

СОГЛАСОВАНО
Специалист-диетолог



Горобченко

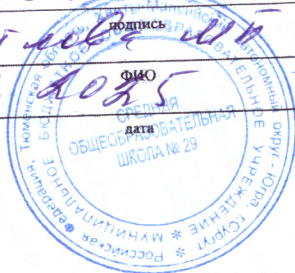
ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

Подпись

Подпись

11.03.2025



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 Неделя						
снб						
Льготное питание 7-11 лет						
Салат свежий дольками	ТТК 676/1	85	0,92	0,17	4,34	21,60
Пюре паровой (говядина)	ТТК 1024	100	13,56	14,64	4,03	202,06
Консервные изделия отварные цветные	ТТК 578	150	2,81	2,26	27,85	133,98
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		560	19,15	17,36	47,39	413,33
снб						
Урюк консервированные	ТТК 1232	60		0,24	3,34	6,72
Салат из свежей капусты с картофелем (с томатом)	ТТК 642	250	3,70	8,27	25,88	141,36
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	15	4,95	3,48		51,09
Плов из индейки	ТТК 527	250	20,72	16,03	43,26	384,86
Компот из смеси сухофруктов (б/сахара)	ТТК 960	200	0,98	0,05	12,56	54,61
Сметана	ТТК 665	120	0,48	0,36	12,23	60,83
Хлебник "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Итого		936	32,92	31,66	107,82	780,6
Итого за прием		1496	52,07	49,02	155,21	1193,93
снб						
День						
Льготное питание 7-11 лет						
Огурец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Запеканка из птицы ПП	ТТК 545/1	100	8,84	8,32	6,00	184,59
Картофель тушеный	ТТК 587	180	2,64	6,90	26,05	126,44
Напиток Грушевый (б. сахара)	ТТК 983	200	0,02	0,01	0,60	2,58
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		630	15,62	15,83	58,14	437,22
снб						
Огурец свежий	ТТК 675/1	60	0,47	0,06	2,06	9,37
Суп гороховый	ТТК 639	250	7,56	5,66	25,88	176,86
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Хлебник "Ленивые"	ТТК 1388	100	11,00	11,48	15,02	168,28
Сметана рассыпчатая	ТТК 571	200	10,23	7,02	55,10	310,40
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб "Прибрежный", обогащенный йодом	ТТК 607	30	2,21	0,59	15,38	75,00
Итого		1016	41,28	30,95	129,08	869,79
Итого за прием		1646	56,9	46,78	187,22	1307,01
снб						
3 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	60	1,21	0,18	5,34	25,97
Фишбол	ТТК 548	100	8,51	9,38	2,80	153,74
Рис цветной	ТТК 584	180	2,83	1,26	28,74	106,51
Чай с лимоном (б/сахара)	ТТК 956	200	0,23	0,05	0,36	2,83
Яблоко	ТТК 669	130	0,52	0,01	15,02	30,15
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		720	16,64	11,38	74,32	427,2
снб						
Суп гороховый	ТТК 670	100	1,31	10,15	9,91	100,13
Хлебник Ленинградский	ТТК 638	250	1,32	6,21	7,17	92,46
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Говядина отварная для I блюд	ТТК 631	15	2,87	1,46	0,09	24,96
Котлеты "Белорусские"	ТТК 1446	100	11,10	23,83	7,90	290,00
Горохница	ТТК 570	180	4,35	3,09	29,91	172,44
Компот и свежих яблок (б/сахара)	ТТК 980	200	0,08	0,07	2,11	9,38
Мандарин	ТТК 665/1	110	0,83	0,19	9,41	41,01
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		991	23,8	46,57	77,95	799,16
Итого за прием		1711	40,44	57,95	152,27	1226,36

