

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7- 11 лет
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ 2025г (с сахарным диабетом)**

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"

Г.И. Зубрицкая

*1 день (29 мая Четверг);

В ЛЕТНИМ ТАБЕРЕ ШКОЛ

огласовано:

М.Ю. Шинакина п.99
Т.А. Сидорова

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,91	9,90	19,89	210,77
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом (без сахара)	200/5	10,02	7,40	21,62	169,70
420/тгк	Чай лимонный (без сахара)	200	0,12	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		19,00	17,80	73,18	536,22
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	40	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
тгк 263	Компот из ягод (без сахара)	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Хлеб пшеничный с отрубями	45	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		33,69	34,41	127,49	908,36
	Итого за день		52,69	52,21	200,67	1444,57

*2 день (30 мая Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
431/1994	Макаронник с мясом	200	21,88	23,84	54,20	501,82
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр) (без сахара)	200	2,92	3,16	2,86	43,92
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,54
	Итого за прием		31,33	35,04	103,52	837,55
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	30	0,23	0,03	0,74	4,69
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	13,08	10,84	241,79
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 263	Компот из ягод (без сахара)	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		28,66	29,97	112,54	784,22
	Итого за день		59,99	65,01	216,06	1621,77

***3 день (2 июня Понедельник); *11 день (16 июня Понедельник)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом слив б/с	200/10	9,88	9,51	12,60	170,00
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"(без сахара)	200	3,14	3,21	3,22	59,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		23,06	23,70	64,13	570,32
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	40	0,31	0,04	0,98	6,25
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	250/20	9,27	10,61	28,83	189,52
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	6,72	38,16	257,48
289/тгк	Компот из кураги и изюма (без сахара)	200	1,00	0,00	7,20	58,80
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,34	30,33	112,09	853,25
	Итого за день		55,40	54,03	176,22	1423,57

*4 день (3 июня, Вторник); *12 день (17 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом без сахара	200/10	6,72	7,34	28,00	139,54
297/1994	Запеканка из творога (без сахара)	110	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай (без сахара)	200	0,08	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		22,67	24,04	77,49	549,98
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	45,00	0,35	0,04	1,10	7,02
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
638/1994	Компот из кураги (без сахара)	200	1,00	0,00	7,20	58,80
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,46	31,56	121,16	910,82
	Итого за день		55,13	55,60	198,65	1460,80

***5 день (4июня Среда); *13 день (18 июня Среда)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (без сахара)	200/10	9,48	7,06	28,30	205,46
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
420/тгк	Чай лимонный (без сахара)	200	0,12	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	28,00
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		25,15	22,08	51,24	478,98
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	191,25
тгк 452	Фрикасе из филе куры	75/50	15,33	13,09	6,20	291,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84
628/1994	Чай (без сахара)	200	0,08	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб пшеничный с отрубями	20	1,32	0,13	9,33	44,78
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		26,91	29,50	100,51	767,86
	Итого за день		52,06	51,58	151,75	1246,84

***6 день (6 июня Четверг); *14 день (19 июня Четверг)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом без сахара	200/10	9,48	7,06	28,30	205,46
420/тгк	Чай лимонный (без сахара)	200	0,12	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,27	0,00	7,73	32,45
	Итого за прием		21,26	20,28	76,82	595,06
Обед						
тгк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	20	0,16	0,02	0,49	3,12
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
401/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
тгк 418	Компот из яблок с сухофркутами (без сахара)	200	0,04	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	1,65	0,17	11,66	55,98
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		34,34	33,12	155,95	775,74
	Итого за день		55,60	53,40	232,77	1370,80

*7 день (5 июня Пятница); 15 день (20 июня Пятница)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр) (без сахара)	200	2,92	3,16	2,86	43,92
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,54
	Итого за прием		23,42	23,34	87,87	643,40
Обед						
ттк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	120/225	20,53	21,53	46,83	499,97
705/2004	Напиток витаминизированный из шиповника (без сахара)	200	0,24	0,10	3,28	18,56
-	Хлеб пшеничный витаминный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		29,29	30,25	108,63	805,01
	Итого за день		52,71	53,59	196,50	1448,40

*8 день (9 июня Понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом сметанным с томатом	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/тк	Чай лимонный (без сахара)	200	0,12	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,66	55,98
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		21,09	28,45	121,79	728,17
Обед						
тк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
тк 605	Печень по - строгановски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,50
тк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
628/1994	Чай (без сахара)	200	0,08	0,00	0,04	1,28
-	Батон с отрубями	30	2,40	1,04	14,11	78,74
-	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		34,10	40,43	139,20	799,90
	Итого за день		55,19	68,88	260,99	1528,07

*9 день (10 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (без сахара)	200/10	9,48	7,06	28,30	205,46
297/1994	Запеканка из творога (без сахара)	110	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай (без сахара)	200	0,08	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		23,78	23,53	67,45	562,97
Обед						
тتك 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	30,00	0,23	0,03	74,00	4,68
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/15	6,80	5,80	13,90	182,50
тتك 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	100/50	13,51	18,53	34,44	280,12
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/тتك	Компот из кураги и изюма (без сахара)	200	1,00	0,00	7,20	58,80
-	Батон с отрубями	35	2,80	1,21	16,46	91,86
-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	67,69
	Итого за прием		30,37	30,38	182,13	844,75
	Итого за день		54,15	53,91	249,58	1407,72

***10 день (11 июня Среда)**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	199,56
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом без сахара	200/5	6,72	7,34	28,00	139,54
420/тгк	Чай лимонный (без сахара)	200	0,12	0,00	0,04	1,28
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	125	0,33	0,00	9,67	40,57
	Итого за прием		24,30	22,55	63,02	496,48
Обед						
тгк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами (без сахара)	200	0,04	0,00	6,56	18,90
-	Батон с отрубями	35	2,80	1,21	16,46	91,86
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		31,99	34,27	123,37	911,70
	Итого за день		56,29	56,82	186,39	1408,17