итого за 6 дней:		181,73	179,24	674,88	5039,59
	В среднем за 1 день:		30,29	29,87	112,48	839,93
	Итого за 12 дней:		368,90	348,93	1358,42	10049,67
	В среднем за 1 день:		30,74	29,08	113,20	837,47

Примечание: Допускается замена одного дня другим.