

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

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

## 1 смена

Примерное циклическое меню на ОБЕДЫ 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>Обед 1 день</b>														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	8,29	6,20	19,50	166,96	21,70	3,15	60,43	0,30	123,500	0,19	0,05	9,00
437/04	Гуляш (говядина)	65/65	13,10	8,05	43,04	297,01	177,00	13,06	123,07	1,80	74,35	0,150	0,15	4,00
таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	11,66	38,77	288,02	152,80	55,60	134,40	3,60	86,000	0,130	0,280	10,00
ТТК 360	Напиток Я-Яшка № 1 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	12,00	6,00	0,00	0,8	0,00	0,03	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,45</b>	<b>26,29</b>	<b>121,89</b>	<b>852,37</b>	<b>368,29</b>	<b>95,24</b>	<b>365,86</b>	<b>6,19</b>	<b>284,65</b>	<b>0,50</b>	<b>0,42</b>	<b>23,00</b>
<b>Обед 2 день</b>														
138/04	Суп картофельный с крупой и мясом	250/25	7,50	7,50	25,75	200,50	54,42	2,28	80,76	0,04	77,000	0,24	0,01	1,89
№451(2004)	Котлета из говядины с маслом сливочным	100/5	15,30	9,70	39,00	304,50	124,24	42,92	154,64	2,80	123,80	0,20	0,36	1,38
541/04	Рагу из овощей	200	7,04	6,90	35,47	232,14	180,33	25,14	75,53	0,30	92,00	0,00	0,00	6,00
ТТК 700/04	Напиток клюквенный без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,90</b>	<b>24,88</b>	<b>130,40</b>	<b>881,12</b>	<b>403,78</b>	<b>96,77</b>	<b>371,89</b>	<b>5,63</b>	<b>292,80</b>	<b>0,49</b>	<b>0,46</b>	<b>24,27</b>
<b>Обед 3 день</b>														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	7,15	8,18	21,79	189,38	120,13	20,17	80,19	0,50	185,50	0,120	0,05	0,00
№451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	13,34	11,09	23,26	246,21	120,79	17,89	115,00	2,38	108,00	0,30	0,08	0,0
518/04	Картофель отварной с маслом	200	6,32	5,30	50,20	273,78	78,00	32,40	121,80	0,72	0,00	0,01	0,22	5,00
№705/04	Напиток из шиповника без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	8,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,07</b>	<b>25,35</b>	<b>125,43</b>	<b>854,15</b>	<b>363,71</b>	<b>96,89</b>	<b>377,95</b>	<b>6,14</b>	<b>293,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>23,00</b>

