



Примерное меню
школьных завтраков для детей, больных сахарным диабетом
на 2023-2024 учебный год

18.09.23

	Наименование	Выход (г)	ккал Ккал.	Б	Ж Ж	У
	1 неделя					
завтрак	понедельник 1					
Ттк16	Овощи свежие (огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
333/04	Макаронные изделия с сыром группы А	150/20/10	288	9,18	12,78	33,12
707/04	Сок томатный	200	34	2,0	-	6,6
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			526	17,29	14,17	84,35
	вторник 1					
439/96	Грудка кур отварная	30	58	6,42	4,2	-
297/96	запеканка из творога обезжир со сметаной 15%	150/30	397	22,53	22,05	22,23
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	40	92	3,44	0,52	18,08
Ттк17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			623	34,94	28,47	52,16
	среда 1					
Ттк16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,52
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
тткА28КЛР2 020	Куриная грудка запеченная	90	122	20,4	1,8	4,32
257/88	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	208	5,0	6,2	32
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			531	38,19	9,63	87,8
	четверг1					
Ттк16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,08
433/04	Говядина тушеная	45/45	119	13,77	5,31	3,51
508/04	Каша гречневая/масло растительн	150	279	8,7	7,8	42,6
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			578	29,51	15,54	77,93
	пятница1					

Ттк1	Салат из кв.капусты без сахара	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк28КЛР20 20	Финш фингерз (рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
472/96	Картофельное пюре(с маслом растительным)	150	140	3,0	5,25	21
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			633	26,87	17,23	93,38
	суббота 1					
Ттк9БА	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
Ттк15А	Омлет белковый с говядиной с маслом растительным	150	327	21,14	25,74	2,37
685/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
Ттк№17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			583	29,82	32,19	41,67
	2 неделя					
завтрак	понедельник 2					
Ттк№16	Овощи свежие (огурец)	60	8	0,48	0,06	1,56
455/04	Котлеты из говядины с б/кочанной капустой	90	215	10,8	15,74	7,48
508/04	Каша перловая (с маслом растит)	150	202	4,5	6,0	32,3
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			594	22,18	24,15	71,08
	вторник 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
416/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
514/04	Гороховое пюре(растит масло)	150	260	24	5,85	27,9
686/04	Чай с лимоном без сахара	200	1	0,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			690	44,73	19,82	80,94
	среда 2					
Ттк№4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР20 20	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макаронны отварные грА с маслом растительным	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково –пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			588	33,95	18,97	69,49
	четверг 2					
Ттк№16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,52
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
438/04	азу из говядины	50/150	242	17,8	9,6	19,4

485/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково – пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			540	30,25	11,13	71,46
	пятница 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
514/04	Фасоль отварная(с маслом раст)	100	167	9,6	4,6	21,3
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			543	29,02	11,48	79,24
	суббота 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
320/96	рыба,запеченная под молочным соусом (пикша)	315	515	24,9	30,5	34,6
630/96	Чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			750	32,57	33,51	81,4
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>
	Среднее за две недели		696ккал	28,4г	27,1г	84,2мг
			Са-220,8 мг	Мг- 95,6мг	Р- 429,28 мг	Fe-8,06мг
			К- 915,26 мг	І-0,04 мг	А- 66,14 мкг	В1- 0,32мг
			В2- 0,47 мг	С- 31,17мг	D- 0,29 мкг	
	<i>Исполнители:</i>					
	Технологи АМУСП 6-03-86					