



1 смена
Примерное цикличное меню на ОБЕД 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
	Итого за прием		29,84	28,28	114,62	832,36

Обед 5 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	7,97	10,05	20,98	206,25
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		31,69	29,79	119,19	871,63
Обед 6 день						
ТТК № 138	Салат Рыжик	100	1,44	2,68	8,20	62,68
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/20/23	7,31	6,91	18,14	163,99
ТТК № 253	Рыба запеченная 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
ТТК № 349	Напиток Ягодно-Яблочный №3 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		32,36	28,14	114,47	840,58
	Итого за 6 дней:		187,78	174,70	689,28	5080,53
	В среднем за 1 день:		31,30	29,12	114,88	846,75
Обед 7 день						
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	5,05	5,56	10,08	110,56
423/04	Бефстроганов (говядина)	55/55	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 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		28,92	28,70	116,53	840,10
Обед 8 день						
110/04	Борщ с капустой и картофелем с о сметаной и мясом	250/15/15	6,07	6,95	20,90	170,43
451/04	Биточек из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	4,31	8,05	25,93	193,41
ТТК № 349	Напиток Ягодно-Яблочный №3 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		29,57	29,39	112,42	832,47
Обед 9 день						
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/20/20	6,65	6,42	18,20	157,18
451/04	Шницель из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
ТТК 450	Каша перловая с овощами	150/40	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		31,06	30,69	114,55	858,65

Обед 10 день						
№67/04	Салат Удинский	100	1,40	1,10	12,30	64,70
131/04	Рассольник Домашний с мясом и сметаной	250/15/17	5,04	8,48	16,61	162,92
№462(2004)	Тефтели из говядины 2 вариант	90/20	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
	Итого за прием		30,11	28,98	122,26	870,30
Обед 11 день						
133/04	Суп с картофельный с мясом птицы	250/45	5,59	9,35	14,85	165,91
№438/04	Азу из говядины	60/150	18,19	19,52	59,84	487,80
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 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		31,92	30,62	128,77	918,34
Обед 12 день						
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	7,01	8,35	18,90	178,79
ТТК №30	Капуста тушенная с мясом говядины	150/70	17,30	18,20	37,64	383,56
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		32,95	28,25	119,78	865,17
	Итого за 6 дней:		184,53	176,63	714,31	5185,02
	В среднем за 1 день:		30,75	29,44	119,05	864,17
	Итого за 12 дней:		372,31	351,33	1403,59	10265,55
	В среднем за 1 день:		31,03	29,28	116,97	855,46

Примечание: Допускается замена одного дня другим.