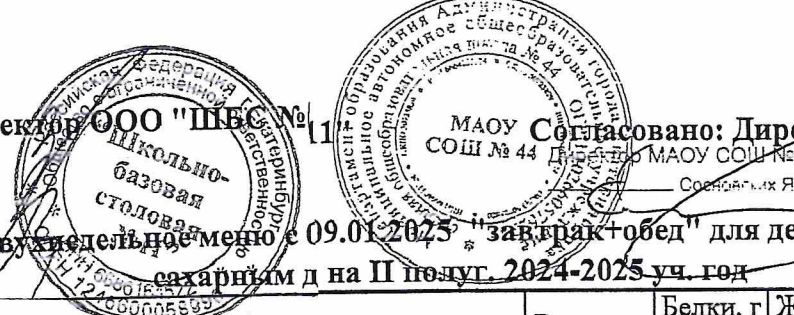


Утверждаю: Директор ООО "ШВС" № 11
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор
МАОУ СОШ № 44
Сосновских Я.М.

Примерное двухдневное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей 7-11 лет с сахарн.
сахарным д на II полугод. 2024-2025 уч. год



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Неделя 1 день 1						
<i>Завтрак</i>						
37/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/10	3,97	7,44	7,38	113,76
35/2003	Каша вязкая молоч. Дружба с масл. сл. б/сах	200/5	5,89	5,38	16,22	127,28
лтк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за "Завтрак"			15,40	16,90	61,38	451,72
<i>Обед</i>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03
лтк 462	Булгур с овощами	150	5,30	5,47	32,39	183,94
лтк 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за "Обед"			25,14	27,43	105,02	777,89
Итого			40,54	44,33	166,39	1229,61
Неделя 1 день 2						
<i>Завтрак</i>						
17/2004	Бутерброд с сыром	15/15	1,88	1,33	4,68	13,86
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	33,22	183,94
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за "Завтрак"			19,67	19,20	59,93	501,71
<i>Обед</i>						
лтк 245	Овощная поджарка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	27,00	152,71
437/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,58
лтк 263	Компот из ягод без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за "Обед"			24,57	27,61	92,09	613,09
Итого			44,24	46,81	152,02	1114,80
Неделя 1 день 3						
<i>Завтрак</i>						
лтк 245	Овощная поджарка	35	0,21	0,04	0,75	5,08
492/2004	Плов из мяса птицы с куркумой	200	12,65	15,25	39,76	318,89
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35

-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
	Итого за 'Завтрак '		16,59	16,48	70,41	475,75
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	250	3,10	6,60	19,24	124,38
тгк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,30	25,14	109,59	758,96
	Итого		41,89	41,62	180,00	1234,71
	<u>Неделя 1 день 4</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
257/1994	Каша япшенная молочная с маслом сл без сах	200/5	7,86	7,18	32,03	219,62
297/1994	Запеканка из творога без сахара	80	8,44	8,36	5,63	148,64
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		20,03	16,73	57,78	482,87
	<u>Обед</u>					
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	200	2,69	3,52	13,28	184,90
тгк 199	Мясо птицы по-строгановски	100	13,75	14,36	7,74	177,70
тгк 358	Рис "Зеленый" (с куркумой)	150	3,48	6,80	30,75	181,84
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,64	26,21	101,80	805,87
	Итого		46,67	42,94	159,58	1288,74
	<u>Неделя 1 день 5</u>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	<u>Завтрак</u>					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	200/50	13,70	16,89	32,99	348,57
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		16,57	19,45	48,30	494,16
	<u>Обед</u>					
тгк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд. с мясом	200	6,07	7,16	15,44	130,62
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,57	5,30	28,76	173,42
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами б/сахара	200	0,15	0,08	2,57	12,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68

	Итого за 'Обед '		29,30	26,45	100,47	749,02
	Итого		45,87	45,90	148,77	1243,18
	Неделя 2 день 1	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	7,44	7,38	113,76
257/1994	Каша ячневая вязкая молоч. с масл. сл. б/сах	200/5	8,28	7,52	28,70	198,37
тгк 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		16,81	15,28	56,19	411,64
	Обед					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,43	4,74	16,62	131,24
тгк 511	Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным	100/50	10,25	13,53	11,63	176,00
276/94	Макаронные изделия с сыром	150	5,30	5,46	33,21	178,43
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти" без сахара	200	1,02	0,06	7,36	10,74
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		26,70	25,26	108,87	707,41
	Итого		43,51	40,54	165,06	1119,05
	Неделя 2 день 2	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 245	Овощная поджаренная	35	0,21	0,04	0,75	5,08
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
463/1994	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	7,64	28,75	173,41
705/1994	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	3,28	18,57
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за 'Завтрак '		19,56	19,65	58,87	476,57
	Обед					
тгк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62
5/2	Борщ с морской капустой со сметаной с мясом	200	5,30	8,15	24,25	152,71
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	200	14,50	14,98	44,82	319,24
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами без сахара	200	0,10	0,00	6,56	18,90
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		25,92	24,66	116,80	709,47
	Итого		45,48	44,31	175,67	1186,05
	Неделя 2 день 3	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
тгк 245	Овощная поджаренная	20	0,21	0,04	0,75	5,08
тгк 413	Котлета куриная с отрубями	100	6,51	9,90	7,43	144,53
469/1994	Макаронные изделия отварные	150	5,30	5,47	32,39	188,94
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		14,50	16,30	63,98	453,50
	Обед					
тгк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62

