

Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-4 классов

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
260/М/СД	Гуляш из говядины	0,29	90	13,9	14,9	3,5	203,5	0,1	4,1		1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,27	150	11,1	4,0	27,3	189,6	0,4	7,3	34,3	0,4	88,8	183,7	56,9	3,3
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		3,75	502	27,9	19,4	45,0	466,7	0,6	16,7	34,3	2,8	126,6	426,8	110,5	8,3
Второй завтрак							0,0								
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед															
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,23	60	0,7	4,1	2,8	50,8	0,0	12,2		2,1	10,4	19,4	10,6	0,5
97/М/СД	Суп картофельный	1,32	200	2,0	1,4	15,9	84,0	0,1	19,2		0,6	17,3	62,0	25,1	1,0
232/М/330/М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска)	0,39	90	9,5	5,0	4,7	102,0	0,1	0,6	36,4	2,4	44,8	131,4	17,9	0,4
343/К/СД	Капуста тушеная	0,97	150	3,2	3,0	11,6	86,4	0,1	70,8		2,9	81,8	64,2	33,0	1,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5

349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
Итого за Обед		5,62	765	20,5	14,3	67,4	480,7	0,5	103,5	40,3	10,5	209,0	408,9	138,0	6,2
Полдник							0,0								
0	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Понедельник-1		11,20	1597	54,4	36,2	134,4	1080,6	1,1	136,5	74,6	13,6	575,6	1014,2	287,3	18,0
День/неделя: Вторник-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,4	3,0	22,0	140,6	0,3	1,1	140,6	0,0	221,3	173,9	28,3	3,3
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		3,79	645	14,2	8,3	45,4	312,9	0,4	39,6	179,6	0,7	478,4	413,3	79,6	6,2
Второй завтрак							0,0								
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Второй завтрак		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Обед							0,0								
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	1,0	4,0	1,8	47,4	0,0	9,9		3,0	40,8	30,3	24,0	0,5
81/М/СД	Борщ	0,63	200	1,5	3,1	7,6	64,0	0,0	18,7		1,5	34,3	37,2	18,8	0,9

	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
297/М/СД	Фрикадельки из кур	0,56	90	13,6	6,0	6,8	135,6	0,1	1,3	46,9	1,3	12,6	119,4	17,4	1,4
171/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	3,21	150	6,2	4,0	38,5	214,8	0,2		36,0	1,0	25,6	157,5	33,7	2,7
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед		7,14	755	27,1	19,4	85,6	625,4	0,5	66,0	96,8	8,4	154,6	459,1	130,8	8,2
Полдник															
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
Итого за Полдник		0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0	0,0	0,0	40,0	0,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-1		12,21	1680	47,5	29,9	146,5	1044,8	0,9	287,0	276,4	9,1	885,4	1045,1	264,2	15,4
День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
71М	Помидоры порционные	0,17	35	0,4	0,1	2,0	10,2	0,0	8,8		0,2	4,9	9,1	7,0	0,3
320/К/СД	Куриное филе запеченое	0,00	90	26,0	9,4		188,4	0,1	2,4	47,2	1,9	20,2	189,6	22,6	1,6
142/М/СД	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	2,59	180	4,1	7,0	31,1	203,5	0,2	35,8	7,0	5,1	29,0	115,7	44,9	1,7
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		4,57	525	33,8	16,9	54,8	506,8	0,4	96,9	95,1	8,0	66,3	350,1	88,6	4,5
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завтрак		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Обед															

20/М/СД	Салат из свежих огурцов	0,09	60	0,4	4,1	1,1	42,4	0,0	4,0		1,8	9,7	17,2	8,0	0,3
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,25	200	8,0	4,6	15,0	133,5	0,2	1,7	4,9	1,6	42,0	115,3	36,2	2,2
267/К/СД	Оладьи из печени с морковью	1,26	90	17,1	8,0	15,2	201,2	0,4	24,3	5964,8	2,8	25,0	283,2	21,6	5,7
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	5,0	38,3	232,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
Итого за Обед		7,95	745	38,5	22,6	95,4	738,7	1,0	33,6	5997,6	8,3	121,1	724,1	233,6	16,0
Полдник															
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Полдник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Всего за Среда-1		14,54	1570	79,0	42,2	174,5	1394,0	1,5	138,9	6107,6	16,9	401,9	1240,7	362,7	24,2
День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
233М/326М/сс ж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	2,62	180	23,5	14,0	31,5	346,0	0,2	2,3	92,8	3,3	209,2	301,0	44,0	1,2
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		5,51	572	30,4	18,5	66,1	552,3	0,4	20,3	127,3	4,2	400,2	458,1	82,7	6,3
Второй завтрак															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2

Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед		0,00													
94/К/СД	Салат Мозайка	0,51	60	1,9	4,0	6,1	68,0	0,1	6,9	18,8	1,5	13,5	43,9	15,3	0,6
87/М/СД	Щи из свежей капусты со сметаной	0,50	200	1,8	4,6	6,0	72,7	0,0	27,6	10,0	1,5	45,8	37,3	15,5	0,6
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,20	90	12,7	3,6	2,5	92,9	0,1	2,2	26,4	0,2	11,2	95,5	12,9	0,8
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	2,63	150	4,4	5,0	31,6	189,0	0,1		36,0	0,6	21,1	154,7	18,9	0,9
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		6,19	765	25,7	18,0	74,2	561,9	0,4	42,8	95,1	5,4	129,2	446,1	103,5	5,6
Полдник															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Четверг-1		13,52	1667	62,1	38,9	162,2	1247,4	0,9	79,5	222,3	9,8	769,4	1097,1	226,7	15,4
День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
	Горошек зеленый	0,00	30	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,1		0,0	0,2	0,5	0,2	0,0
14М	Масло порциями	0,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
233/К/СД	Цветная капуста, запеченная под омлетом (белок)	0,99	250	35,5	7,0	11,9	252,7	0,2	105,4	22,0	3,0	141,2	205,2	58,3	2,7

