

Согласовано
Директор ООО "Большая перемена"
И.С. Елизаров



Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
Волков С.Н.
2023г



Примерное 10- дневное меню
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ
РАЦИОН ДИАБЕТ

TK №14	Суп овощной на м/к бульоне	200,0 0	1,3 4	4,1 9	7,6 9	0,0 6	0,0 4	8,72	0,00	1026,0 6	29,2 7	41,3 9	17,4 3	0,6 5	80,0 1
пром	Огурец консерв нарезка	60,00	0,8 0	0,2 0	3,2 0	0,0 1	0,0 1	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,8 0	18,6 0
TK №21	Курица, тушенная в сметане	100,0 0	15, 50	11, 50	3,6 0	0,0 6	0,0 6	9,00	0,08	1,58	41,0 0	144, 00	19,0 0	1,0 0	180, 00
TK №5	Капуста цветная отварная	100,0 0	2,5 0	0,3 0	4,2 0	0,1 0	0,1 0	70,0 0	0,00	0,02	26,0 0	51,0 0	17,0 0	1,4 0	30,0 0
TK №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3 0	0,6 0	2,1 0	0,0 0	0,0 1	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,8 6	15,4 0
пром	Хлеб ржаной	60,00	4,0 8	0,7 8	23, 88	0,1 1	0,0 5	0,00	3,00	3,00	28,2 0	94,2 0	29,4 0	2,3 4	121, 20
	Итого за обед	720,0 0	24, 52	17, 57	44, 67	0,3 4	0,2 8	100, 36	3,11	1030,6 8	132, 95	340, 51	98,1 9	8,0 5	445, 21
4 день	<u>Завтрак</u>														
TK №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19, 90	15, 00	11, 90	0,0 6	0,2 8	1,59	0,08	3,83	167, 00	234, 00	28,0 0	1,6 0	243, 60
пром	Масло сливочное	10	0,0 8	7,2 6	0,1 3	0,0 0	0,0 1	0,00	40,0 0	30,00	2,40	3,00	0,00	0,2 0	56,0 0
TK №43	Яйцо отварное	40	5,0 8	4,6 0	0,2 8	0,0 3	0,1 8	0,00	100, 00	24,00	22,0 0	76,8 0	4,80	1,0 0	63,0 0
пром	Булочка диабетическая	30	2,1 0	0,8 4	11, 46	0,0 5	0,0 2	0,00	0,00	0,00	14,1 0	45,0 0	14,1 0	1,1 7	42,6 0
пром	Сливы свежие	100	0,8 0	0,3 0	9,6 0	0,0 6	0,0 4	10,0 0	0,01	0,10	20,0 0	20,0 0	9,00	0,5 0	49,0 0
TK №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200,0 0	1,6 0	1,4 0	3,7 0	0,0 1	0,0 7	0,30	6,90	0,00	57,2 0	46,3 0	9,90	0,8 0	33,9 0
	Итого за завтрак	530	29, 56	29, 40	37, 07	0,2 1	0,6 0	11,8 9	146, 99	57,93	282, 70	425, 10	65,8 0	5,2 7	488, 10
	<u>Обед</u>														
TK №15	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	1,9 1	4,0 6	10, 39	0,0 4	0,0 1	0,76	0,00	974,40	21,8 4	29,4 3	12,1 8	0,5 8	93,6 0
TK 23/24	Куры отварные с соусом сметанным	90/20	13, 55	16, 54	2,2 3	0,0 7	0,1 4	2,64	67,6 0	57,87	36,9 4	145, 23	17,5 4	1,5 2	212, 27
TK №22	Овощное рагу с баклажанами	150	2,0 0	2,6 0	8,7 0	0,0 8	0,1 0	93,6 2	0,26	1,61	31,6 8	46,3 5	19,8 9	0,9 5	66,9 0
пром	Кукуруза консервированная	60	1,3 0	0,2 0	6,7 0	0,0 1	0,0 3	2,88	0,00	0,01	25,2 0	24,6 0	7,80	0,2 2	34,8 0
TK №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3 0	0,1 0	2,4 0	0,0 0	0,0 1	1,24	2,68	0,00	8,58	11,0 0	6,13	0,8 4	11,7 0
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	750	21, 11	23, 89	42, 37	0,2 6	0,3 2	101, 14	72,0 4	1035,3 9	138, 34	303, 71	78,2 4	5,2 7	479, 87
5 день	<u>Завтрак</u>														
TK №1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,5 0	0,6 0	32, 40	0,0 4	0,0 2	0,00	0,00	0,01	62,7 9	157, 05	29,2 1	0,8 8	152, 20
