

«Согласовано»  
 Директор МБОУ «СН №1»  
 Федюнина Е.В.



«Утверждено»  
 ИП Козанук Илья Георгиевич  
 Козанук И.Г.



Примерное десятидневное пикетное меню приготавливаемых блюд для детей страдающих сахарным диабетом

Возрастная категория: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Количество ХЕ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Фрукт свежий (яблоко)	200	2	0,96	0,96	19,6	94	ТТК 7.1 (388М)
	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	1,9	4,51	6,88	18,92	155,62	ТТК 1.1.1
Завтрак	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	580	3,9	5,87	7,94	38,6	252,42	376 М(6/с)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1
2-й завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	250	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1
	Суп с бобовыми на курином бульоне с маслом	60	2,1	9,98	9,77	21,52	213,78	ТТК 6.1 (71М)
Обед	Капуста тушеная с индейкой	210	0,11	0,42	0,06	1,14	7,20	ТТК 4.2
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	1,8	9,65	6,30	17,81	166,56	ТТК 5.2.1 (388М)
Итого за обед	Хлеб ржаной Злореве	200	0,3	0,32	0,12	3,05	251,50	ТТК 14,46
	Фрукт свежий (груша)	720	2	3,43	0,49	3,05	14,46	
Итого за день	Итого за завтрак	1550	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 завтрак	Йогурт фруктовый	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (388М)
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПР
2-й завтрак	Чай с лимонном без сахара	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (КУП)
	Итого за завтрак	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М(6/с)
Итого	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	
2-й завтрак	Салат из моркови	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388М)
	Итого за завтрак	240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
Обед	Суп из овощей на курином бульоне с маслом	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3
	Рагу из овощей с говядиной	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
	Хлеб ржаной Злореве	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
Итого за день	Итого за обед	685	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
	Итого за завтрак	1452	4,2	20,94	23,44	44,8	474,63	
Итого за день		1452	10,1	41,83	45,66	103,46	1000,04	

Страница 1

СТРЕШНИЦА 2										
День 3	Фрукт свежий (яблоко)	120	1,2	0,48	0,48	11,76		56,4		ТТК 7.1 (338М)
	Овоши 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)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1		63,18		ТТК 5.1.1
	Хлеб ржаной Эдоровье	50	2	3,43	0,49	25,20		119,28		ПР
Итого за завтрак	Йогурт фруктовый	580	4,16	22,01	19,26	46,72		451,97		ПР
	Фрукт свежий (мангарин)	100	1,4	2,8	1,5	14		80		ПР
2-й завтрак	Овоши натуральные свежие (помидор)	100	0,8	0,8	0,2	7,5		38		ТТК 7.3 (91.4.7Т)
Итого	Рассольник ленинградский на курином бульоне с мясом	200	2,2	3,6	1,7	21,5		118		ТТК 6.2 (71М)
	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	60	1,2	4,50	6,06	12,88		124,05		ТТК 4.3 (96М)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	0,4	13,34	14,3	4,17		198,69		ТТК 9.3
Итого за обед	Напиток лимонный без сахара	150	2,8	6,55	4,79	28,64		183,84		ТТК 3.2 (302М)
Итого за день	Фрукт свежий (мангарин)	200	0	0,16	0,00	0,16		1,30		ТТК 5.5
День 4	Фрукт свежий (мангарин)	1500	10,76	50,16	46,11	114,07		1077,85		
	Ййцо отварное	100	0,8	0,8	0,2	7,5		38		ТТК 7.3 (91.4.7Т)
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34		75,36		ТТК 8.1 (21.2Т)
Завтрак	Кофейный напиток с молоком без сахара	180	2,5	5,4	6,91	24,86		183,15		ТТК 1.2.1 (175М)
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	200	0,6	3,05	2,97	6,1		63,18		ТТК 5.1.1
	Напиток из плодов шиповника без сахара	528	3,9	15,35	15,6	38,8		359,69		ТТК 2.1
2-й завтрак	Салат из б/к капусты с морковью	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42		150,6		
Итого	Суп из овошей на курином бульоне с мясом	200	0,3	0,32	0,12	3,05		14,46		ТТК 5.2.1 (388М)
	Котлета Морочок	250	1,8	7,25	6,92	18,47		165,06		
Обед	Рагу из овошей	60	0,2	0,92	5,05	2,62		60,16		ТТК 6.4.1
Итого за обед	Компот из смеси сухофруктов без сахара	220	0,8	7,02	8,24	8,07		134,52		ТТК 4.1 (99М)
	Итого за день	100	1,5	12,27	11,32	15,17		211,61		ТТК 10.1
		150	1,4	2,3	3,81	14,11		99,82		ТТК 9.2.1
		200	0,64	0,48	0,05	6,43		28,06		ТТК 5.4.1 (349М)
		730	4,54	22,99	28,47	46,4		534,17		
		1508	10,24	45,59	50,99	103,67		1058,92		

День 5	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 (КЛПР)
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/c)
Итого за завтрак		527	4	18,21	13,98	40,09	366,15	
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	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	
	Овоши 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)
	Бытчек куринный	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)
Обед	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	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 М
	Яйцо отварное	1 шт/48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (2.1.2Т)
	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/c)
	Хлеб ржаной Здоровье	25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПР
Итого за завтрак		553	3,9	13,13	13,15	41,76	340,42	
	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 (9.1.4.7Т)
Итого		200	2,2	3,6	1,7	21,5	118	
	Овоши 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)
	Коллета Аптепитная	100	1,5	15,46	21,33	15,22	314,7	ТТК 9.5
	Рагу из овошей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.2.1
Обед	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,3	0,32	0,12	3,05	14,46	ТТК 5.2.1 (388M)
Итого за обед		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	

