

""СОГЛАСОВАНО":

Директор

МАОУ "Средняя школа № 6"

О.И.Дзюба

2025 год

""УТВЕРЖДАЮ":

Директор

ООО "Сияние Севера"

Г.М. Шагапов

2025 год

Льготная категория -1 смена
Примерное циклическое меню на завтраки
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 завтраки 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, 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	180	4,31	8,05	25,93	193,41
№685(2004)	Чай 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	645	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
ТТК 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	665	23,33	20,47	93,44	651,31
3 день						
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	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	665	20,94	19,12	73,22	548,72
4 день						
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№377	Овощи тушеные Смесь витаминная	180	5,11	9,34	33,77	239,58
№685(2004)	Чай 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	29	1,93	0,20	12,32	58,80
	Итого за прием	559	22,41	20,81	62,33	526,25
5 день						
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	120	11,76	6,71	17,12	175,91
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	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	665,00	21,68	14,19	82,05	542,63
6 день						
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
534/04	Капуста тушеная	180	4,31	8,05	25,93	193,41
ТТК 349	Напиток Я-Яшка №3 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	645	21,56	19,48	81,92	589,24
	Итого за 6 дней:		130,73	115,98	467,54	3436,89
	В среднем за 1 день:		21,79	19,33	77,92	572,82

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	665	20,47	19,25	71,90	542,73
8 день						
437/04	Гуляш (говядина)	100	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	665	20,48	18,58	90,11	609,58
9 день						
ТТК 300(а)	Птица запеченная	110	12,25	10,65	1,02	148,93
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
686/04	Чай без сахара с лимоном	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	655	21,76	20,75	71,85	561,19
10 день						
431/04	Печень по-строгановски	115	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 туссок 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	680	22,27	19,05	83,33	593,85
11 день						
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром	120	11,41	8,92	0,36	127,36
№ 518(04)	Картофель отварной с маслом	180	4,06	8,88	33,69	230,92
495,21	Напиток из сухофруктов	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	665	20,94	19,12	73,22	548,72
12 день						
ТТК 329	Котлета «Городская»	100	11,59	10,08	14,58	195,40
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	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	665	21,51	17,56	79,51	562,12
	Итого за 6 дней:		127,43	114,31	469,92	3418,19
	В среднем за 1 день:		21,24	19,05	78,32	569,70
	Итого за 12 дней:		258,16	230,29	937,46	6855,08
	В среднем за 1 день:		21,51	19,19	78,12	571,26

Примечание: Допускается замена одного дня другим.