TK №40	Бутерброд с маслом	60	4,3 0	8,6 5	19, 23	0,0 9	0,0 5	0,00	0,07	30,00	25,9 0	78,0 0	23,5 0	1,9 7	137, 00
TK №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2 0	0,0 0	1,6 0	0,0 0	0,0 0	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,7 0	6,80
пром	Апельсины свежие	100	0,9 0	0,2 0	8,1 0	0,0 4	0,0 3	60,0 0	0,01	0,05	34,0 0	23,0 0	13,0 0	0,3 0	43,0 0
	Итого за завтрак	510	9,9 0	9,4 5	61, 33	0,1 7	0,1 0	60,0 4	0,08	30,06	127, 09	265, 25	69,5 1	3,8 5	339, 00
	<u>Обед</u>														
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	0,6 0	0,1 0	0,3 0	0,0 2	0,0 2	4,00	0,03	0,03	30,0 0	30,0 0	87,0 0	8,1 0	5,00
TK №16	Суп из красной фасоли на м/к бульоне	200	4,4 0	4,2 0	13, 27	0,2 0	0,0 6	4,60	0,00	1209,3 3	34,8 0	70,4 7	28,4 7	1,6 4	118, 60
TK №6	Картофель отварной	150	3,5 6	5,4 4	29, 06	0,1 9	0,1 2	26,2 5	0,00	51,56	18,3 0	99,5 6	36,6 6	1,4 4	177, 19
TK №25	Биточки рыбные (паровые)	55	8,6 0	5,6 0	4,6 0	0,0 8	0,0 5	0,00	0,04	1,90	21,0 0	89,0 0	14,0 0	0,4 0	103, 00
TK №32	Чай с сиропом стевии	200	0,2 0	0,0 0	1,5 0	0,0 0	0,0 1	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,7 1	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	695	19, 40	15, 73	60, 67	0,5 4	0,2 9	34,8 9	1,54	1264,2 9	122, 56	343, 31	184, 65	13, 46	471, 59
6 день	<u>Завтрак</u>														
TK №3	Каша гречневая с молоком	200	8,0 0	11, 48	31, 04	0,1 9	0,2 6	1,44	57,7 8	14,30	161, 48	217, 04	87,4 1	2,5 2	260, 00
TK №43	Яйцо отварное	40	5,0 8	4,6 0	0,2 8	0,0 3	0,1 8	0,00	100, 00	24,00	22,0 0	76,8 0	4,80	1,0 0	63,0 0
TK №41	Бутерброд с сыром	45	4,5 0	8,7 0	7,4 0	0,0 2	0,0 2	0,00	0,08	0,03	135, 00	86,0 0	7,00	0,3 0	131, 00

TK №31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,6 0	4,4 0	6,1 0	0,4 0	0,1 7	0,68	0,02	0,00	142, 90	130, 00	34,3 0	1,1 0	81,8 0
пром	Яблоки свежие	60	0,2 0	0,2 0	5,9 0	0,0 2	0,0 1	6,00	0,03	0,02	9,60	6,60	5,40	1,3 2	28,2 0
	Итого за завтрак	545	22, 38	29, 38	50, 72	0,6 5	0,6 4	8,12	157, 91	38,34	470, 98	516, 44	138, 91	6,2 4	564, 00
	Обед														
TK №29	Икра кабачковая	60	1,5 6	3,1 8	3,4 2	0,0 2	0,0 1	6,60	0,01	0,01	19,8 0	15,6 0	9,60	0,4 8	47,4 0
TK №13	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне / со сметаной	200/1 0	1,5 0	4,0 2	8,9 2	0,0 4	0,0 4	8,71	0,00	1063,7 1	40,6 1	44,5 9	21,4 7	0,9 0	84,7 3
TK №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,5 0	0,6 0	32, 40	0,0 4	0,0 2	0,00	0,00	0,01	62,7 9	157, 05	29,2 1	0,8 8	152, 20
TK №26	Котлеты рубленые из птицы	55	9,3 0	7,1 0	8,5 0	0,0 5	0,0 4	8,00	0,07	4,62	41,0 0	82,0 0	19,0 0	1,0 0	135, 00
TK №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2 0	0,0 0	1,6 0	0,0 0	0,0 0	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,7 0	6,80
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	705	19, 10	15, 29	66, 78	0,2 0	0,1 4	23,3 5	1,58	1069,8 4	182, 70	353, 54	97,7 8	5,1 3	486, 73
7 день	Завтрак														
