

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

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор КГ МУП "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 общобразовательных школ на 2023-24 гг.

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

КГ МУП "Сияние Севера"

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины				
			г	г			ды, г	Ca	Mg	P	Fe	A (рети. экв.)	B2 (мг)	B1 (мг)	C (мг)
Обед 1 день			всего	всего											
40/04	Салат «Витаминный» (2 вариант)	100	1,10	5,20	9,10	87,60	87,00	8,00	154,0	1,50	40,000	0,06	0,01	6,60	
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/30	7,29	5,20	20,50	157,96	80,70	3,15	60,43	1,30	173,500	0,10	0,01	5,00	
437/04	Гуляш (говядина)	65/65	14,10	9,05	16,04	202,01	157,00	33,06	123,07	1,43	74,35	0,150	0,150	4,00	
Таб.4. 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,00	7,66	38,77	240,02	52,80	25,60	134,40	0,38	0,000	0,140	0,200	0,00	
639/04	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	12,00	6,00	0,80	0,8	0,00	0,03	7,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00	
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,87</b>	<b>27,64</b>	<b>114,95</b>	<b>836,00</b>	<b>401,18</b>	<b>97,95</b>	<b>384,07</b>	<b>6,13</b>	<b>288,65</b>	<b>0,49</b>	<b>0,48</b>	<b>22,60</b>	
Обед 2 день															
50/04	Салат из свеклы с сыром	110	1,81	2,90	12,31	82,60	112,10	2,13	15,51	1,25	65,000	0,10	0,04	6,60	
134/04	Суп картофельный с крупой и мясом	250/25	5,50	4,80	20,75	148,20	54,42	22,28	117,76	1,04	134,300	0,02	0,06	2,80	
ТТК 267	Биточки «Школьные» с маслом сливочным	110/5	16,00	9,60	15,00	210,40	124,24	22,92	124,64	2,30	23,10	0,36	0,28	1,38	
541/04	Рагу из овощей	200	3,04	9,90	35,47	243,14	80,33	25,14	75,53	1,30	92,00	0,00	0,00	6,00	
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	5,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00	
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,73</b>	<b>27,73</b>	<b>114,07</b>	<b>832,75</b>	<b>406,77</b>	<b>94,61</b>	<b>401,61</b>	<b>6,11</b>	<b>314,40</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>21,78</b>	
Обед 3 день															
ТТК 53	Салат «Удинский»	100	3,40	1,10	12,30	72,70	39,00	6,00	8,00	0,10	27,00	0,06	0,04	2,20	
133/04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/45	6,15	8,68	18,77	177,80	120,13	1,17	103,19	2,11	125,50	0,120	0,08	7,32	
ТТК 253	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	14,54	12,09	18,26	240,01	190,79	67,89	115,00	1,38	158,00	0,32	0,08	3,00	
518/04	Картофель отварной с маслом	200	2,32	5,30	34,20	193,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,00	0,15	5,00	
592/94	Кисель из смеси «Рябинка» 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	6,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00	
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,99</b>	<b>27,70</b>	<b>114,07</b>	<b>833,50</b>	<b>403,60</b>	<b>99,60</b>	<b>416,16</b>	<b>5,83</b>	<b>310,50</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>23,52</b>	

