

Утверждаю:

И.о.директора МБОУ СШ №13

г.о.г. Арзамас

Знатнина Е.С.
«26» августа 2024г

**Примерное меню
школьных обедов для детей, больных сахарным диабетом
на 2024-25 учебный год**

16.08.24г

	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	Макароны 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
ТткА28КЛР2020	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

	пятница 1					
47/04	Суп с макарон изд гр А	250	121	2,4	5,3	15,7
Гк28КЛР2020	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
86/04	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
Гк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			719	29,49	22,26	108,72
	суббота 1					
Гк9БА	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
34/04	Суп крестьянский с перловкой	250	93	2,7	2,75	13,7
Гк6Б	Рыба запеч с яйцом/белок/	75/25	242	18,7	16,2	5,2
18/04	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
Гк№17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			758	33,08	31,55	82,5
	2 неделя					
	понедельник 2					
24/04	Щи из свежей капусты с картофелем	250	88	2,0	5,2	10,3
55/04	Котлеты из говядины с б/кочанной капустой	90	215	10,8	15,74	7,48
08/04	Каша перловая (с маслом растит)	150	202	4,5	6,0	32,3
Гк№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					
10/96	Борщ с капустой картофелем	250	85	2,4	2,95	13,1
16/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
14/04	Гороховое пюре(растит масло)	150	260	24	5,85	27,9
86/04	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
Гк№17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			787	47,54	22,3	96,86
	среда 2					
29/96	Рассольник ленинградский	250	135	3,0	4,5	20,1
Гк47КЛР2020	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
169/96	Макароны отварные грА с маслом растительным	150	192	5,25	4,8	32,3
30/96	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					
34/04	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