Обед 4 день														
134/04	Суп крестьянский с крупой перловой , сметаной и мясом	250/20/25	4,22	5,53	23,28	159,77	100,00	4,00	80,50	0,43	120,00	0,11	0,10	1,50
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	17,78	11,64	20,41	257,52	180,44	23,30	120,98	2,65	92,500	0,32	0,14	2,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая с овощами	150/40	5,00	8,20	46,10	278,20	44,00	38,00	120,00	0,32	87,000	0,08	0,11	0,01
ТТК № 349	Напиток Ягодно-Яблочный №3	200	0,20	0,00	0,30	2,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,00	0,00	9,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,26</b>	<b>26,15</b>	<b>119,97</b>	<b>840,27</b>	<b>369,23</b>	<b>91,73</b>	<b>382,44</b>	<b>5,94</b>	<b>299,50</b>	<b>0,56</b>	<b>0,44</b>	<b>22,51</b>
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/25	6,00	6,62	25,82	186,86	141,6	14,21	103,81	1,09	100,02	0,05	0,09	3,00
451/04	Котлета из говядины с маслом сливочным	100/5	18,54	12,50	25,18	287,38	162,80	22,80	109,20	1,69	85,00	0,30	0,090	6,00
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,00	7,10	44,00	255,90	60,00	38,00	111,00	1,40	102,00	0,09	0,11	3,33
№700(2004)	Напиток клюквенный без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	0,0	0,00	8,00	0,00	0,8	0,00	0,04	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,80</b>	<b>27,00</b>	<b>125,18</b>	<b>874,92</b>	<b>397,19</b>	<b>95,44</b>	<b>384,97</b>	<b>5,92</b>	<b>287,82</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>22,41</b>
Обед 6 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля со сметаной и мясом	250/20/20	1,23	2,20	9,17	61,40	149,21	8,12	62,78	0,20	51,000	0,06	0,07	3,59
388/04	Котлета рыбная из горбуши	100/5	13,62	11,32	52,05	364,56	96,88	41,88	80,12	2,22	123,50	0,11	0,12	0,00
ТТК № 375	Овощи по деревенски	200	11,53	11,60	36,00	294,52	75,00	22,82	184,00	0,54	115,00	0,27	0,16	4,00
ТТК № 349	Напиток Ягодно-Яблочный №3	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,44</b>	<b>25,90</b>	<b>127,40</b>	<b>864,46</b>	<b>365,88</b>	<b>99,25</b>	<b>387,86</b>	<b>5,45</b>	<b>289,50</b>	<b>0,49</b>	<b>0,44</b>	<b>22,59</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>191,92</b>	<b>155,57</b>	<b>750,27</b>	<b>5167,29</b>	<b>2268,08</b>	<b>575,32</b>	<b>2270,97</b>	<b>35,27</b>	<b>1747,77</b>	<b>3,00</b>	<b>2,59</b>	<b>137,78</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>31,99</b>	<b>25,93</b>	<b>125,05</b>	<b>861,22</b>	<b>378,01</b>	<b>95,89</b>	<b>378,50</b>	<b>5,88</b>	<b>291,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,43</b>	<b>22,96</b>

Обед 7 день														
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/25	4,02	6,20	11,50	117,88	121,70	13,15	60,43	1,25	173,50	0,10	0,05	3,00
423/04	Бефстроганов (говядина)	60/60	17,09	13,52	49,90	389,64	181,3	54,00	92,00	1,02	59,50	0,33	0,14	4,00
Таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,00	5,67	38,77	230,11	48,88	2,22	154,43	3,36	78,00	0,07	0,15	4,00
639/04	Напиток из сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,75	0,00	0,00	0,00	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,17</b>	<b>26,17</b>	<b>130,35</b>	<b>881,61</b>	<b>396,67</b>	<b>95,80</b>	<b>367,82</b>	<b>5,62</b>	<b>311,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,43</b>	<b>22,00</b>
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с сметаной и мясом	250/15/15	3,33	9,62	25,82	203,18	141,60	14,21	103,81	1,09	62,020	0,09	0,07	2,00
451/04	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/5	18,03	9,22	14,00	211,10	183,80	32,80	144,20	2,36	175,10	0,02	0,20	7,00
534/04	Фасоль стручковая с овощами	200	5,10	7,30	55,20	306,90	20,00	21,00	80,00	2,00	54,00	0,12	0,05	3,30
ТТК № 349	Напиток Ягодно-Яблочный №3	200	0,00	0,00	0,30	1,20		12,00	6,00	0,00	0,8	0,20	0,03	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,52</b>	<b>26,92</b>	<b>125,20</b>	<b>865,16</b>	<b>378,19</b>	<b>100,44</b>	<b>386,97</b>	<b>5,94</b>	<b>291,92</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>22,30</b>
Обед 9 день														
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/20/20	7,80	8,53	24,28	205,09	100,00	24,00	83,50	0,43	80,00	0,11	0,10	1,50
451/04	Шницель из говядины с маслом	100/5	13,33	5,02	14,00	154,50	173,80	25,80	84,20	0,36	155,10	0,15	0,00	4,40
ТТК 450	Каша перловая с овощами	150/40	6,30	11,30	65,20	387,70	58,00	22,40	171,80	3,72	47,00	0,00	0,26	3,00
№700(2004)	Напиток клюквенный без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	12,00	6,00	8,00	0,5	0,00	0,20	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,69</b>	<b>25,63</b>	<b>133,66</b>	<b>892,07</b>	<b>376,59</b>	<b>98,63</b>	<b>400,46</b>	<b>5,50</b>	<b>282,10</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>23,90</b>