Обед 4 день														
ТТК 101	Салат «Здоровье»	100	0,20	2,30	15,60	83,90	2,30	1,20	42,00	2,00	87,000	0,30	0,01	6,40
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и со сметаной	250/30/25	6,22	5,53	26,28	179,77	100,00	34,00	43,50	0,43	105,00	0,11	0,12	8,50
451/04	Котлета из говядины с маслом сливочным	100/5	16,19	11,64	19,41	247,16	214,44	23,30	133,98	1,65	117,500	0,00	0,11	4,20
Таб.4, 508/04	Каша гречневая с овощами	200	4,00	7,20	24,10	177,20	44,00	18,00	112,00	0,32	0,000	0,08	0,16	0,01
ТТК 359	Напиток из смеси «Рябинка» 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	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,19</b>	<b>27,20</b>	<b>115,93</b>	<b>837,24</b>	<b>396,42</b>	<b>98,64</b>	<b>399,65</b>	<b>5,60</b>	<b>309,50</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>	<b>24,11</b>
Обед 5 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/20/20	8,00	7,62	25,82	203,86	141,6	14,21	103,81	3,09	62,02	0,16	0,09	7,30
451/04	Шницель из говядины с маслом сливочным	100/5	16,54	15,20	24,18	299,68	180,80	22,80	109,20	1,69	115,00	0,30	0,080	5,10
520/04	Овощи по деревенски	200	2,40	5,00	30,00	174,60	60,00	28,00	111,00	0,40	117,00	0,06	0,13	11,33
686/04	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	0,0	24,00	8,00	0,32	0,8	0,00	0,04	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,10	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,52</b>	<b>28,35</b>	<b>110,54</b>	<b>827,35</b>	<b>406,08</b>	<b>104,56</b>	<b>392,18</b>	<b>5,90</b>	<b>294,82</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>23,81</b>
Обед 6 день														
ТТК 102	Салат «Ивано-Франковский»	100	1,43	3,70	10,17	79,70	89,21	21,12	62,78	1,25	31,000	0,06	0,07	3,59
134/04	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/20	6,63	3,34	15,61	119,02	25,25	14,56	55,13	0,53	101,000	0,01	0,03	2,00
ТТК 253	Котлета Городская с маслом сливочным	100/5	14,62	11,32	11,05	204,56	176,88	11,88	153,12	2,22	82,50	0,00	0,19	3,00
510/04	Каша ячневая вязкая	200	3,53	8,20	38,00	239,92	75,00	22,82	42,00	1,54	95,00	0,17	0,08	0,00
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	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	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>31,99</b>	<b>27,49</b>	<b>114,97</b>	<b>835,21</b>	<b>418,02</b>	<b>101,52</b>	<b>392,20</b>	<b>5,76</b>	<b>309,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>21,59</b>
	<b>Итого за 6 дней:</b>		<b>192,29</b>	<b>166,09</b>	<b>684,53</b>	<b>5002,07</b>	<b>2432,07</b>	<b>596,88</b>	<b>2385,87</b>	<b>35,33</b>	<b>1827,37</b>	<b>3,12</b>	<b>2,75</b>	<b>137,41</b>
	<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>32,05</b>	<b>27,68</b>	<b>114,09</b>	<b>833,68</b>	<b>405,35</b>	<b>99,48</b>	<b>397,65</b>	<b>5,89</b>	<b>304,56</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>22,90</b>

Обед 7 день														
101/04	Салат из капусты белокачанной	100	1,03	2,07	5,03	42,87	41,00	10,00	50,00	1,06	2,000	0,20	0,20	5,54
139/04	Суп с бобовыми и мясом	250/35	5,20	7,20	18,50	159,60	121,70	3,15	60,43	1,25	123,50	0,01	0,03	0,00
423/04	Бефстроганов (говядина)	50/50	16,34	13,52	12,90	238,64	131,3	43,76	159,00	3,02	159,50	0,013	0,014	4,10
таб.4, 508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,00	3,67	38,77	204,11	48,88	12,22	44,00	0,36	0,00	0,09	0,13	0,00
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	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	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>32,35</b>	<b>27,39</b>	<b>115,34</b>	<b>837,23</b>	<b>394,56</b>	<b>100,27</b>	<b>392,60</b>	<b>5,91</b>	<b>285,00</b>	<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>22,64</b>
Обед 8 день														
110/04	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/25/30	3,33	9,62	25,82	203,18	141,60	44,21	103,81	3,09	62,020	0,16	0,09	6,80
476/97	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/7	15,33	10,02	24,00	247,50	183,80	5,80	144,20	0,36	175,10	0,15	0,20	4,40
534/04	Фасоль стручковая с овощами	200	8,10	7,30	36,20	242,90	20,00	21,00	80,00	2,00	73,00	0,20	0,08	13,30
ГТК 350	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	12,00	6,00	0,32	0,8	0,00	0,03	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,14</b>	<b>27,47</b>	<b>116,56</b>	<b>841,99</b>	<b>369,08</b>	<b>99,15</b>	<b>394,18</b>	<b>6,17</b>	<b>310,92</b>	<b>0,55</b>	<b>0,48</b>	<b>24,50</b>
Обед 9 день														
Гтк 350	Салат из моркови и яблок	100	1,20	3,10	13,10	85,10	46,00	11,94	14,01	1,80	10,000	0,00	0,20	6,80
124/04	Щи со св. капусты и картофеля с мясом и сметаной	250/30/25	7,22	8,53	25,28	206,77	100,00	24,00	143,50	0,43	80,00	0,11	0,12	1,50
476/97	Шницель с маслом	100/5	14,33	6,02	11,00	155,50	153,80	25,80	120,20	0,36	175,10	0,15	0,00	4,40
ГТК 450	Каша перловая с овощами	200/40	4,10	9,30	35,20	240,90	58,00	22,40	71,80	1,72	43,00	0,00	0,05	5,00
592/94	Кисель из смеси «Рябинка» без сахара	200	0,20	0,00	0,30	2,00	12,00	6,00	8,00	0,8	0,00	0,19	0,00	5,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,43</b>	<b>27,48</b>	<b>115,12</b>	<b>837,48</b>	<b>393,48</b>	<b>94,34</b>	<b>417,68</b>	<b>5,83</b>	<b>308,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,45</b>	<b>22,70</b>

