

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Ивановская И. В.



Директор МБОУ "Школа № 3"

Примерное десятидневное циклическое меню приготавливаемых блюд для детей страдающих сахарным диабетом
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: Осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блока	Количество XE	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
1-й завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	200	2	0,96	0,96	19,6	94	ТТК 7.1 (338M)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
Завтрак ого за завтрак	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 M (6/c)
		580	3,9	5,87	7,94	38,6	252,42	
2-й завтрак ого	Бутерброд с сыром российский (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
Обед ого за обед ого за день	Овощи натуральные свежие (огурец)	250	2,1	9,98	9,77	21,52	213,78	
	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71M)
	Кануста тушеная с индейкой	210	1,8	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 4.2
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,6	15,30	18,26	6,49	251,50	ТТК
	Хлеб ржаной Здоровье	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388M)
		50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР
		720	4,81	29,12	25,23	53,69	559,00	
		1550	10,81	44,97	42,94	113,81	1025,2	

Завтрак	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Г)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Г)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Бутерброд с сыром российский (хлеб пшеничный)	528	3,9	15,35	15,6	38,8	359,69	
2-й завтрак	Напиток из сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
	Салат из б/к капусты с морковью	250	1,8	7,25	6,92	18,47	165,06	
	Суп из овошей на курином бульоне с мясом	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1
	Котлета Морячок	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овошей	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
	Фрукт свежий (груша)	730	4,54	22,99	28,47	46,4	534,17	
	Йогурт фруктовый	1508	10,24	45,59	50,99	103,67	1058,92	
Завтрак	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ИР
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)
2-й завтрак	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	527	4	18,21	13,98	40,09	366,15	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
	Овоши натуральные свежие (помидор)	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
	Биточек куриный	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)
	Капуста тушеная	200	0,9	1,37	3,64	9,15	74,86	ТТК 4.5 (82М)
	Компот из свежих яблок без сахара	100	1,4	15,7	15,93	14,31	263,42	ТТК 9.4
	Компот из свежих яблок без сахара	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
Обед	Компот из свежих яблок без сахара	710	4	21,37	23,20	40,86	462,05	
	Компот из свежих яблок без сахара	1477	9,9	42,26	45,42	99,52	987,46	

Страница 8

деля 2												
нб 6												
Завтрак												
ого за завтрак												
Фрукт свежий (яблоко)							1	0,40	0,40	9,80	47,00	338 М
Яйцо отварное	1 шт/48		0	6,10	5,52	0,34					75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Г)
Каша овсяная молочная с черносливом и маслом	180		1,9	4,51	6,88	18,92					155,62	ТТК 1.1.1
Чай без сахара	200		0	0,4	0,1	0,1					2,8	376 М (6/с)
Хлеб ржаной Здоровье	25		1	1,72	0,25	12,60					59,64	ПР
Йогурт фруктовый	553		3,9	13,13	13,15	41,76					340,42	
Фрукт свежий (мандарин)	100		1,4	2,8	1,5	14					80	ПР
Овощи натуральные свежие (огурец)	100		0,8	0,8	0,2	7,5					38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Г)
Суп картофелный с бобовыми вегетарианский	200		2,2	3,6	1,7	21,5					118	
Котлета Аппетитная	100		0,11	0,42	0,06	1,14					7,20	ТТК 6.1 (71М)
Рагу из овощей	150		1,4	4,41	3,90	14,04					108,93	ТТК 4.2.1 (102М)
Напиток из плодов шиповника без сахара	200		1,5	15,46	21,33	15,22					314,7	ТТК 9.5
ого за обед	710		4,71	22,91	29,22	47,56					545,11	
ого за день	1463		10,81	39,64	44,07	110,82					1003,53	
нб 7												
Завтрак												
ого за завтрак												
Фрукт свежий (груша)	120		1,2	0,48	0,36	11,76					56,4	ТТК 7.2 (338М)
Овощи натуральные свежие (огурец)	60		0,11	0,42	0,06	1,14					7,20	ТТК 6.1 (71М)
Омлет натуральный	150		0,25	14,63	15,26	2,52					205,91	ТТК 8.2 (210М)
Кофейный напиток с молоком без сахара	200		0,6	3,05	2,97	6,1					63,18	ТТК 5.1.1
Хлеб ржаной Здоровье	50		2	3,43	0,49	25,20					119,28	ПР
Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	580		4,16	22,01	19,14	46,72					451,97	
Напиток из плодов шиповника без сахара	30/10		1,6	2,36	8,12	15,52					144,80	
Овощи натуральные свежие (помидор)	200		0,3	0,32	0,12	3,05					14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские	240		1,9	2,68	8,24	18,57					159,26	
Индийка по-строгановски	60		0,2	0,66	0,12	2,28					13,20	ТТК 6.2 (71М)
Капа гречневая рассыпчатая	200		0,6	1,38	3,66	6,54					64,59	ТТК 4.6 (88М)
Компот из свежих яблок без сахара	50/50		0,3	13,83	19,07	3,45					240,82	ТТК 9.6
ого за обед	150		2,8	6,55	4,79	28,64					183,84	ТТК 3.2 (302М)
ого за день	200		0,1	0,15	0,14	1,22					10,63	ТТК 5.6.1 (342М)
ого за обед	710		4	22,57	27,78	42,13					513,08	
ого за день	1530		10,06	47,26	55,16	107,42					1124,31	