132/1994	Суп из овощей с зеленым горш со сметаной	250	5,35	8,30	27,20	230,00
ТТК 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	11,60	14,50	30,21	273,25
ТТК 289	Компот из кураги и изюма без сахара	200	0,72	0,03	11,31	51,02
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед '		23,69	24,36	109,93	772,90
	Итого		38,19	40,66	173,90	1226,39
	Неделя 2 день 4	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
284/1994	Омлет натуральный	150	8,45	9,84	22,37	203,44
	Йогурт фруктовый	125	3,80	6,50	12,80	120,30
628/1994	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,02	0,64
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		14,38	16,66	55,14	421,40
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	6,34	8,54	14,20	136,48
ТТК 510	Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе)	100	8,75	10,56	8,74	177,70
ТТК 255	Макаронны отварные с овощами	150	5,17	7,41	37,30	184,33
ТТК 263	Компот из ягод без сахара	200	0,18	0,00	10,52	7,18
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,79	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Обед "		26	28,04	111,97	724,31
	Итого		40,84	44,70	167,11	1145,72
	Неделя 2 день 5	выход	Б	Ж	У	ЭЦ
	Завтрак					
2/2004	Бутерброд с маслом	15/10	1,10	2,24	6,80	94,76
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	4,49	20,09	132,57
ТТК 420	Чай лимонный без сахара	200	0,12	0,02	0,16	2,48
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за 'Завтрак '		17,66	20,75	63,79	524,84
	Обед					
ТТК 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62
181/1994	Уха рыбацкая	200	4,68	4,20	13,87	124,64
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ТТК 393	Капуста тушеная с куркумой	150	6,50	6,56	35,56	195,12
638/1994	Компот из кураги без сахара	200	1,02	0,06	9,98	50,43
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
	Итого за 'Обед "		28,71	23,92	106,72	771,30
	Итого		46,37	44,67	170,51	1296,14
	Итого за 10 дней		433,60	436,48	1659,00	12084,39
	Итого за один день		43,36	43,65	165,90	1208,44

Накопительная Двухразового питания детей (диабет) 7-11 лет

Наименование продукта	Норма	50%	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение	Выполнение, %
Хлеб ржаной (ржано-пш)	80	40	25	50	75	50	25	75	50	50	50	75	525	52,5	13	131
Хлеб пшеничный	150	75	85	67	65	70	100	60	75	80	87	62	751	75,1	0	100
Мука пшеничная	15	7,5	7,5	4,7	8,3	7,5	5,2	8,9	4,5	4,7	12,5	11,3	75,1	7,51	0	100
Крупы, бобовые	45	22,5	46	51	52,5	33	36	38	42		33	52,5	384	38,4	16	171
Макаронные изделия	15	7,5		51			8			51			110	11	4	147
Картофель	187	93,5	40	144	27,3	30,4	188	40	166	108,8	23	168	935,5	93,55	0	100
Овощи свежие, зелень	280	140	160	141	113	353	77	194,4	157	177	241	96	1709,4	170,94	31	122
Фрукты	185	37	120	25			25	125	25		25	25	370	37	0	100
Сухофрукты	20	10	20	20	20	20			20	20			100	10,00	0	100
Мясо	70	35	38	122	56		111	74	125	74		74	674	67,4	32	193
Птица мякоть	35	17,5			79	13				79	13		184	18,4	1	105
Рыба	58	29				87					87	115,6	289,6	28,96	0	100
Молоко	300	60	174	23,7	25	73,8	23,7	172	172		217	48,7	757,9	75,79	16	126
Сыр	10	2	11					16					27	2,7	1	135
Сметана	10	5	12,5	5	5	5			5	5	15	5	57,5	5,75	1	115
Масло сливочное	30	15	15	15,4	14,2	17,2	15,4	15,7	12	13,8	17,9	15	151,6	15,16	0	101
Масло растительное	15	7,5	4,5	7,5	8	4	4,1	4,5	18,6	7,4	10,5	10,3	79,4	7,94	0	106
Яйцо диетическое	40	10				2,5			10		114	2,5	129	12,9	3	129
Чай	1	0,5		1			1	1	1			1	5	0,5	0	100
Какао, кофе	3	0,6	4				60				4		68	6,8	6	1133
Соль	3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15	1,5	0	100
Белки	77	38,5	40,63	44,72	43,73	38,08	43,61	46,14	44,41	41,69	40,4	45,36	428,77	42,9		111
Жиры	79	39,5	44,54	42,69	43,8	40,31	40,18	44,46	41,89	42,69	43,33	39,39	423,28	42,3		107
Углеводы	335	167,5	157,75	162,47	162,03	148,22	152	174,08	168,2	176,25	183,76	168,83	1653,59	165,4		99
Калорийность, ккал	2350	1175	1156,95	1243,75	1249,34	1089,64	1182,29	1268,67	1237,25	1147,03	1229,69	1253,43	12058	1205,8		103