

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор  
 МАОУ "Средняя школа № 5"  
 П.И. Заремский  
 " " " 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор КГ МУТП "Сияние Севера"  
 Е.М. Шагапов  
 " " " 2023 год

## 1 смена

Примерное циклическое меню на завтраки для детей больных сахарным диабетом,  
 учащихся с 5-11 кл. льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч.год.

Возрастная категория: 12 лет и старше (5-11 классы)

КГ МУТП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины			
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A (рет.экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
<b>Завтрак 1 день</b>														
451/04	Биточек (говядина) с маслом сливочным	100/5	11,05	11,64	11,51	195,00	154,76	12,37	160,03	0,60	148,000	0,00	0,08	0,00
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	9,02	4,60	43,20	250,28	42,00	22,00	32,40	1,60	55,00	0,10	0,05	4,20
№686(2004)	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,36</b>	<b>17,12</b>	<b>85,25</b>	<b>592,50</b>	<b>233,26</b>	<b>64,79</b>	<b>251,66</b>	<b>3,96</b>	<b>203,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>14,20</b>
<b>Завтрак 2 день</b>														
451/04	Котлета (говядина) с маслом сливочным	100/5	14,00	7,10	3,25	132,90	122,92	11,64	102,30	0,20	110,70	0,08	0,04	3,00
№ 510(04)	Каша ячневая вязкая	200	2,53	9,27	37,00	241,55	75	22,82	84,00	1,54	85,00	0,017	0,10	2,00
ТТК349	Напиток Я-Яшка №3 без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	24,00	8,00	14,00	0,08	0,00	0,00	0,02	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,10	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,30</b>	<b>17,49</b>	<b>85,55</b>	<b>592,79</b>	<b>259,32</b>	<b>68,49</b>	<b>278,28</b>	<b>3,91</b>	<b>195,70</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>15,00</b>
<b>Завтрак 3 день</b>														
ТТК 300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе	110	15,10	9,10	18,18	215,02	154,25	5,00	120,00	0,36	132,00	0,02	0,06	3,00
Таб. №4, №508	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,10	7,15	37,57	231,03	72,84	31,68	73,68	1,8	59,51	0,064	0,04	2,00
№700(2004)	Напиток клюквенный без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	0,14	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,49</b>	<b>17,13</b>	<b>86,29</b>	<b>593,27</b>	<b>263,59</b>	<b>67,10</b>	<b>252,96</b>	<b>3,92</b>	<b>191,54</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>

<b>Завтрак 4 день</b>														
ТТК 253	Рыба, запеченная с сыром (горбуша)	120	12,21	9,61	17,00	203,33	131,79	9,83	105,01	0,20	131,00	0,02	0,10	1,00
	Картофель отварной с маслом	200	2,00	7,00	38,00	223,00	60,00	28,00	98,00	1,20	56,00	0,09	0,11	1,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов без сахара	200	5,00	0,00	0,30	21,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,50</b>	<b>17,49</b>	<b>85,54</b>	<b>593,55</b>	<b>234,29</b>	<b>66,25</b>	<b>269,49</b>	<b>3,96</b>	<b>187,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>15,00</b>
<b>Завтрак 5 день</b>														
471/04	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100/30	13,40	7,90	10,50	166,70	122,00	19,00	107,00	0,20	121,000	0,07	0,04	0,90
510/04	Каша ячневая вязкая	200	5,53	8,50	35,00	238,62	75	22,82	84,00	1,20	62,00	0,017	0,13	2,00
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,03	0,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	19,60	83,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,22</b>	<b>17,28</b>	<b>86,04</b>	<b>592,54</b>	<b>239,50</b>	<b>70,24</b>	<b>257,48</b>	<b>3,96</b>	<b>183,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>	<b>14,90</b>
<b>Завтрак 6 день</b>														
ТТК 329	Котлета «Городская»	110	16,62	10,32	13,05	211,56	131,88	13,12	100,22	0,25	103,00	0,02	0,00	1,62
534/04	Капуста тушеная	200	2,20	6,20	42,20	233,40	54,00	32,00	101,00	1,04	81,00	0,05	0,20	1,00
№705(2004)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	37,00	0,03	0,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,11</b>	<b>17,40</b>	<b>85,79</b>	<b>592,18</b>	<b>228,38</b>	<b>73,54</b>	<b>267,70</b>	<b>3,85</b>	<b>221,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>14,62</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>140,98</b>	<b>103,90</b>	<b>514,46</b>	<b>3556,84</b>	<b>1458,34</b>	<b>410,41</b>	<b>1577,57</b>	<b>23,56</b>	<b>1181,24</b>	<b>2,03</b>	<b>1,79</b>	<b>88,72</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>23,50</b>	<b>17,32</b>	<b>85,74</b>	<b>592,81</b>	<b>243,06</b>	<b>68,40</b>	<b>262,93</b>	<b>3,93</b>	<b>196,87</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>14,79</b>