5 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Молочная пшеничная (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	193,51
Сливочное	ТТК 657	10	0,08	7,25	0,13	66,06
Ванн. из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	100	7,81	3,93	12,62	117,09
Ванн.	ТТК 664	15	0,37	1,98	0,49	21,52
Хлеб с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,33	3,13	5,39	63,03
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		550	20,38	20,64	61,7	515,21
Итого за прием						
6 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Щец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Щец из овощей с фасолью	ТТК 640	250	1,60	3,48	9,13	70,69
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	30	9,89	6,95		102,18
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34
Салат Школьная с томатом	ТТК 523	250	11,38	20,30	44,63	395,52
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб	ТТК 665	110	0,44	0,33	11,21	55,76
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		976	26,22	32,77	79,99	710,23
Итого за прием		1526	46,6	53,41	141,69	1225,44
7 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Щец свежий	ТТК 675/1	100	0,78	0,10	3,43	15,61
Щец из филе индейки	ТТК 890	100	10,12	11,35	13,21	161,96
Пюре гречневая рассыпчатая	ТТК 571	180	9,21	6,31	49,59	279,36
Хлеб зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200				
Булочка "На здоровье" пшенично - ржаной	ТТК 604	20	1,57	0,59	9,80	52,00
Итого		600	21,68	18,35	76,03	508,93
Итого за прием						
8 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	60	0,65	0,12	3,06	15,25
Щец со свежей капустой и картофелем	ТТК 637	250	5,50	5,93	16,03	131,80
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Сметана	ТТК 664	20	0,49	2,64	0,66	28,69
Булочка "Морское диво" (минтай б/к, б/к)	ТТК 1373 ФК	100	13,52	16,32	10,96	244,19
Пюре картофельное	ТТК 589	200	4,14	5,32	33,00	179,38
Напиток из плодов шиповника (б/сахара)	ТТК 982	200	0,68	0,28	14,30	62,44
Апельсин	ТТК 1032	150	1,35	0,30	15,41	42,60
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00
Итого		1031	36,27	36,96	104,54	843,94
Итого за прием		1631	57,95	55,31	180,57	1352,87
9 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Салат из помидор с маслом	ТТК 1106/2	100	1,00	9,96	4,64	111,24
Жаркое по - Петровски	ТТК 520	250	15,68	19,45	18,10	307,24
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		600	20,21	29,95	44,94	528,17
Итого за прием						
10 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Овощное ассорти (огурцы, помидоры)	ТТК 674/1	100	2,01	0,30	8,91	43,29
Суп картофельный с рисом	ТТК 641	250	1,60	6,90	14,68	89,98
Сметана	ТТК 664	30	0,73	3,96	0,98	43,03
Зелень свежая (укроп, петрушка)	ТТК 671	1	0,03		0,09	0,44
Говядина отварная для I блюд (без овощей)	ТТК 631/1	25	8,24	5,80		85,15
Голубцы "Ленивые"	ТТК 1388	100	11,00	11,48	15,02	168,28
Картофель, запеченный из отварного	ТТК 586	200	4,17	6,06	40,92	219,78
Напиток Каркаде (б/сахара)	ТТК 955	200	0,04		0,22	1,06
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Мандарин	ТТК 665/1	120	0,90	0,21	10,26	44,74
Итого		1076	32,06	35,21	113,14	803,75
Итого за прием		1676	52,27	65,16	158,08	1331,92
Среднедневное значение за неделю		1614,33	51,0383	54,605	162,507	1272,92
11 День						
Льготное питание 7-11 лет						
Помидор свежий дольками	ТТК 676/1	100	1,08	0,20	5,10	25,41
Тефтели на пару (б/томата,рис,муки)	ТТК 1011	100	8,86	12,89	10,91	195,09
Макаронные изделия отварные	ТТК 577	200	4,89	3,87	32,46	183,77
Чай (б. сахара)	ТТК 953	200	0,19	0,04	0,14	1,69
Хлеб столичный из ржано - пшеничной муки	ТТК 609	50	3,34	0,50	22,06	108,00
Итого		650	18,36	17,5	70,67	513,96
Итого за прием						