

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ СШ № 13

г.о.г. Арзамас

Вяткина Е.С.

« 18 » сентября 2023 г.

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

18.09.23

	Наименование	Выход(г)	ккал	Б	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

	пятница 1					
Ттк1	Салат из кв.капусты без сахара	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк28КЛР20 20	фиш 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</i>
	Среднее за две недели		696ккал	28,4г	27,1г	84,2мг
			Ca-220,8 мг	Mg-95,6мг	P-429,28 мг	Fe-8,06м
			K-915,26 мг	I-0,04 мг	A-66,14 мкг	B1-0,32
			B2-0,47 мг	C-31,17мг	D-0,29 мкг	
	Исполнители:					
	Технологи АМУСП 6-03-86					

Утверждаю:
Директор МБОУ СПШ №13
г.о.г. Арзамас

Знатнина Е.С.

« 18.09.2023г »

**Примерное меню
школьных обедов для детей, больных сахарным диабетом
на 2023-24 учебный год**

18.09.23г

	Наименование	Выход(г)	Ккал.	Б	Ж	У
	1 неделя					
обеды	понедельник 1					
119/96	Ши из св капусты	250	68	2,25	2,75	9,0
Тк40КЛР2020	Бризоль из курицы	90	214	23,2	9,54	8,28
469/96	Макаронны отварные грА (масло растит)	150	192	5,25	4,8	32,3
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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк №17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			724	39,03	18,53	103,25
	вторник 1					
110/96	Борщ с капустой, картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
Тк30КЛР2020	Котлета рыбная «аппетитная»	90	145	10,58	9,9	3,15
541/04	Рагу овощное	150	146	3,45	7,65	16,05
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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			623	24,81	23,14	78,21
	среда 1					
128/96	Рассольник домашний	250	93	2,5	2,5	15,0
ткА28КЛР2020	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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№ 17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,12
			630	34,91	11,78	92,7
	четверг 1					
139/04	Суп картофельный с бобовыми	250	168	6,2	5,6	22,3
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	30	69	2,58	0,39	13,56
			758	35,93	21,19	102,67

	пятница1					
147/04	Суп с макарон изд гр А	250	121	2,4	5,3	15,7
Тк28КЛР2020	фиш фингерз (рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
472/1996	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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			719	29,49	22,26	108,72
	суббота 1					
Ттк9БА	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
134/04	Суп крестьянский с перловкой	250	93	2,7	2,75	13,7
Ттк6Б	Рыба запеч с яйцом/белок/	75/25	242	18,7	16,2	5,2
518/04	Картофель отварной(масло раст)	150	167	3,0	6,15	24,3
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
			758	33,08	31,55	82,5
	2 неделя					
	понедельник 2					
124/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	2,0	5,2	10,3
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	30	69	2,58	0,39	13,56
			697	24,56	29,42	84,34
	вторник 2					
110/96	Борщ с капустой картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
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	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			787	47,54	22,3	96,86
	среда 2					
129/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
Тк47КЛР2020	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	30	69	2,58	0,39	13,56
			711	36,97	22,04	89,79
	четверг 2					
134/04	Суп крестьянский с крупой	250	93	2,7	2,75	13,7
438/04	азу из говядины	50/150	242	17,8	9,6	19,4

685/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково – пшеничный из муки 2 сорта	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			539	27,17	13,53	73,64
	пятница 2					
133/04	Суп картофельный	250	121	2,8	2,95	19,95
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
514/04	Фасоль отварная(с маслом раст)	150	251	14,4	6,9	31,95
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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			760	36,93	16,86	112,46
	суббота 2					
120/96	Щи из свежей капусты	250	68	2,25	2,75	9,0
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	30	69	2,58	0,39	13,56
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			830	35,13	36,29	93,02
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>
	Среднее в день (По набору продуктов)		890ккал	31,9г	37,1г	106,3г
			Ca-264,77 мг	Mg- 134,34мг	P-508,77 мг	Fe-9,26мг
			K-1546,5 мг	I-0,06 мг	A-54,22 мкг	B1-0,47мг
			B2- 0,54 мг	C-76,84 мг	D-0,15 мкг	
	Исполнители:					
	Технологи АМУСП 6-03-86					