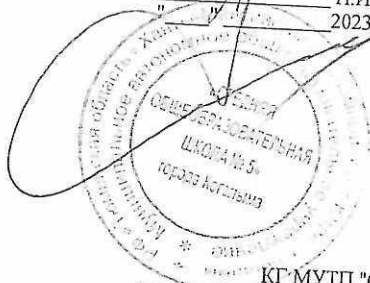


"СОГЛАСОВАНО":
 Директор
 МАОУ "Средняя школа № 5"
 П.И. Заремский
 2023 год



1 смена

Примерное циклическое меню на завтраки для детей больных сахарным диабетом,
 учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2023 уч.год.

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

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			г	г			ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A (рети. экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)
Завтрак 1 день			всего	всего										
451/04	Биточек (говядина) с маслом сливочным	100/5	11,49	13,64	14,51	207,69	154,76	22,37	150,03	0,20	148,000	0,00	0,02	0,00
ТТК534	Капуста тушеная	200	3,20	4,70	33,20	187,90	42,00	12,00	45,40	2,00	40,05	0,10	0,01	4,20
ТТК 359	Напиток Рябинка без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,00	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,00	0,02	0,00
	Итого за прием		20,14	19,37	84,32	573,10	237,76	69,03	269,44	4,11	188,05	0,34	0,35	14,20
Завтрак 2 день														
ТТК 267	Котлета «Школьная» с маслом сливочным	110/5	11,00	11,20	3,00	156,80	122,92	14,64	102,30	0,80	112,70	0,10	0,03	7,00
366/04	Каша ячневая вязкая	200	2,53	7,27	33,00	207,55	75,00	12,82	84,00	0,54	95,00	0,017	0,04	0,00
ТТК 350	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	24,00	8,00	14,00	0,08	0,00	0,02	0,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,00	0,03	10,00
	Итого за прием		21,46	19,74	87,37	612,98	263,82	66,32	293,06	3,66	207,70	0,39	0,28	17,00
Завтрак 3 день														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	12,50	12,10	18,18	231,62	144,25	5,00	120,00	0,36	172,00	0,02	0,01	4,00
508/04	Каша перловая рассыпчатая	200	4,10	7,75	37,57	236,43	92,84	21,68	103,68	2,08	29,51	0,1	0,011	0,00
ТТК360	Напиток Я-Яшка №1 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,25	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,00	0,03	10,00
	Итого за прием		22,05	20,88	92,36	645,56	278,09	61,34	297,74	4,35	201,54	0,37	0,35	14,00

Завтрак 4 день														
ГТК 253	Рыба, запеченная с сыром (треска)	105	14,68	13,61	28,00	293,21	131,79	19,83	105,01	1,43	128,00	0,02	0,02	3,00
520/04	Овощи по деревенски	200	2,00	7,00	28,00	183,00	92,00	18,00	111,00	0,40	77,00	0,09	0,01	3,33
639/04	Напиток из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,20	0,00	0,005	0,24	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		22,13	21,64	92,61	653,72	270,79	70,49	297,27	4,48	205,00	0,35	0,35	17,33
Завтрак 5 день														
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/30	11,40	11,20	9,50	184,40	122,00	19,00	107,00	0,80	112,000	0,07	0,01	0,90
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,53	8,20	33,00	223,92	75	22,82	84,00	0,54	95,00	0,017	0,01	0,00
ГТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,25	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		21,38	20,43	89,11	625,83	244,00	74,48	272,26	4,05	207,00	0,36	0,35	15,90
Завтрак 6 день														
ГТК 329	Котлета «Городская» с маслом сливочным	110/7	13,62	13,32	13,05	226,56	111,88	23,12	100,22	0,50	153,00	0,02	0,00	1,62
534/04	Капуста тушеная	200	2,20	6,60	38,20	221,00	94,00	12,00	112,00	1,40	43,00	0,05	0,08	2,00
ГТК360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,1	0,00	0,03	0,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,25	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		21,27	20,95	87,86	625,07	252,88	67,78	293,48	3,91	196,00	0,35	0,41	15,62
	Итого за 6 дней:		128,43	123,01	533,63	3736,26	1547,34	409,44	1723,25	24,56	1205,29	2,16	2,09	94,05
	В среднем за 1 день:		21,41	20,50	88,94	622,71	257,89	68,24	287,21	4,09	200,88	0,36	0,35	15,68

