

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Березовская СШ»  
 г.о.г. Арзамас Мамонов А.В.



«19» 09. 2023г

**Примерное меню  
 школьных завтраков для детей, больных сахарным диабетом  
 на 2023-2024 учебный год**

18.09.23

	Наименование	Выход(г)	ккал	Б	Ж	У
	<b>1 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 1</b>					
Ттк16	<b>Овощи свежие (огурец)</b>	<b>80</b>	11	0,64	0,08	2,08
333/04	<b>Макаронные изделия с сыром группы А</b>	<b>150/20/10</b>	288	9,18	12,78	33,12
707/04	<b>Сок томатный</b>	<b>200</b>	34	2,0	-	6,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	102	3,25	0,55	20,5
	<b>Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта</b>	<b>20</b>	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	<b>Фрукты свежие(яблоко)</b>	<b>100</b>	45	0,5	0,5	13,01
			<b>526</b>	<b>17,29</b>	<b>14,17</b>	<b>84,35</b>
	<b>вторник 1</b>					
439/96	<b>Грудка кур отварная</b>	<b>30</b>	58	6,42	4,2	-
297/96	<b>запеканка из творога обезжир со сметаной 15%</b>	<b>150/30</b>	397	22,53	22,05	22,23
630/96	<b>чай с молоком без сахара</b>	<b>150/50</b>	31	1,65	1,6	2,35
	<b>Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта</b>	<b>40</b>	92	3,44	0,52	18,08
Ттк17	<b>Фрукты свежие(персик)</b>	<b>100</b>	45	0,9	0,1	9,5
			<b>623</b>	<b>34,94</b>	<b>28,47</b>	<b>52,16</b>
	<b>среда 1</b>					
Ттк16	<b>овощи свежие(томаты)</b>	<b>40</b>	9	0,44	0,08	1,52
468/96	<b>Горошек консервиров</b>	<b>20</b>	8	6,2	0,4	13,0
тткА28КЛР2 020	<b>Куриная грудка запеченная</b>	<b>90</b>	122	20,4	1,8	4,32
257/88	<b>Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным</b>	<b>150</b>	208	5,0	6,2	32
686/04	<b>Чай с лимоном без сахара</b>	<b>200/7</b>	1	0,3	0,1	0,2
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	102	3,25	0,55	20,5
	<b>Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта</b>	<b>20</b>	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	<b>Фрукты свежие(нектарин)</b>	<b>80</b>	35	0,88	0,24	7,12
			<b>531</b>	<b>38,19</b>	<b>9,63</b>	<b>87,8</b>
	<b>четверг1</b>					
Ттк16	<b>Овощи свежие(огурец)</b>	<b>80</b>	11	0,64	0,08	2,08
433/04	<b>Говядина тушеная</b>	<b>45/45</b>	119	13,77	5,31	3,51
508/04	<b>Каша гречневая/масло растительн</b>	<b>150</b>	279	8,7	7,8	42,6
Ттк№3	<b>Кофейный напиток без сахара</b>	<b>200</b>	21	1,43	1,54	0,2
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	102	3,25	0,55	20,5
	<b>Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта</b>	<b>20</b>	46	1,72	0,26	9,04

			<b>578</b>	<b>29,51</b>	<b>15,54</b>	<b>77,93</b>
	<b>пятница 1</b>					
Ттк1	Салат из кв.капусты без сахара	80	58	0,64	0,4	4,88
Тк28КЛР20 20	фиш фингерз (рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75
472/96	Картофельное пюре(с маслом растительным)	150	140	3,0	5,25	21
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			<b>633</b>	<b>26,87</b>	<b>17,23</b>	<b>93,38</b>
	<b>суббота 1</b>					
Ттк9БА	Горячий бутерброд с сыром,маслом,томатом	16/3/15/20	113	4,33	5,7	10,7
Ттк15А	Омлет белковый с говядиной с маслом растительным	150	327	21,14	25,74	2,37
685/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
Ттк№17	Фрукты свежие(апельсин)	100	40	0,9	0,2	8,1
			<b>583</b>	<b>29,82</b>	<b>32,19</b>	<b>41,67</b>
	<b>2 неделя</b>					
<b>завтрак</b>	<b>понедельник 2</b>					
Ттк№16	Овощи свежие (огурец)	60	8	0,48	0,06	1,56
455/04	Котлеты из говядины с б/кочанной капустой	90	215	10,8	15,74	7,48
508/04	Каша перловая (с маслом растит)	150	202	4,5	6,0	32,3
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			<b>594</b>	<b>22,18</b>	<b>24,15</b>	<b>71,08</b>
	<b>вторник 2</b>					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
416/96	Шницель из говядины	90	235	14,31	12,96	14,4
514/04	Гороховое пюре(растит масло)	150	260	24	5,85	27,9
686/04	Чай с лимоном без сахара	200	1	0,2	-	-
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2
			<b>690</b>	<b>44,73</b>	<b>19,82</b>	<b>80,94</b>
	<b>среда 2</b>					
Ттк№4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,32
Тк47КЛР20 20	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,98
469/96	Макароны отварные грА с маслом растительным	150	192	5,25	4,8	32,3
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково –пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
			<b>588</b>	<b>33,95</b>	<b>18,97</b>	<b>69,49</b>
	<b>четверг 2</b>					
Ттк№16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,52
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,0
438/04	азу из говядины	50/150	242	17,8	9,6	19,4
485/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	

	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково – пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие(мандарин)	80	32	0,64	0,24	6,48
			<b>540</b>	<b>30,25</b>	<b>11,13</b>	<b>71,46</b>
	пятница 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
388/04	Биточки рыбные	100	171	12,7	5,87	16,8
514/04	Фасоль отварная(с маслом раст)	100	167	9,6	4,6	21,3
686/04	Чай с лимоном без сахара	200/7	1	0,3	0,1	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			<b>543</b>	<b>29,02</b>	<b>11,48</b>	<b>79,24</b>
	суббота 2					
Ттк№16	Овощи свежие(томат ,огурец)	50	11	0,55	0,1	1,9
320/96	рыба,запеченная под молочным соусом (пикша )	315	515	24,9	30,5	34,6
630/96	Чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,35
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,04
Ттк№17	Фрукты свежие (яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,01
			<b>750</b>	<b>32,57</b>	<b>33,51</b>	<b>81,4</b>
				<i>Белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод</i>
	<b>Среднее за две недели</b>		696ккал	28,4г	27,1г	84,2мг
			Ca-220,8 мг	Mg- 95,6мг	P-429,28 мг	Fe-8,0г
			K- 915,26 мг	I-0,04 мг	A- 66,14 мкг	B1-0,1 мг
			B2- 0,47 мг	C- 31,17мг	D-0,29 мкг	
	<i>Исполнители:</i>					
	Технологи АМУСП 6-03-86					