

Утверждаю: Директор ООО "ГлобусРесурс"  
М.В.Коршенко

Согласовано: *Директор МАОУ СОШ № 32*  
*М.Ю.А. Пискарев*

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

| №                      | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|------------------------|-----------------------------------------------|----------|-------------------|------------------|------------------|----------|
| <b>Неделя 1 день 1</b> |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| 3/2004                 | Бутерброд с маслом и сыром                    | 15/10/10 | 3,97              | 7,44             | 7,38             | 113,76   |
| 35/2003                | Каша вязкая молочная Дружба с масл. сл. б/сах | 200/5    | 5,89              | 5,38             | 16,22            | 127,28   |
| тгк/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   |
| <b>Обед</b>            |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| 138/1994               | Суп картофельный с бобовыми                   | 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   |
| тгк 462                | Булгур с овощами                              | 150      | 5,30              | 5,47             | 32,39            | 183,94   |
| тгк 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  |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| 1/2004                 | 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   |
| <b>Обед</b>            |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| тгк 245                | Овощная подгарнировка                         | 20       | 0,21              | 0,04             | 0,75             | 5,08     |
| 110/1994               | Борщ со сметаной                              | 200/5    | 5,30              | 8,15             | 27,00            | 152,71   |
| 43/2003                | Суфле "Рыбка"                                 | 100      | 11,29             | 13,70            | 16,79            | 198,00   |
| 472/1994               | Картофельное пюре                             | 150      | 3,10              | 4,49             | 20,09            | 132,58   |
| тгк 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  |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| <b>Завтрак</b>         |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| тгк 245                | Овощная подгарнировка                         | 50       | 0,52              | 0,10             | 1,87             | 12,70    |
| 492/2004               | Плов из мяса птицы с куркумой                 | 200      | 12,65             | 15,25            | 39,76            | 318,89   |
| 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    |
| -                      | Батон с отрубями                              | 25       | 2,00              | 0,87             | 11,75            | 65,63    |
| Итого за 'Завтрак '    |                                               |          | 16,90             | 16,54            | 61,75            | 446,20   |
| <b>Обед</b>            |                                               |          |                   |                  |                  |          |
| тгк 245                | Овощная подгарнировка                         | 20       | 0,21              | 0,04             | 0,75             | 5,08     |
| 129/1994               | Рассольник "Ленинградский" со сметаной        | 250/5    | 3,10              | 6,60             | 19,24            | 124,38   |

|          |                                               |          |              |              |               |                |
|----------|-----------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ткк 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         |
| ткк 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                       |          | <b>25,30</b> | <b>25,14</b> | <b>109,59</b> | <b>758,96</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                  |          | <b>42,20</b> | <b>41,68</b> | <b>171,34</b> | <b>1205,16</b> |
|          |                                               |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 4</b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                |          |              |              |               |                |
| 257/1994 | Каша пшеничная 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          |
| -        | Фрукт                                         | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    |          | <b>20,43</b> | <b>16,73</b> | <b>69,38</b>  | <b>531,55</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                   |          |              |              |               |                |
| ткк 245  | Овощная поджаривка                            | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 120/1994 | Пци из свежей капусты со сметаной             | 200/5    | 2,69         | 3,52         | 13,28         | 184,90         |
| ткк 510  | Мясо птицы по-строгановски                    | 100      | 13,75        | 6,39         | 7,74          | 177,70         |
| ткк 358  | Рис "Золотистый" (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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                       |          | <b>26,85</b> | <b>18,28</b> | <b>102,55</b> | <b>810,95</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                  |          | <b>47,28</b> | <b>35,01</b> | <b>171,93</b> | <b>1342,50</b> |
|          |                                               |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 1 день 5</b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                |          |              |              |               |                |
| 6/8      | Рагу из мяса с овощами                        | 160      | 11,20        | 14,17        | 23,36         | 258,00         |
| ткк 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          |
| -        | Батон с отрубями                              | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,79         | 65,63          |
| -        | Фрукт                                         | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                    |          | <b>15,37</b> | <b>15,36</b> | <b>55,26</b>  | <b>423,14</b>  |
|          | <b>Обед</b>                                   |          |              |              |               |                |
| ткк 245  | Овощная поджаривка                            | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.           | 200      | 6,07         | 7,16         | 15,44         | 130,62         |
| ткк 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         |
| ткк 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          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                       |          | <b>29,30</b> | <b>26,45</b> | <b>100,47</b> | <b>749,02</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                  |          | <b>44,67</b> | <b>41,81</b> | <b>155,73</b> | <b>1172,16</b> |
|          |                                               |          |              |              |               |                |
|          | <b>Неделя 2 день 1</b>                        | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b>Завтрак</b>                                |          |              |              |               |                |
| 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         |
| ткк 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  |
|          | <u>Обед</u>                                  |        |       |       |        |         |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32  | 0,06  | 1,12   | 7,62    |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми                  | 200    | 4,43  | 4,74  | 16,62  | 131,24  |
| ТТК 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  |
| ТТК 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   |
|          | Итого за 'Обед '                             |        | 26,62 | 25,32 | 98,39  | 666,35  |
|          | Итого                                        |        | 43,43 | 40,60 | 154,58 | 1077,99 |
|          | <b>Неделя 2 день 2</b>                       | выход  | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
|          | <u>Завтрак</u>                               |        |       |       |        |         |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32  | 0,06  | 1,12   | 7,62    |
| 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 '                          |        | 19,67 | 19,67 | 59,24  | 479,12  |
|          | <u>Обед</u>                                  |        |       |       |        |         |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32  | 0,06  | 1,12   | 7,62    |
| 5/2      | Борщ с морской капустой со сметаной          | 200/5  | 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  |
| ТТК 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                                        |        | 45,59 | 44,33 | 176,04 | 1188,59 |
|          | <b>Неделя 2 день 3</b>                       | выход  | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
|          | <u>Завтрак</u>                               |        |       |       |        |         |
| 1/2004   | Бутерброд с сыром                            | 15/15  | 1,88  | 1,33  | 4,68   | 13,86   |
| ТТК 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 '                          |        | 16,17 | 17,59 | 67,91  | 462,28  |
|          | <u>Обед</u>                                  |        |       |       |        |         |
| ТТК 245  | Овощная подгарнировка                        | 30     | 0,32  | 0,06  | 1,12   | 7,62    |
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной     | 250/5  | 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                                        |        | 39,86 | 41,95 | 177,83 | 1235,17 |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                       | выход  | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      |
|          | <u>Завтрак</u>                               |        |       |       |        |         |
| 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   |
|          | <u>Обед</u>                                 |        |        |        |         |          |
| тгк 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   |
| тгк 510  | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) | 100    | 13,75  | 6,36   | 7,74    | 177,70   |
| тгк 255  | Макароны отварные с овощами                 | 150    | 5,17   | 7,41   | 37,30   | 184,33   |
| тгк 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 '                            |        | 31     | 23,84  | 110,97  | 724,31   |
|          | Итого                                       |        | 45,84  | 40,50  | 166,11  | 1145,72  |
|          |                                             |        |        |        |         |          |
|          | <u>Неделя 2 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    |
| 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   |
| 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 '                         |        | 17,66  | 20,75  | 63,79   | 524,84   |
|          | <u>Обед</u>                                 |        |        |        |         |          |
| тгк 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   |
| тгк 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                            |        | 440,02 | 421,69 | 1662,47 | 12007,85 |
|          | Итого за один день                          |        | 44,00  | 42,17  | 166,25  | 1200,79  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729950  
Владелец Барашкина Юлия Александровна  
Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025