Завтрак 7 день														
451/04	Шницель (говядина) с маслом сливочным	100/5	16,09	9,64	14,51	209,16	154,76	2,37	150,03	0,67	118,000	0,03	0,15	0,00
541/04	Рагу из овощей	200	4,00	6,90	39,80	237,30	70,33	39,14	55,53	1,30	67,00	0,02	0,00	5,00
639/04	Напиток из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,08	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,38</b>	<b>17,42</b>	<b>84,85</b>	<b>593,68</b>	<b>261,59</b>	<b>71,93</b>	<b>264,79</b>	<b>3,73</b>	<b>185,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>15,00</b>
Завтрак 8 день														
437/04	Гуляш (говядина)	60/60	15,00	10,13	16,65	217,77	154,73	14,24	134,15	0,23	110,04	0,160	0,016	2,36
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,23	6,40	38,30	227,72	75	32,082	54,00	1,20	75,00	0,04	0,18	0,00
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,08	0,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,52</b>	<b>17,41</b>	<b>85,49</b>	<b>592,71</b>	<b>272,23</b>	<b>74,74</b>	<b>254,63</b>	<b>3,99</b>	<b>185,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,29</b>	<b>14,36</b>
Завтрак 9 день														
ТТК 9.С.С.	Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	100/10	17,75	7,92	12,18	191,00	158,00	20,00	135,00	0,40	110,00	0,02	0,08	1,00
216/04	Картофель тушеный	200	2,20	8,60	39,00	242,20	21,00	18,00	70,00	1,00	73,20	0,02	0,03	1,20
686/04	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,06	0,08	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,24</b>	<b>17,40</b>	<b>81,72</b>	<b>580,42</b>	<b>221,50</b>	<b>66,42</b>	<b>271,48</b>	<b>3,96</b>	<b>183,20</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>14,20</b>
Завтрак 10 день														
178/03	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,55	11,33	26,60	270,57	155,00	5,25	110,00	0,30	127,00	0,01	0,05	2,70
Таб. №4, №508 (2004)	Капа гречневая рассыпчатая	200	3,60	5,20	28,80	176,40	44,00	28,00	80,00	1,32	63,000	0,08	0,16	0,01
№700(2004)	Напиток из клюквы без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,44</b>	<b>17,41</b>	<b>85,94</b>	<b>594,19</b>	<b>241,50</b>	<b>61,67</b>	<b>256,48</b>	<b>4,18</b>	<b>190,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>14,71</b>

Завтрак 11 день														
ТТК № 329	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	16,62	11,02	11,05	209,86	151,88	13,12	100,22	0,20	128,00	0,02	0,08	1,62
№534 (2004)	Капуста тушеная	200	2,32	5,40	44,20	234,68	22,40	11,80	80,72	1,00	68,00	0,20	0,05	2,32
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	24,00	18,00	14,00	0,8	0,00	0,04	0,08	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,02	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,43</b>	<b>17,30</b>	<b>85,79</b>	<b>592,56</b>	<b>228,78</b>	<b>65,34</b>	<b>253,42</b>	<b>3,76</b>	<b>196,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>16,94</b>
Завтрак 12 день														
451/04	Шницель (говядина) с маслом сливочным	100/5	13,24	10,20	20,18	225,48	122,80	9,20	100,69	0,30	124,00	0,050	0,03	2,54
ТТК №21	Каша гречневая с овощами	180/40	6,48	6,90	34,47	225,90	70,33	29,14	95,53	2,30	66,00	0,12	0,07	2,00
№639(2004)	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,38	0,43	11,02	57,47	10,60	10,69	34,80	0,30	0,00	0,03	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,51	0,05	9,62	44,95	3,90	2,73	12,68	0,21	0,00	0,004	0,08	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,00	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,01</b>	<b>17,98</b>	<b>85,19</b>	<b>598,60</b>	<b>229,63</b>	<b>68,76</b>	<b>255,45</b>	<b>4,36</b>	<b>190,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,29</b>	<b>14,54</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>143,02</b>	<b>104,91</b>	<b>508,98</b>	<b>3552,17</b>	<b>1455,23</b>	<b>408,86</b>	<b>1556,25</b>	<b>23,98</b>	<b>1129,24</b>	<b>2,04</b>	<b>1,74</b>	<b>89,75</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>23,84</b>	<b>17,48</b>	<b>84,83</b>	<b>592,03</b>	<b>242,54</b>	<b>68,14</b>	<b>259,38</b>	<b>4,00</b>	<b>188,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>14,96</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>284,00</b>	<b>208,81</b>	<b>1023,44</b>	<b>7109,01</b>	<b>2913,57</b>	<b>819,27</b>	<b>3133,82</b>	<b>47,54</b>	<b>2310,48</b>	<b>4,06</b>	<b>3,52</b>	<b>178,47</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>23,67</b>	<b>17,40</b>	<b>85,29</b>	<b>592,42</b>	<b>242,80</b>	<b>68,27</b>	<b>261,15</b>	<b>3,96</b>	<b>192,54</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>14,87</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.