



1 смена

Примерное цикличное меню на завтраки 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		
Завтрак 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
Завтрак 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		23,33	20,47	93,44	651,31
Завтрак 3 день						
ТТК 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
Завтрак 4 день						
ТТК 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
ТТК 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
Завтрак 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

Завтрак 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
Завтрак 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
Завтрак 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
Завтрак 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
Завтрак 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
Завтрак 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
Завтрак 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.