



Директор МБОУ «СШ № 7»
Л.А. Арапова
Приказ от 09.01.2025 г. № 1

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню завтраков и обедов
для детей 1-4 классов с сахарным диабетом
МБОУ «СШ № 7»
на 2024 – 2025 учебный год
(сезон зимне-весенний)**

Сезон: зимне-весенний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	12
1-й день							
Завтрак 1							
ТТК 7.1 (338М)	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,96	0,96	19,6	94	2
ТТК 1.1.1	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	4,51	6,88	18,92	155,62	1,9
376М (б/с)	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,8	0
Итого		580	5,87	7,94	38,6	252,42	3,9
Завтрак 2							
ТТК 2.1	Бутерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	1,5
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6
Итого		250	9,98	9,77	21,52	213,78	2,1
Обед							
ТТК 6.1 (71М)	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,11
ТТК 4.2	Суп с бобовыми на курином бульоне с мясом	210	9,65	6,3	17,81	166,56	1,8
ТТК	Калуста тушеная с индейкой	200	15,3	18,26	6,49	251,5	0,6
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,46	0,3
ПР	Хлеб ржаной Здоровые	50	3,42	0,49	25,2	119,28	2
Итого		720	29,12	25,23	53,69	559	4,81

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	12

2-й день							
Завтрак 1							
ТТК 7.2 (338М)	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	1,2
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 11.1 (КЛР)	Запеканка из творога "Неженка"	100	14,8	12,1	14,1	227,75	1,4
377 М (б/с)	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,23	2	0

Итого		527	18,21	13,98	40,09	366,15	4
			Завтрак 2				
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	1,6
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,45	0,3
Итого		240	2,68	8,24	18,57	159,26	1,9
			Обед				
ТТК 6.3	Салат из моркови	60	0,68	4,05	3,59	54,16	0,36
ТТК 4.1 (99М)	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	7,02	8,24	8,07	134,52	0,8
ТТК 9.2	Рагу из овощей с говядиной	180	11,04	10,85	14,11	198,25	1,4
ТТК 5.4.1 (349М)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,48	0,05	6,43	28,06	0,64
ПР	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,6	59,64	1
Итого		685	20,94	23,44	44,8	474,63	4,2

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	
1	2	3	4	5	6	7	12	

3-й день							
Завтрак 1							
ТТК 7.1 (338М)	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	1,2
ТТК 6.1 (71М)	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,11
ТТК 8.2 (210М)	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	0,25
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6
ПР	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	2
Итого		580	22,01	19,26	46,72	451,97	4,16
Завтрак 2							
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,8
Итого		200	3,6	1,7	21,5	118	2,2
Обед							
ТТК 6.2 (71М)	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0
ТТК 4.3 (96М)	Рассольник на курином бульоне с мясом	210	4,5	6,06	12,88	124,05	1,2
ТТК 9.3	Филе куриное, тушенное в томатном соусе	50/50	13,34	14,3	4,17	198,69	4,79
ТТК 3.2 (302М)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	2,8
ТТК 5.5	Напиток лимонный без сахара	200	0,16	0	0,16	1,3	0
Итого		720	24,55	25,15	45,85	507,88	4,4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	12

4-й день

Завтрак 1

ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,8	
ТТК 8.1 (2.1.2Т)	Яйцо отварное	1 шт/48	6,1	5,52	0,34	75,36	0	
ТТК 1.2.1 (175М)	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	5,4	6,91	24,86	183,15	2,5	
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6	
Итого		528	15,35	15,6	38,8	359,69	3,9	
			Завтрак 2					
ТТК 2.1	Бутерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	1,5	
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,46	0,3	
Итого		250	7,25	6,92	18,47	165,06	1,8	
			Обед					
ТТК 6.4.1	Салат из капусты с морковью	60	0,92	5,05	2,62	60,16	0,2	
ТТК 4.1 (99М)	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	7,02	8,24	8,07	134,52	0,8	
ТТК 10.1	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	1,5	
ТТК 9.2.1	Рагу из овощей	150	2,3	3,81	14,11	99,82	1,4	
ТТК 5.4.1 (349М)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,48	0,05	6,43	28,06	0,64	
Итого		730	22,99	28,47	46,4	534,17	4,54	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	12

5-й день

Завтрак 1

ТТК 7.2 (338М)	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,36	11,76	56,4	1,2
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 1.1.1 (КЛР)	Запеканка из творога "Неженка"	100	14,8	12,1	14,1	227,75	1,4

377 М (6/с)	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,23	2	0
Итого		527	18,21	13,98	40,09	366,15	4
		Завтрак 2					
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	1,6
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,45	0,3
Итого		240	2,68	8,24	18,57	159,26	1,9
		Обед					
ТТК 6.2 (71М)	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,2
ТТК 4.5 (82М)	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,37	3,64	9,15	74,86	0,9
ТТК 9.4	Быточек куриный	100	15,7	15,93	14,31	263,42	1,4
ТТК 3.5 (321М)	Капуста тушеная	150	3,49	3,37	13,9	99,94	1,4
ТТК 5.6.1 (342М)	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,15	0,14	1,22	10,63	0,1
Итого		710	21,37	23,2	40,86	462,05	4

