

«Согласовано»  
Директор МБОУ «СШ №2»

Мартынова И.А..

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич

Козачук И.Г.

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд для детей страдающих сахарным диабетом

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи       | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Количество<br>XE | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры      |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------------|
|                  |                                                        |           |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                  |
| Неделя 1         |                                                        |           |                  |                  |       |          |                            |                  |
| День 1           |                                                        |           |                  |                  |       |          |                            |                  |
|                  | Фрукт свежий (яблоко)                                  | 200       | 2                | 0,96             | 0,96  | 19,6     | 94                         | ТТК 7.1 (338М)   |
|                  | Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным | 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)      |
| Завтрак          |                                                        | 580       | 3,9              | 5,87             | 7,94  | 38,6     | 252,42                     |                  |
| Итого за завтрак |                                                        | 20/30     | 1,5              | 6,93             | 6,8   | 15,42    | 150,6                      | ТТК 2.1          |
| 2-й завтрак      |                                                        |           |                  |                  |       |          |                            |                  |
| Итого            |                                                        | 200       | 0,6              | 3,05             | 2,97  | 6,1      | 63,18                      | ТТК 5.1.1        |
|                  | Кофейный напиток с молоком без сахара                  | 250       | 2,1              | 9,98             | 9,77  | 21,52    | 213,78                     |                  |
|                  | Овощи натуральные свежие (огурец)                      | 60        | 0,11             | 0,42             | 0,06  | 1,14     | 7,20                       | ТТК 6.1 (71М)    |
|                  | Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом              | 210       | 1,8              | 9,65             | 6,30  | 17,81    | 166,56                     | ТТК 4.2          |
|                  | Капуста тушеная с индейкой                             | 200       | 0,6              | 15,30            | 18,26 | 6,49     | 251,50                     | ТТК              |
|                  | Напиток из плодов шиповника без сахара                 | 200       | 0,3              | 0,32             | 0,12  | 3,05     | 14,46                      | ТТК 5.2.1 (388М) |
|                  | Хлеб ржаной Здоровье                                   | 50        | 2                | 3,43             | 0,49  | 25,20    | 119,28                     | ПР               |
| Обед             |                                                        | 720       | 4,81             | 29,12            | 25,23 | 53,69    | 559,00                     |                  |
| Итого за обед    |                                                        | 1550      | 10,81            | 44,97            | 42,94 | 113,81   | 1025,2                     |                  |
| Итого за день    |                                                        |           |                  |                  |       |          |                            |                  |
| День 2           |                                                        |           |                  |                  |       |          |                            |                  |
|                  | 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 (КЛР)   |
|                  | Чай с лимоном без сахара                               | 200/7     | 0                | 0,13             | 0,02  | 0,23     | 2                          | 377 М (6/с)      |
| Итого за завтрак |                                                        | 527       | 4                | 18,21            | 13,98 | 40,09    | 366,15                     |                  |
| 2-й завтрак      |                                                        | 30/10     | 1,6              | 2,36             | 8,12  | 15,52    | 144,80                     |                  |
| Итого            |                                                        | 200       | 0,3              | 0,32             | 0,12  | 3,05     | 14,46                      | ТТК 5.2.1 (388М) |
|                  | Напиток из плодов шиповника без сахара                 | 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          |
|                  | Компот из смеси сухофруктов без сахара                 | 200       | 0,64             | 0,48             | 0,05  | 6,43     | 28,06                      | ТТК 5.4.1 (349М) |
| Обед             |                                                        | 25        | 1                | 1,72             | 0,25  | 12,60    | 59,64                      | ПР               |
| Итого за обед    |                                                        | 685       | 4,2              | 20,94            | 23,44 | 44,8     | 474,63                     |                  |
| Итого за день    |                                                        | 1452      | 10,1             | 41,83            | 45,66 | 103,46   | 1000,04                    |                  |



