

Утверждаю  
 Директор МБОУ СШ №17  
 г.о. Арзамасу



**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	Овощи свежие (огурец)	80	11	0,64	0,08	2,0
333/04	Макаронные изделия с сыром группы А	150/20/10	288	9,18	12,78	33,
707/04	Сок томатный	200	34	2,0	-	6,6
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,0
Ттк№17	Фрукты свежие(яблоко)	100	45	0,5	0,5	13,
			<b>526</b>	<b>17,29</b>	<b>14,17</b>	<b>84,</b>
	<b>вторник 1</b>					
439/96	Грудка кур отварная	30	58	6,42	4,2	-
297/96	запеканка из творога обезжир со сметаной 15%	150/30	397	22,53	22,05	22,
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,3
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	40	92	3,44	0,52	18,
Ттк17	Фрукты свежие(персик)	100	45	0,9	0,1	9,5
			<b>623</b>	<b>34,94</b>	<b>28,47</b>	<b>52,</b>
	<b>среда 1</b>					
Ттк16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,5
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	13,
тткА28КЛР2 020	Куриная грудка запеченная	90	122	20,4	1,8	4,3
257/88	Каша ячневая рассыпчатая с маслом растительным	150	208	5,0	6,2	32
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,
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,0
Ттк№17	Фрукты свежие(нектарин)	80	35	0,88	0,24	7,1
			<b>531</b>	<b>38,19</b>	<b>9,63</b>	<b>87,</b>
	<b>четверг 1</b>					
Ттк16	Овощи свежие(огурец)	80	11	0,64	0,08	2,0
433/04	Говядина тушеная	45/45	119	13,77	5,31	3,5
508/04	Каша гречневая/масло растительн	150	279	8,7	7,8	42,
Ттк№3	Кофейный напиток без сахара	200	21	1,43	1,54	0,2
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,0
			<b>578</b>	<b>29,51</b>	<b>15,54</b>	<b>77,</b>

	пятница 1						
	Салат из кв.капусты без сахара	80	58	0,64	0,4	4,88	
3КЛР20	фиш фингерз (рыбные палочки)	90	241	17,46	10,17	24,75	
72/96	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	
			633	26,87	17,23	93,38	
	суббота 1						
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	
			583	29,82	32,19	41,67	
	2 неделя						
завтрак	понедельник 2						
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	
			594	22,18	24,15	71,0	
	вторник 2						
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	14,9	
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	9,0	
Ттк№17	Фрукты свежие(абрикос)	80	35	0,7	0,1	7,2	
			690	44,73	19,82	80,0	
	среда 2						
Ттк№4А	салат из овощей(винегрет)	60	35	0,84	1,56	4,9	
Ттк47КЛР20	куриные шарики с сыром «чемпион»	90	182	21,24	10,2	0,9	
469/96	Макаронны отварные грА с маслом растительным	150	192	5,25	4,8	32,0	
630/96	чай с молоком без сахара	150/50	31	1,65	1,6	2,0	
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5	
	Хлеб белково-пшеничный из муки 2 сорта	20	46	1,72	0,26	9,0	
			588	33,95	18,97	6,0	
	четверг 2						
Ттк№16	овощи свежие(томаты)	40	9	0,44	0,08	1,0	
468/96	Горошек консервиров	20	8	6,2	0,4	1,0	
438/04	азу из говядины	50/150	242	17,8	9,6	1,0	
485/04	Чай без сахара	200	1	0,2	-	-	
	Хлеб ржаной	50	102	3,25	0,55	20,5	