6-й день

Завтрак 1

ТТК 7.1 (338М)	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	1,2
ТТК 8.1 (2.1.2Т)	Яйцо отварное	1 шт/48	6,1	5,52	0,34	75,36	0
ТТК 1.1.1	Каша овсяная молочная с черносливом и маслом сливочным	180	4,51	6,88	18,92	155,62	1,9
376М (6/с)	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,8	0
ПР	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,6	59,64	1
Итого		553	13,13	13,15	41,76	340,42	3,9
		Завтрак 2					
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,8
Итого		200	3,6	1,7	21,5	118	2,2
		Обед					
ТТК 6.1 (71М)	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,11
ТТК 4.2.1 (102М)	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,41	3,9	14,04	108,93	1,4
ТТК 9.5	Коплета Алпетитная	100	15,46	21,33	15,22	314,7	1,5
ТТК 9.2.1	Рагу из овощей	150	2,3	3,81	14,11	99,82	1,4
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,46	0,3
Итого		710	22,91	29,22	47,56	545,11	4,71

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		

1	2	3	4	5	6	7	12
---	---	---	---	---	---	---	----

7-й день

Завтрак							
ТТК 7.1 (338М)	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	1,2
ТТК 6.1 (71М)	Овощи натуральные свежие (огруец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,11
ТТК 8.2 (210М)	Омлет натуральный	150	14,63	15,26	2,52	205,91	0,25
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6
ПР	Хлеб ржаной Здоровье	50	3,43	0,49	25,2	119,28	2
Итого		580	22,01	19,26	46,72	451,97	4,16
Завтрак 2							
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	1,6
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,45	0,3
Итого		240	2,68	8,24	18,57	159,26	1,9
Обед							
ТТК 6.2 (71М)	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,2
ТТК 4.6 (88М)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,38	3,66	6,54	64,59	0,6
ТТК 9.6	Идейка по-строгановски	50/50	13,83	19,07	3,45	240,82	0,3
ТТК 3.2 (302М)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	2,8
ТТК 5.6.1 (342М)	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,15	0,14	1,22	10,63	0,1
Итого		710	22,57	27,78	42,13	513,08	4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ	
			Б	Ж	У	Са	Са			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

8-й день

Завтрак 1									
ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,8		
ТТК 8.1 (2.1.2Т)	Яйцо отварное	1 шт/48	6,1	5,52	0,34	75,36	0		
ТТК 1.2.1 (175М)	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	5,4	6,91	24,86	183,15	2,5		
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6		
Итого		528	15,35	15,6	38,8	359,69	3,9		
Завтрак 2									
ТТК 2.1	Бутерброд с сыром Российским (хлеб пшеничный)	20/30	6,93	6,8	15,42	150,6	1,5		
ТТК 5.1.1	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,05	2,97	6,1	63,18	0,6		
Итого		250	9,98	9,77	21,52	213,78	2,1		

		Обед					
ТТК 6.1 (71М)	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,11
ТТК 4.7 (101М)	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	4,27	2,85	12,42	92,41	1,2
ТТК 9.5.1	Котлета Алпегитная паровая	100	15,46	24,3	8,17	313,19	0,8
ТТК 3.5 (321М)	Калуга тушеная	150	3,49	3,37	13,9	99,94	1,4
ТТК 5.4.1 (349М)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,48	0,05	6,43	28,06	0,64
Итого		720	24,12	30,63	42,06	540,8	4,15

9-й день

Завтрак 1

ТТК 7.1 (338М)	Фрукт свежий (груша)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	1,2
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 11.1 (К/ПР)	Запеканка из творога "Неженка"	100	14,8	12,1	14,1	227,75	1,4
376М (б/с)	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,1	2,8	0
Итого		520	18,48	14,06	39,96	366,95	4
	Завтрак 2						
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	1,6
ТТК 5.2.1 (388М)	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,32	0,12	3,05	14,45	0,3
Итого		240	2,68	8,24	18,57	159,26	1,9
	Обед						
ТТК 6.3	Салат из моркови	60	0,68	4,05	3,59	54,16	0,36
	Суп из овощей на курином бульоне с мясом	220	7,02	8,24	8,07	134,52	0,8
	Рагу из овощей с говядиной	180	11,04	10,85	14,11	198,25	1,4
ТТК 5.4.1 (349М)	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,48	0,05	6,43	28,06	0,64
Итого		685	20,2	14,31	52,56	426,59	4,2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Количество ХЕ
			Б	Ж	У	Са	Са		
1	2	3	4	5	6	7	12		

10-й день

Завтрак 1

ТТК 10.1	Котлета Морячок	100	12,27	11,32	15,17	211,61	1,5
ТТК 3.2 (302М)	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	4,79	28,64	183,84	2,8
377 М (б/с)	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,13	0,02	0,23	2	0
Итого		457	18,95	16,13	44,04	397,45	4,3
	Завтрак 2						

ПР	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	1,4
ТТК 7.3 (9.1.4.7Т)	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,8
Итого		200	3,6	1,7	21,5	118	2,2
	Обед						
ТТК6.4.1	Салат из капусты с морковью	60	0,92	5,05	2,62	60,16	0,2
ТТК 4.5.1 (82М)	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	210	4,18	5,91	9,15	106,51	0,9
ТТК 9.8	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	0,8	12,72	8,65	8,12	161,23
ТТК 9.2.1	Рагу из овощей	150	1,4	2,3	3,81	14,11	99,82
ТТК 5.7	Компот из ягод с/м без сахара	200	0,09	0	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной Здоровье	25	1,72	0,25	12,6	59,64	1
Итого		745	21,93	23,67	46,6	487,36	4,3

	Итого средние показатели за цикл завтрак	338	16,76	14,88	41,56	371,29	4,02
	Итого средние показатели за цикл 2-й завтрак	231	4,6	6,17	19,72	153,49	1,99
	Итого средние показатели за цикл обед	713,5	23,07	25,11	46,25	505,07	4,33
	Итого средние показатели за цикл день	1457,5	44,07	45,99	105,38	1018,05	10,34