|                  |                                                         |         |       |       |       |        |         |                    |
|------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------------|
| День 3           |                                                         | 120     | 1,2   | 0,48  | 0,48  | 11,76  | 56,4    | ТТК 7.1 (338M)     |
|                  | Фрукт свежий (яблоко)                                   |         |       |       |       |        |         |                    |
|                  | 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  | IP                 |
| Итого за завтрак |                                                         | 580     | 4,16  | 22,01 | 19,26 | 46,72  | 451,97  |                    |
| 2-й завтрак      |                                                         | 100     | 1,4   | 2,8   | 1,5   | 14     | 80      | IP                 |
| Итого            |                                                         | 200     | 2,2   | 3,6   | 1,7   | 21,5   | 118     | ТТК 7.3 (9.1.4.7T) |
|                  | 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)      |
| Обед             |                                                         | 50/50   | 0,4   | 13,34 | 14,3  | 4,17   | 198,69  | ТТК 9.3            |
|                  | Филе куриное, тушенное в томатном соусе                 |         |       |       |       |        |         |                    |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150     | 2,8   | 6,55  | 4,79  | 28,64  | 183,84  | ТТК 3.2 (302M)     |
|                  | Напиток лимонный без сахара                             | 200     | 0     | 0,16  | 0,00  | 0,16   | 1,30    | ТТК 5.5            |
| Итого за обед    |                                                         | 720     | 4,4   | 24,55 | 25,15 | 45,85  | 507,88  |                    |
| Итого за день    |                                                         | 1500    | 10,76 | 50,16 | 46,11 | 114,07 | 1077,85 |                    |
| День 4           |                                                         |         |       |       |       |        |         |                    |
|                  | Фрукт свежий (мандарин)                                 | 100     | 0,8   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38      | ТТК 7.3 (9.1.4.7T) |
|                  | Яйцо отварное                                           | 1 шт/48 | 0     | 6,10  | 5,52  | 0,34   | 75,36   | ТТК 8.1 (2.1.2T)   |
|                  | 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 (175M)   |
| Завтрак          |                                                         | 200     | 0,6   | 3,05  | 2,97  | 6,1    | 63,18   | ТТК 5.1.1          |
| Итого за завтрак |                                                         | 528     | 3,9   | 15,35 | 15,6  | 38,8   | 359,69  |                    |
|                  | Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)           | 20/30   | 1,5   | 6,93  | 6,8   | 15,42  | 150,6   | ТТК 2.1            |
| 2-й завтрак      |                                                         | 200     | 0,3   | 0,32  | 0,12  | 3,05   | 14,46   | ТТК 5.2.1 (388M)   |
| Итого            |                                                         | 250     | 1,8   | 7,25  | 6,92  | 18,47  | 165,06  |                    |
|                  | Салат из б/к капусты с морковью                         | 60      | 0,2   | 0,92  | 5,05  | 2,62   | 60,16   | ТТК 6.4.1          |
|                  | Суп из овощей на курином бульоне с мясом                | 220     | 0,8   | 7,02  | 8,24  | 8,07   | 134,52  | ТТК 4.1 (99M)      |
|                  | Котлета Морячок                                         | 100     | 1,5   | 12,27 | 11,32 | 15,17  | 211,61  | ТТК 10.1           |
|                  | Рагу из овощей                                          | 150     | 1,4   | 2,3   | 3,81  | 14,11  | 99,82   | ТТК 9.2.1          |
| Обед             |                                                         | 200     | 0,64  | 0,48  | 0,05  | 6,43   | 28,06   | ТТК 5.4.1 (349M)   |
| Итого за обед    |                                                         | 730     | 4,54  | 22,99 | 28,47 | 46,4   | 534,17  |                    |
| Итого за день    |                                                         | 1508    | 10,24 | 45,59 | 50,99 | 103,67 | 1058,92 |                    |

|                  |                                              |         |       |       |       |        |         |                    |
|------------------|----------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------------|
| День 5           | Фрукт свежий (груша)                         | 120     |       | 0,48  | 0,36  | 11,76  | 56,4    | ТТК 7.2 (338M)     |
|                  | Йогурт фруктовый                             | 100     |       | 2,8   | 1,5   | 14     | 80      | ПР                 |
| Завтрак          | Запеканка из творога Неженка                 | 100     |       | 14,8  | 12,1  | 14,1   | 227,75  | ТТК 11.1 (KJP)     |
|                  | 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      | 30/10   | 1,6   | 2,36  | 8,12  | 15,52  | 144,80  | ТТК 5.2.1 (388M)   |
|                  | Напиток из плодов шиповника без сахара       | 200     | 0,3   | 0,32  | 0,12  | 3,05   | 14,46   |                    |
| Итого            |                                              | 240     | 1,9   | 2,68  | 8,24  | 18,57  | 159,26  |                    |
| Обед             | Овощи натуральные свежие (помидор)           | 60      | 0,2   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20   | ТТК 6.2 (71M)      |
|                  | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский  | 200     | 0,9   | 1,37  | 3,64  | 9,15   | 74,86   | ТТК 4.5 (82M)      |
| Итого за обед    | Биточек куриный                              | 100     | 1,4   | 15,7  | 15,93 | 14,31  | 263,42  | ТТК 9.4            |
|                  | Капуста тушеная                              | 150     | 1,4   | 3,49  | 3,37  | 13,90  | 99,94   | ТТК 3.5 (321M)     |
| Итого за день    | Компот из свежих яблок без сахара            | 200     | 0,1   | 0,15  | 0,14  | 1,22   | 10,63   | ТТК 5.6.1 (342M)   |
|                  |                                              | 710     | 4     | 21,37 | 23,20 | 40,86  | 462,05  |                    |
| Итого за день    |                                              | 1477    | 9,9   | 42,26 | 45,42 | 99,52  | 987,46  |                    |
|                  |                                              |         |       |       |       |        |         |                    |
| Неделя 2         |                                              |         |       |       |       |        |         |                    |
| День 6           | Фрукт свежий (яблоко)                        | 100     | 1     | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   | 338 M              |
|                  | Яйцо отварное                                | 1 шт/48 | 0     | 6,10  | 5,52  | 0,34   | 75,36   | ТТК 8.1 (2.1.2T)   |
| Завтрак          | 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 M (6/c)        |
| Итого за завтрак | 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  | ПР                 |
| 2-й завтрак      | Фрукт свежий (мандарин)                      | 100     | 1,4   | 2,8   | 1,5   | 14     | 80      | ТТК 7.3 (9.1.4.7T) |
|                  |                                              | 100     | 0,8   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38      |                    |
| Итого            |                                              | 200     | 2,2   | 3,6   | 1,7   | 21,5   | 118     |                    |
| Обед             | Овощи натуральные свежие (огурец)            | 60      | 0,11  | 0,42  | 0,06  | 1,14   | 7,20    | ТТК 6.1 (71M)      |
|                  | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский   | 200     | 1,4   | 4,41  | 3,90  | 14,04  | 108,93  | ТТК 4.2.1 (102M)   |
| Итого за обед    | Котлета Аппетитная                           | 100     | 1,5   | 15,46 | 21,33 | 15,22  | 314,7   | ТТК 9.5            |
|                  | Рагу из овощей                               | 150     | 1,4   | 2,3   | 3,81  | 14,11  | 99,82   | ТТК 9.2.1          |
| Итого за день    | Напиток из плодов шиповника без сахара       | 200     | 0,3   | 0,32  | 0,12  | 3,05   | 14,46   | ТТК 5.2.1 (388M)   |
|                  |                                              | 710     | 4,71  | 22,91 | 29,22 | 47,56  | 545,11  |                    |
|                  |                                              |         |       |       |       |        |         |                    |
| Итого за день    |                                              | 1463    | 10,81 | 39,64 | 44,07 | 110,82 | 1003,53 |                    |