		Обед 10 день													
71/04	Винегрет														
157/04	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/20	6,07	3,82	19,80	137,86	84,42	22,28	88,76	2,00	103,000	0,24	0,06	1,89	
ТТК 253	Рыба запеченная с сыром	110	17,18	10,71	16,91	232,75	199,87	28,26	120,47	0,40	165,52	0,00	0,04	3,20	
518/04	Картофель отварной	200	2,32	6,30	33,20	198,78	18,00	2,40	121,80	0,72	0,00	0,02	0,05	5,00	
ТТК 349	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	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00	
	Итого за прием		32,00	27,49	115,30	836,57	368,85	93,31	399,20	5,49	291,52	0,49	0,48	24,00	
		Обед 11 день													
ТТК 351	Салат из моркови с зеленым горошком	110	1,40	10,10	21,90	184,10	22,00	8,23	0,42	0,85	41,000	0,12	0,07	4,60	
131/04	Суп с картофельный с мясными фрикадельками	250/35	14,15	6,68	22,77	207,80	120,13	14,17	153,19	0,11	125,50	0,12	0,05	3,00	
№433/04 534/04	Капуста тушеная с мясом	280	11,19	9,80	40,84	296,32	203,6	58,8	162,40	3,36	141,00	0,12	0,24	13,35	
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	0,10	0,00	3,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	0,00	
	Итого за прием		32,12	27,11	116,05	836,63	381,41	103,34	384,18	5,84	307,50	0,50	0,44	23,95	
		Обед 12 день													
ТТК 98	Салат «Метелка»	100	1,10	6,20	14,41	117,84	41,00	20,00	50,00	1,06	2,000	0,12	0,20	4,14	
134/04	Суп картофельный с крупой и мясом	250/22	5,10	4,50	12,75	111,90	91,42	2,28	97,76	0,04	89,000	0,02	0,06	1,89	
462/04	Тефтели из говядины	100/30	16,30	8,20	12,64	189,56	119,8	17,1	99,30	2,20	107,00	0,02	0,04	3,81	
510/04	Каша ячневая вязкая	200	4,23	7,20	38,00	233,72	75,00	22,82	84,00	1,54	95,00	0,14	0,013	0,00	
639/04	Чай без сахара с лимоном	200/7	0,00	0,00	0,30	1,20	0,00	12,00	6,00	0,32	0,8	0,00	0,03	5,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,37	0,43	11,01	57,39	15,89	10,69	34,80	0,31	0,000	0,031	0,04	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,01	0,10	19,23	89,82	7,79	5,45	25,37	0,41	0,000	0,008	0,04	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	
	Итого за прием		32,51	27,03	117,94	845,03	366,90	99,34	408,23	5,56	293,80	0,55	0,45	24,84	
	Итого за 6 дней:		193,55	163,95	696,31	5034,95	2274,28	589,75	2396,07	34,80	1796,84	3,12	2,79	142,63	
	В среднем за 1 день:		32,26	27,32	116,05	839,16	379,05	98,29	399,35	5,80	299,47	0,52	0,46	23,77	
	Итого за 12 дней:		385,84	330,03	1380,84	10037,03	4706,35	1186,63	4781,94	70,14	3624,21	6,25	5,54	280,04	
	В среднем за 1 день:		32,15	27,50	115,07	836,42	392,20	98,89	398,50	5,84	302,02	0,52	0,46	23,34	

Примечание: Допускается замена одного дня другим.