Обед 10 день														
№ТТК №97	Салат Бурячек	100	1,05	6,13	9,85	98,77	30,88	18,23	0,42	0,85	80,000	0,14	0,07	2,00
134/04	Суп крестьянский с крупой, со сметаной и мясом	250/20/20	4,07	4,82	21,80	146,86	94,42	22,28	117,76	0,40	64,000	0,26	0,05	1,89
№462(2004)	Тефтели из говядины 2 вариант	100/20	19,18	12,71	19,91	270,75	199,87	18,26	80,47	2,40	160,52	0,00	0,18	0,00
Таб.№4, №508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая	200	2,32	2,30	33,20	162,78	18,00	12,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,05	3,00
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	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,68</b>	<b>26,74</b>	<b>114,94</b>	<b>823,14</b>	<b>387,96</b>	<b>97,60</b>	<b>381,41</b>	<b>5,66</b>	<b>304,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>21,89</b>
Обед 11 день														
133/04	Суп с картофельный с мясом	250/30	9,15	5,68	28,77	202,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,50	0,12	0,05	5,00
№438/04	Азу из говядины	60/150	18,19	19,52	59,84	487,80	203,6	60,8	162,40	4,36	162,00	0,16	0,34	3,36
ТТК 360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,18	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,02	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,40</b>	<b>25,98</b>	<b>118,79</b>	<b>834,58</b>	<b>368,52</b>	<b>101,40</b>	<b>376,55</b>	<b>5,76</b>	<b>287,50</b>	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	<b>23,36</b>
Обед 12 день														
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,50	6,50	34,75	215,50	94,42	6,28	150,76	0,04	89,000	0,02	0,06	1,89
ТТК №30	Капуста тушенная с мясом говядины	150/70	24,30	18,20	57,64	491,56	259,8	57,1	196,30	3,72	205,00	0,29	0,25	11,00
№685(2004)	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	12,00	6,00	0,00	0,8	0,00	0,03	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,78	0,32	8,26	43,04	11,92	8,02	26,10	0,23	0,000	0,023	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,06	12,02	56,14	4,87	3,41	15,86	0,26	0,000	0,005	0,025	0,00
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,60	43,60	16,00	9,00	11,00	1,25	0,000	0,2	0,03	10,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,86</b>	<b>25,48</b>	<b>122,57</b>	<b>851,04</b>	<b>387,01</b>	<b>95,81</b>	<b>406,02</b>	<b>5,50</b>	<b>294,80</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>22,89</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>188,32</b>	<b>156,92</b>	<b>745,51</b>	<b>5147,60</b>	<b>2294,94</b>	<b>589,68</b>	<b>2319,23</b>	<b>33,98</b>	<b>1771,84</b>	<b>3,06</b>	<b>2,64</b>	<b>136,34</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>31,39</b>	<b>26,15</b>	<b>124,25</b>	<b>857,93</b>	<b>382,49</b>	<b>98,28</b>	<b>386,54</b>	<b>5,66</b>	<b>295,31</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>22,72</b>
	<b>Итого за 12 дней:</b>		<b>380,24</b>	<b>312,49</b>	<b>1495,78</b>	<b>10314,89</b>	<b>4563,02</b>	<b>1165,00</b>	<b>4590,20</b>	<b>69,26</b>	<b>3519,61</b>	<b>6,06</b>	<b>5,23</b>	<b>274,12</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>31,69</b>	<b>26,04</b>	<b>124,65</b>	<b>859,57</b>	<b>380,25</b>	<b>97,08</b>	<b>382,52</b>	<b>5,77</b>	<b>293,30</b>	<b>0,50</b>	<b>0,44</b>	<b>22,84</b>

Примечание: Допускается замена одного дня другим.