

Утверждаю
 директор МБОУ СШ №13
 Г.О.Г. Арзамас Е.С.Знатнина



2025г

Примерное меню
школьных завтраков для детей, больных сахарным диабетом
на 2025-2026 учебный год
 28,07,25

	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 2сорта	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
257/886	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
630/96	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2сорта	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
686/04	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
333/04	Хлеб белково-пшеничный из	20	46	1,72	0,26	9,04

	муки 2 сорта					38
			578	29,51	15,54	77,93
	пятница 1					
Ттк15	Салат из кв.капусты без сахара	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк28КЛР20	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	21,5
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,57
	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	-	2,04
	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	-	2,04
	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	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны 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
485/04	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
514/04	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
686/04	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
	Среднее за две недели		696ккал	Белки 28,4,г	жиры 27,1г	углево 84,2мг
Ттк№16			Ca-220,8 мг	Mg- 95,6мг	P-429,28 мг	Fe-8,06
320/96						
630/96						
514/04			K- 915,26 мг	I-0,04 мг	A- 66,14 мкг	B1-0,3
686/04						
Ттк№17						
			B2- 0,47 мг	C- 31,17мг	D-0,29 мкг	
Ттк№16						
320/96						
630/96						
514/04						
686/04						
Ттк№17						
	Исполнители:					
	Технолог АМУСП 6-03-86					
Ттк№17						