TK №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19, 90	15, 00	11, 90	0,0 6	0,2 8	1,59	0,08	3,83	167, 00	234, 00	28,0 0	1,6 0	243, 60
пром	Сыр	20	4,6 4	5,9 0	0,0 0	0,0 1	0,0 1	0,14	0	52,0 34,00	176, 00	100, 00	7,00	0,4 5	12,0 0
пром	Булочка диабетическая	30	2,1 0	0,8 4	11, 46	0,0 5	0,0 2	0,00	0,00	0,00	14,1 0	45,0 0	14,1 0	1,1 7	42,6 0
пром	Сливы свежие	100	0,8 0	0,3 0	9,6 0	0,0 6	0,0 4	10,0 0	0,01	0,10	20,0 0	20,0 0	9,00	0,5 0	49,0 0
TK №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6 0	1,4 0	3,7 0	0,0 1	0,0 7	0,30	6,90	0,00	57,2 0	46,3 0	9,90	0,8 0	33,9 0
	Итого за завтрак	500	29, 04	23, 44	36, 66	0,1 9	0,4 2	12,0 3	123, 42	123,42	434, 30	445, 30	68,0 0	4,5 2	381, 10
	Обед														
TK №17	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,8 7	1,8 6	13, 53	0,1 3	0,0 7	9,60	0,00	978,00	24,3 6	62,6 0	25,1 3	1,0 0	91,3 3
TK №30	Икра баклажанная	60	1,6 2	3,6 6	3,0 6	0,0 2	0,0 1	1,80	0,01	0,01	13,2 0	23,4 0	7,20	0,3 6	51,6 0
TK №27/24	Куры тушеные в соусе	50/50	13, 33	10, 83	2,9 2	0,0 3	0,0 8	0,35	0	15,00	29,0 0	75,8 3	14,0 8	0,5 8	125, 00
TK №4	Капуста тушеная	150	3,9 0	0,8 0	12, 00	0,0 8	0,1 5	115, 44	0,53	3,26	102, 12	82,0 5	42,2 6	1,4 4	71,7 0
TK №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3 0	0,6 0	2,1 0	0,0 0	0,0 1	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,8 6	15,4 0
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	740	23, 06	18, 14	45, 55	0,3 2	0,3 4	136, 83	32,0 6	997,79	189, 46	299, 10	110, 33	5,4 1	415, 63
8 день:															
	Завтрак														
TK №42	Омлет натуральный с сыром	120	13, 90	21, 60	2,0 0	0,0 7	0,5 0	0,40	0,30	0,50	216, 00	257, 00	19,0 0	3,0 0	259, 00
TK №40	Бутерброд с маслом	60	4,3 0	8,6 5	19, 23	0,0 9	0,0 5	0,00	0,07	30,00	25,9 0	78,0 0	23,5 0	1,9 7	137, 00
пром	Апельсины свежие	120	1,0 8	0,2 4	9,7 2	0,0 5	0,0 4	72,0 0	0,01	0,06	40,8 0	27,6 0	15,6 0	0,3 6	51,6 0
TK №37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8 0	3,5 0	4,8 0	0,0 3	0,1 3	0,52	0,01	0,00	110, 90	107, 00	30,7 0	1,1 0	65,8 0
	Итого за завтрак	500	23, 08	33, 99	35, 75	0,2 3	0,7 2	72,9 2	0,39	30,56	393, 60	469, 60	88,8 0	6,4 3	513, 40
	Обед														
TK №18	Суп рыбный с пшенной крупой	200	9,2 0	6,1 0	6,1 0	0,1 8	0,1 1	9,03	0,07	0,37	35,1 5	115, 08	26,8 0	0,7 0	245, 70
TK №19	Гуляш из говядины	100	14, 40	9,3 0	2,6 0	0,0 8	0,1 5	0,80	0,04	0,05	38,0 0	180, 00	24,0 0	1,9 0	151, 10
TK №7	Фасоль стручковая отварная	150	2,9 0	0,3 0	8,0 0	0,1 6	0,1 5	20,6 3	0,03	0,50	83,8 4	52,6 5	37,6 7	1,4 2	52,8 0
пром	Салат из кукурузы консервированной	60	1,3 0	0,2 0	6,7 0	0,0 1	0,0 3	2,88	0,00	0,01	25,2 0	24,6 0	7,80	0,2 2	34,8 0
TK №32	Чай с сиропом стевии	200	0,2 0	0,0 0	1,5 0	0,0 0	0,0 1	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	1 1	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	740	30, 04	16, 29	36, 84	0,4 9	0,4 7	33,3 8	1,64	2,43	200, 65	426, 61	114, 79	6,1 1	552, 20
9 день:															
	Завтрак														