№ 8

	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Г)
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Г)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	2,5	5,4	6,91	24,86	183,15	ТТК 1.2.1 (175М)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
ого за завтрак		528	3,9	15,35	15,6	38,8	359,69	
	Бутерброд с сыром российский (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
2-й завтрак	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
ого		250	1,8	7,25	6,92	18,47	165,06	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71М)
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	1,2	4,27	2,85	12,42	92,41	ТТК 4.7 (101М)
	Котлета Аппетитная паровая	100	0,8	15,46	24,3	8,17	313,19	ТТК 9.5.1
	Капустя тушеная	150	1,4	3,49	3,37	13,90	99,94	ТТК 3.5 (321М)
Обед	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
ого за обед		720	4,15	24,12	30,63	42,06	540,8	
ого за день		1248	9,85	46,72	53,15	99,33	1065,55	
№ 9								
	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (К/ПР)
Завтрак	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/c)
ого за завтрак		520	4	18,48	14,06	39,96	366,95	
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80	
2-й завтрак	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
ого		240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
	Салат из моркови	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Рагу из овощей с говядиной	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
Обед	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
ого за обед		685	4,2	20,2	14,31	52,56	426,59	
ого за день		1445	10,1	41,36	36,61	111,09	952,8	

Страница 2

Котлета Морячок	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
Йогурт фруктовый	457	4,3	18,95	16,13	44,04	397,45	
Фрукт свежий (мангарин)	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
Салат из б/к капусты с морковью	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (9.1.4.7Г)
Борщ из свежей капусты с картофелем на куринном бульоне с мясом	200	2,2	3,6	1,7	21,5	118	
Печень говяжья, тушенная в соусе	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1
Рагу из овощей	210	0,9	4,18	5,91	9,15	106,51	
Компот из ягод с/м без сахара	50/50	0,8	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 4.5.1(82М)
Хлеб ржаной Здоровье	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.8
	200	0	0,09	0,00	0,00	0,00	ТТК 9.2.1
	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	745	4,3	21,93	23,67	46,60	487,36	
	1402	11	40,88	39,80	90,64	884,81	
ого средние							
сатели за							
сл завтрак	538,00	4,02	16,76	14,88	41,56	371,29	
ого средние							
сатели за							
сл 2-й завтрак	231,00	1,99	4,60	6,17	19,72	153,49	
ого средние							
сатели за							
сл обед	713,50	4,33	23,07	25,11	46,25	505,07	
ого средние							
сатели за							
сл день	1457,50	10,34	44,07	45,99	105,38	1018,05	

Страница 6

№ 2	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338M)				
	Йогурт фруктовый	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР				
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КЛР)				
1-й завтрак	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 M (6/c)				
	Итого за завтрак	527	4	18,21	13,98	40,09	366,15					
	2-й завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	50/10	1,6	2,36	8,12	15,52	144,80				
		Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388M)			
		Итого	240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26				
		Обед	Салат из моркови	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3		
			Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99M)		
			Рагу из овощей с говяжьей	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2		
			Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349M)		
			Итого за обед	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР		
			2-й обед	Хлеб ржаной Здоровье	685	4,2	20,94	23,44	44,8	474,63		
				Итого за обед	1452	10,1	41,83	45,66	103,46	1000,04		
				№ 3	Фрукт свежий (яблоко)	120	1,2	0,48	0,48	11,76	56,4	ТТК 7.1 (338M)
					Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 6.1 (71M)
					Омлет натуральный	150	0,25	14,63	15,26	2,52	205,91	ТТК 8.2 (210M)
Кофейный напиток с молоком без сахара					200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1	
Хлеб ржаной Здоровье					50	2	3,43	0,49	25,20	119,28	ПР	
Итого за завтрак	580				4,16	22,01	19,26	46,72	451,97			
2-й завтрак	Йогурт фруктовый				100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР	
	Фрукт свежий (мандарин)				100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (91.4.7Г)	
	Итого	200			2,2	3,6	1,7	21,5	118			
	Обед	Овощи натуральные свежие (помидор)			60		0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71M)	
		Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом			210	1,2	4,50	6,06	12,88	124,05	ТТК 4.3 (96M)	
		Итого за обед			50/50	0,4	13,34	14,3	4,17	198,69	ТТК 9.3	
		2-й обед			Филе куриное, тушенное в томатном соусе	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302M)
			Каша гречневая рассыпчатая		200	0	0,16	0,00	0,16	1,30	ТТК 5.5	
			Напиток лимонный без сахара		720	4,4	24,55	25,15	45,85	507,88		
			Итого за обед	1500	10,76	50,16	46,11	114,07	1077,85			