УПРАВЛЕНИЕ										
День 7	Фрукт свежий (груша)	120	1,2	0,48	0,36	11,76	56,4	ТТК 7.2 (338М)		
	Овоши 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		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>4,16</b>	<b>22,01</b>	<b>19,14</b>	<b>46,72</b>	<b>451,97</b>			
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	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 (388М)		
	<b>Итого</b>	<b>240</b>	<b>1,9</b>	<b>2,68</b>	<b>8,24</b>	<b>18,57</b>	<b>159,26</b>			
	Овоши натуральные свежие (помидор)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	13,20	ТТК 6.2 (71М)		
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	0,6	1,38	3,66	6,54	64,59	ТТК 4.6 (88М)		
	вегетарианские									
	Индийка 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 (302М)		
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,1	0,15	0,14	1,22	10,63	ТТК 5.6.1 (342М)		
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>4</b>	<b>22,57</b>	<b>27,78</b>	<b>42,13</b>	<b>513,08</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>10,06</b>	<b>47,26</b>	<b>55,16</b>	<b>107,42</b>	<b>1124,31</b>			
День 8	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (91,47Д)		
	Ябло отварное	1 шт./48	0	6,10	5,52	0,34	75,36	ТТК 8.1 (21,2Д)		
	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)		
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	0,6	3,05	2,97	6,1	63,18	ТТК 5.1.1		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>528</b>	<b>3,9</b>	<b>15,35</b>	<b>15,6</b>	<b>38,8</b>	<b>359,69</b>			
	Бутерброд с сыром российским (хлеб пшеничный)	20/30	1,5	6,93	6,8	15,42	150,6	ТТК 2.1		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,12</b>	<b>3,05</b>	<b>14,46</b>	<b>ТТК 5.2.1 (388М)</b>		
2-й завтрак	Овоши 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)		
	Копченая 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 (321М)		
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)		
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>4,15</b>	<b>24,12</b>	<b>30,63</b>	<b>42,06</b>	<b>540,8</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1248</b>	<b>9,85</b>	<b>46,72</b>	<b>53,15</b>	<b>99,33</b>	<b>1065,55</b>			

День 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	ПП
	Запеканка из творога Неженка	100	1,4	14,8	12,1	14,1	227,75	ТТК 11.1 (К,П)
	Чай без сахара	200	0	0,4	0,1	0,1	2,8	376 М (6/с)
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	520	4	18,48	14,06	39,96	366,95	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	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)
2-й завтрак	Салат из моркови	240	1,9	2,68	8,24	18,57	159,26	
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	60	0,36	0,68	4,05	3,59	54,16	ТТК 6.3
	Рагу из овощей с говядиной	220	0,8	7,02	8,24	8,07	134,52	ТТК 4.1 (99М)
	Компот их смеси сухофруктов без сахара	180	1,4	11,04	10,85	14,11	198,25	ТТК 9.2
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	200	0,64	0,48	0,05	6,43	28,06	ТТК 5.4.1 (349М)
		25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ПП
Итого за обед		685	4,2	20,2	14,31	52,56	426,59	
Итого за день	Котлета Морячок	1445	10,1	41,36	36,61	111,09	952,8	
День 10	Каша Гречневая рассыпчатая	100	1,5	12,27	11,32	15,17	211,61	ТТК 10.1
	Чай с лимоном без сахара	150	2,8	6,55	4,79	28,64	183,84	ТТК 3.2 (302М)
Завтрак		200/7	0	0,13	0,02	0,23	2	377 М (6/с)
Итого за завтрак	Йогурт фруктовый	457	4,3	18,95	16,13	44,04	397,45	
	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,4	2,8	1,5	14	80	ПП
2-й завтрак		100	0,8	0,8	0,2	7,5	38	ТТК 7.3 (91.4.7Д)
Итого	Салат из б/к капусты с морковью	200	2,2	3,6	1,7	21,5	118	
	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	60	0,2	0,92	5,05	2,62	60,16	ТТК 6.4.1
	Печень говяжья, тушенная в соусе	210	0,9	4,18	5,91	9,15	106,51	
	Рагу из овощей	50/50	0,8	12,72	8,65	8,12	161,23	ТТК 4.5 (82М)
	Компот из ягод см без сахара	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82	ТТК 9.8
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	200	0	0,09	0,00	0,00	0,00	ТТК 9.2.1
		25	1	1,72	0,25	12,60	59,64	ТТК 5.7
Итого за обед		745	4,3	21,93	23,67	46,60	487,36	
Итого за день		1402	11	40,88	39,80	90,64	884,81	ПП
Итого средние показатели за цикл завтрак		538,00	4,02	16,76	14,88	41,56	371,29	
Итого средние показатели за цикл 2-й завтрак		231,00	1,99	4,60	6,17	19,72	153,49	
Итого средние показатели за цикл обед		713,50	4,33	23,07	25,11	46,25	505,07	
Итого средние показатели за цикл день		1457,50	10,34	44,07	45,99	105,38	1018,05	

Страница 8