TK №41	Бутерброд с сыром	45	4,5	8,7	7,4	0,0	0,0	0,00	0,08	0,03	135,	86,0	7,00	0,3	131,

			0	0	0	2	2				00	0		0	00
TK №3	Каша гречневая с молоком	200	8,0 0	11, 48	31, 04	0,1 9	0,2 6	1,44	57,7 8	14,30	161, 48	217, 04	87,4 1	2,5 2	260, 00
пром	Киви свежие	60	0,5 0	0,2 0	4,9 0	0,0 1	0,0 2	108, 00	0,01	0,05	24,0 0	20,4 0	15,0 0	0,4 8	28,2 0
TK №33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3 0	0,6 0	2,1 0	0,0 0	0,0 1	9,64	1,52	0,00	8,16	10,6 0	7,07	0,8 5	15,4 0
	Итого за завтрак	505	13, 30	20, 98	45, 44	0,2 2	0,3 1	119, 08	59,3 9	14,38	328, 64	334, 04	116, 48	4,1 5	434, 60
	Обед														
TK №9	Щи по-уральски на м/к бульоне /сметана	200 \ 10	1,5 2	4,4 9	3,4 7	0,0 2	0,0 2	8,05	0,00	1102,5 0	38,6 8	30,0 4	15,7 4	0,6 1	56,1 8
TK №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	10, 36	11, 57	10, 61	0,0 8	0,1 1	4,33	0,00	52,99	19,5 2	131, 68	27,1 9	2,4 6	188, 80
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,0 0	0,1 7	0,5 0	0,0 3	0,0 4	6,67	0,05	0,05	50,0 0	50,0 0	145, 00	13, 50	8,33
TK №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3 0	0,1 0	2,4 0	0,0 0	0,0 1	1,24	2,68	0,00	8,58	11,0 0	6,13	0,8 4	11,7 0
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	690	15, 22	16, 72	28, 92	0,1 9	0,2 0	20,2 8	4,23	1157,0 4	130, 87	269, 82	208, 76	18, 59	325, 61
10 день	Завтрак														
TK №42	Омлет натуральный с сыром	120	13, 90	21, 60	2,0 0	0,0 7	0,5 0	0,40	0,30	0,50	216, 00	257, 00	19,0 0	3,0 0	259, 00
пром	Булочка диабетическая	100	7,0 0	2,8 0	38, 20	0,1 7	0,0 8	0,00	0,00	0,00	47,0 0	150, 00	47,0 0	3,9 0	142, 00
пром	Масло сливочное	10	0,0 8	7,5 0	0,1 3	0,0 0	0,0 1	0,00	40,0 0	30,00	2,40	3,00	0,00	0,2 0	66,0 0
TK №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6 0	1,4 0	3,7 0	0,0 1	0,0 7	0,30	6,90	0,00	57,2 0	46,3 0	9,90	0,8 0	33,9 0
пром	Апельсины свежие	120	1,0 8	0,2 4	9,7 2	0,0 5	0,0 4	72,0 0	0,01	0,06	40,8 0	27,6 0	15,6 0	0,3 6	51,6 0
	Итого за завтрак	550	23, 66	33, 54	53, 75	0,3 0	0,7 0	72,7 0	47,2 1	30,56	363, 40	483, 90	91,5 0	8,2 6	552, 50
	Обед														
TK №10	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне	200	2,7 4	3,8 9	10, 78	0,0 6	0,0 4	5,13	0,00	994,68	41,4 8	76,1 8	26,3 5	1,3 2	97,8 1
TK №28/24	Печень по-строгановски с соусом сметанным	130	11, 10	7,5 0	3,3 0	0,2 8	1,0 9	14,7 9	6,55	2,89	29,5 4	162, 70	23,6 4	9,1 3	125, 70
TK №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,5 0	0,6 0	32, 40	0,0 4	0,0 2	0,00	0,00	0,01	62,7 9	157, 05	29,2 1	0,8 8	152, 20
пром	Огурец консерв нарезка	60,0	0,8 0	0,2 0	3,2 0	0,0 1	0,0 1	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,8 0	18,6 0
TK №32	Чай с сиропом стевии	200	0,2 0	0,0 0	1,5 0	0,0 0	0,0 1	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	1	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,0 4	0,3 9	11, 94	0,0 5	0,0 2	0,00	1,50	1,50	14,1 0	47,1 0	14,7 0	1,1 7	60,6 0
	Итого за обед	770	21, 38	12, 58	63, 12	0,4 5	1,2 0	22,9 6	8,05	999,09	154, 07	452, 01	106, 13	15, 01	462, 11