Завтрак 7 день														
451/04	Шницель (говядина) с маслом сливочным													
541/04	Рагу из овощей	100/5	12,09	13,64	14,51	207,69	154,76	22,37	150,03	1,67	128,000	0,00	0,02	0,00
685/04	Напиток Рябинка без сахара	200	4,00	5,90	37,00	217,10	70,33	11,14	75,53	0,30	92,00	0,11	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Фрукты	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,22	0,00
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
			21,54	20,57	88,12	602,30	266,09	68,17	299,57	3,88	220,00	0,36	0,34	15,00
Завтрак 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	65/65	12,00	13,13	16,65	232,77	174,73	14,24	134,15	0,47	120,04	0,100	0,016	2,36
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,23	6,20	35,00	212,72	75,00	22,82	84,00	1,10	95,00	0,017	0,01	0,00
ТТК 349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,21	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		21,68	20,36	88,26	623,00	296,73	69,72	299,41	4,28	215,04	0,39	0,32	17,36
Завтрак 9 день														
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/10	13,75	10,92	12,18	202,00	158,00	30,00	135,00	0,80	110,00	0,18	0,08	1,00
216/04	Картофель тушеный	200	2,20	8,60	39,00	242,20	82,00	11,00	43,00	0,20	83,20	0,08	0,03	2,20
686/04	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,04	4,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	10,00
	Итого за прием		21,40	20,55	87,79	621,71	287,00	73,66	259,26	3,71	193,20	0,36	0,28	17,20

Завтрак 10 день														
178/03	Оладьи из печени по-кунцевски	100/30	11,55	13,33	16,60	232,57	155,00	5,25	110,00	1,00	127,00	0,11	0,05	2,70
ТТК 21	Каша гречневая с овощами	200	3,60	6,20	33,10	202,60	44,00	31,00	99,00	0,32	69,000	0,03	0,06	0,01
685/04	Напиток из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,15	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		20,60	20,56	86,31	612,68	246,00	68,91	290,26	3,71	196,00	0,39	0,34	15,71
Завтрак 11 день														
423/04	Бефстроганов	50/50	13,62	14,02	11,05	224,86	111,88	13,12	160,22	1,50	127,00	0,02	0,00	3,62
ТТК450	Каша перловая с овощами	200/40	2,32	5,30	40,20	217,78	88,40	21,80	1,72	0,00	54,00	0,05	0,00	1,32
700/04	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	24,00	8,00	14,00	0,8	0,00	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,25	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		21,59	20,35	87,86	620,95	259,28	69,58	249,20	4,21	181,00	0,36	0,35	14,94
Завтрак 12 день														
451/04	Шницель (говядина) с маслом сливочным	100/5	12,24	12,20	20,18	239,48	122,80	19,20	100,69	1,00	131,00	0,080	0,00	5,54
541/04	Рагу из овощей	200	3,48	6,90	30,47	197,90	92,33	19,14	75,53	0,60	92,00	0	0,00	1,00
ТТК 359	Напиток Рябинка без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,24	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,57	14,69	76,57	14,13	14,25	46,40	0,40	0,00	0,04	0,02	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,00	0,005	0,25	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	Итого за прием		21,17	20,13	87,26	614,89	256,13	73,00	250,23	3,75	223,00	0,33	0,34	16,54
	Итого за 6 дней:		127,98	122,52	525,60	3695,53	1611,23	423,04	1647,93	23,54	1228,24	2,17	1,96	96,75
	В среднем за 1 день:		21,33	20,42	87,60	615,92	268,54	70,51	274,66	3,92	204,71	0,36	0,33	16,13
	Итого за 12 дней:		256,41	245,53	1059,23	7431,79	3158,57	832,48	3371,18	48,10	2433,53	4,33	4,05	190,80
	В среднем за 1 день:		21,37	20,46	88,27	619,32	263,21	69,37	280,93	4,01	202,79	0,36	0,34	15,90

Примечание: Допускается замена одного дня другим.