

Утверждаю: Директор ООО "Глобус ресурс"
М.В.Коршенко

Согласовано:

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2024 г "завтрак+обед" для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом на 2024-2025г

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молоч. Дружба с масл. сл. без сахара	200/5	7,85	7,17	21,63	169,70
тк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			19,75	23,16	71,18	562,40
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
тк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
тк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			27,31	29,72	115,62	847,49
Итого			47,06	52,88	186,80	1409,89
Неделя 1 день 2						
выход						
<i>Завтрак</i>						
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			20,90	19,80	71,13	577,42
<i>Обед</i>						
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушенная в томате с овощами	100	11,69	8,70	5,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
тк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			27,29	25,51	99,33	725,53
Итого			48,19	45,31	170,46	1302,94
Неделя 1 день 3						
выход						
<i>Завтрак</i>						
тк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Плов из филе индейки с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Завтрак '			19,57	19,80	70,43	518,96

		<u>Обед</u>				
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
ттк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			24,61	25,94	101,29	727,41
Итого			44,18	45,74	171,72	1246,36
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			20,43	16,73	69,38	531,55
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
ттк 199	Филе индейки. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	13,75	14,36	7,74	177,70
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			26,55	28,09	103,27	844,08
Итого			46,98	44,82	172,65	1375,63
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
ттк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
Итого за 'Завтрак '			18,5	19,1	77,2	544,0
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
ттк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
ттк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Обед '			30,47	28,33	104,01	769,55
Итого			48,94	47,42	181,18	1313,54
Неделя 2 день 1		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02

257/199	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		16,8	19,8	60,6	479,9
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
тгк 410	Тефтели из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
36/2003	Рис припущенный с овощами	180	4,35	5,57	43,70	236,10
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,53	26,32	116,29	757,17
	Итого		42,34	46,07	176,91	1237,07
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	7,37	34,51	208,10
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		22,7	20,2	82,9	596,1
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		29,20	30,10	124,98	778,19
	Итого		51,92	50,27	207,88	1374,32
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
1/2004	Бутерброд с сыром	15/20	2,20	1,55	5,47	16,17
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	38,87	220,73
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		16,96	18,42	63,40	448,34
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250/5	5,35	8,30	27,20	230,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	14,50	17,64	46,51	341,56
тгк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		24,94	27,20	117,84	792,86
	Итого		41,90	45,62	181,24	1241,21

Неделя 2 день 4							
		<u>Завтрак</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом сл б/ сах		200/5	5,72	5,25	21,63	169,71
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.		150/5	8,45	9,84	22,37	203,44
628/1994	Чай без сахара		200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
		Итого за 'Завтрак '		15,90	15,41	52,37	422,13
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка		30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками		250/10	7,86	10,58	17,59	168,98
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ		100	8,75	10,56	8,74	177,70
тгк 255	Макарони отварные с овощами		180	6,20	8,90	41,16	221,20
тгк 263	Компот из ягод без сахара		200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт		150	0,60	0,00	17,40	79,02
		Итого за 'Обед '		28,40	31,33	113,47	779,24
		Итого		44,30	46,74	165,84	1201,37
Неделя 2 день 5			выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>					
43/2003	Суфле "Рыбка"		100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре		180	3,72	5,39	24,11	159,09
тгк 469	Чай ягодный без сахара		200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Батон с отрубями		25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт		100	0,40	0,00	11,60	48,68
		Итого за 'Завтрак '		19,14	20,28	72,62	520,38
		<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка		30	0,32	0,06	1,12	7,62
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной		250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
401/1994	Гуляш из мяса		100	10,89	11,57	17,74	231,17
тгк 393	Капуста тушеная с куркумой		180	7,44	8,23	42,67	234,14
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/с		200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Хлеб крестьянский витаминный		30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	48,35
		Итого за 'Обед '		25,53	27,03	105,71	725,73
		Итого		44,67	47,31	178,33	1246,11
		Итого за 10 дней		460	472	1793	12948
		Итого за один день		46,05	47,22	179,30	1294,85