

"СОГЛАСОВАНО":
 Директор
 МАОУ "Средняя школа №6"
 О.И.Дзюба
 "16" 09 2024 год

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

2 смена

Примерное цикличное меню на полдники 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		
1 день						
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
№686(2004)	Чай с лимоном без сахара	200	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		20,81	21,91	74,58	578,75
2 день						
451/04	Котлета из говядины	100	11,05	12,64	11,51	204,00
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
ГТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	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		23,33	20,47	93,44	651,31
3 день						
ГТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	110	12,25	10,65	1,02	148,93
Таб.№4, №508	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,11	9,34	33,77	239,58
№686(2004)	Чай с лимоном без сахара	200	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		22,81	21,21	71,93	569,85
4 день						
ГТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
	Картофель отварной с маслом	200	4,06	8,88	33,69	230,92
ГТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,13	0,11	2,24	10,47
	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		20,94	19,12	73,22	548,72
5 день						
78/04	Икра морковная	100	1,80	8,11	8,99	116,15
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/20	11,76	6,71	17,12	175,91
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,53	6,27	28,00	186,55
№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		23,48	22,30	91,04	658,78

		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-кунцевски	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.