|                  |                                                         |         |       |       |       |        |         |                    |
|------------------|---------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|--------------------|
| День 7           | Фрукт свежий (груша)                                    | 120     | 1,2   | 0,48  | 0,36  | 11,76  | 56,4    | ТТК 7.2 (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          |
| Завтрак          | Хлеб ржаной Здоровье                                    | 50      | 2     | 3,43  | 0,49  | 25,20  | 119,28  | ПР                 |
| Итого за завтрак |                                                         | 580     | 4,16  | 22,01 | 19,14 | 46,72  | 451,97  |                    |
|                  | 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 (388M)   |
| Итого            |                                                         | 240     | 1,9   | 2,68  | 8,24  | 18,57  | 159,26  |                    |
|                  | Овощи натуральные свежие (помидор)                      | 60      | 0,2   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13,20   | ТТК 6.2 (71M)      |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские        | 200     | 0,6   | 1,38  | 3,66  | 6,54   | 64,59   | ТТК 4.6 (88M)      |
| Обед             | Индейка по-строгановски                                 | 50/50   | 0,3   | 13,83 | 19,07 | 3,45   | 240,82  | ТТК 9.6            |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150     | 2,8   | 6,55  | 4,79  | 28,64  | 183,84  | ТТК 3.2 (302M)     |
|                  | Компот из свежих яблок без сахара                       | 200     | 0,1   | 0,15  | 0,14  | 1,22   | 10,63   | ТТК 5.6.1 (342M)   |
| Итого за обед    |                                                         | 710     | 4     | 22,57 | 27,78 | 42,13  | 513,08  |                    |
| Итого за день    |                                                         | 1530    | 10,06 | 47,26 | 55,16 | 107,42 | 1124,31 |                    |
| День 8           | Фрукт свежий (мандарин)                                 | 100     | 0,8   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38      | ТТК 7.3 (9.1.4.7D) |
|                  | Яйцо отварное                                           | 1 шт/48 | 0     | 6,10  | 5,52  | 0,34   | 75,36   | ТТК 8.1 (2.1.2D)   |
|                  | 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 (175M)   |
| Завтрак          | Кофейный напиток с молоком без сахара                   | 200     | 0,6   | 3,05  | 2,97  | 6,1    | 63,18   | ТТК 5.1.1          |
| Итого за завтрак |                                                         | 528     | 3,9   | 15,35 | 15,6  | 38,8   | 359,69  |                    |
|                  | Бутерброд с сыром российским (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 (388M)   |
| Итого            |                                                         | 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 (71M)      |
|                  | Суп картофельный с крупой и рыбой                       | 210     | 1,2   | 4,27  | 2,85  | 12,42  | 92,41   | ТТК 4.7 (101M)     |
|                  | Колбета Аппетитная паровая                              | 100     | 0,8   | 15,46 | 24,3  | 8,17   | 313,19  | ТТК 9.5.1          |
|                  | Капуста тушеная                                         | 150     | 1,4   | 3,49  | 3,37  | 13,90  | 99,94   | ТТК 3.5 (321M)     |
| Обед             | 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    |                                                         | 720     | 4,15  | 24,12 | 30,63 | 42,06  | 540,8   |                    |
| Итого за день    |                                                         | 1248    | 9,85  | 46,72 | 53,15 | 99,33  | 1065,55 |                    |

[illegible]