378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		3,59	660	40,1	16,3	43,1	480,2	0,3	113,3	66,5	4,1	244,4	359,0	110,0	8,9
Второй завтрак															
	Молоко (уп)	0,80	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,0	1,2	20,0		240,0	108,0	28,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,80	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,0	1,2	20,0	0,0	240,0	108,0	28,0	0,2
Обед															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,34	60	3,3	5,7	4,1	80,8	0,0	5,1	4,5	1,6	21,4	55,9	20,0	0,6
95/М/СД	Рассольник домашний	1,00	200	3,1	4,4	11,9	100,0	0,1	21,1	4,9	1,5	22,1	62,9	23,5	0,9
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе	0,49	90	14,2	10,0	5,9	170,6	0,1	1,8		1,3	14,2	148,1	19,2	2,2
143/М/СД	Рагу из овощей	1,39	150	3,0	7,0	16,7	141,8	0,1	34,7	28,0	3,0	50,0	80,2	34,4	1,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
Итого за Обед		5,95	745	28,2	27,9	71,4	649,9	0,5	132,7	98,5	9,1	138,2	451,0	128,8	7,6
Полдник															
0	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Пятница-1		10,94	1785	79,6	51,1	131,3	1303,3	0,9	248,5	185,0	13,1	838,6	1080,1	292,1	16,9
День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
299/К/СД	Ежики мясные	0,97	90	12,5	12,0	11,7	204,6	0,1	1,9	8,0	1,7	15,1	140,1	20,7	1,9
309/М/СД	Макаронные изделия отварные	3,12	150	5,9	2,9	37,4	198,8	0,1		12,0	0,8	11,9	47,2	8,5	0,9
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8

ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		5,94	480	21,8	15,4	71,3	510,4	0,3	52,9	60,9	3,3	42,6	229,0	46,1	3,8
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,17	60	0,6	4,1	2,1	47,4	0,0	9,4		2,0	9,8	18,0	9,7	0,4
84/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,09	200	3,1	3,3	13,1	94,5	0,1	11,2		1,5	33,5	77,9	27,3	1,4
248/К/СД	Рыба запеченая с томатами	0,13	90	9,6	4,9	1,5	88,9	0,1	8,3	18,6	2,0	82,0	148,6	13,1	0,6
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
Итого за Обед		4,12	625	18,7	14,6	49,5	404,3	0,3	29,7	32,5	8,0	188,8	382,5	102,6	5,6
Полдник															
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Полдник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Всего за Понедельник-2		12,02	1405	47,2	32,8	144,3	1061,5	0,6	98,5	108,4	11,6	441,3	770,5	184,7	12,9
День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,73	190	7,2	8,0	32,7	231,8	0,0	0,5	44,6	0,5	116,1	107,4	23,3	0,5

15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (апельсины)	1,01	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,1	90,0		0,3	51,0	34,5	19,5	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		4,90	582	14,4	12,2	58,9	403,0	0,2	93,5	79,1	1,3	338,0	325,3	77,6	3,7
Второй завтрак															
0	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед															
74/К/СД	Салат из помидоров и свежих яблок	0,35	60	0,3	6,2	4,2	73,8	0,0	8,1		2,8	8,9	8,9	6,9	1,0
97/М/СД	Суп картофельный на курином бульоне	1,32	200	3,3	3,5	15,9	108,4	0,1	19,3	4,9	1,0	18,3	73,2	26,4	1,1
294/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,16	90	14,1	19,5	13,9	287,5	0,1	1,3	72,1	2,4	17,0	128,1	21,5	1,6
218/К/СД	Пюре из бобовых	2,97	150	17,1	4,8	35,7	254,2	0,6		20,0	0,6	93,7	246,5	79,6	5,1
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед		8,35	745	39,3	34,8	100,2	871,5	1,0	64,7	100,9	8,4	170,3	565,3	170,5	11,5
Полдник															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Вторник-2		15,08	1657	59,7	49,4	181,0	1407,7	1,3	174,7	180,0	10,0	748,3	1083,5	288,6	18,7
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
288/М/СД	Куры отварные с маслом	0,04	90	22,9	19,0	0,5	264,8	0,1	3,4	105,4	0,4	26,6	201,2	24,4	2,0
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	6,6	38,3	246,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		4,57	480	35,5	27,2	54,8	605,9	0,5	4,8	133,9	1,4	118,1	535,2	194,8	9,3
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Второй завтрак		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Обед															
29/М/СД	Салат из сырых овощей	0,18	60	0,6	4,1	2,2	47,9	0,0	10,7		1,9	13,7	19,2	11,5	0,4
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1,30	200	6,0	4,6	15,6	127,6	0,2	9,5	4,9	1,5	31,1	97,3	32,2	1,7
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
210/М/СД	Омлет натуральный с картофелем	1,06	200	30,8	7,0	12,7	237,3	0,1	10,2	43,9	0,2	80,9	137,0	40,2	1,0
Итого за Обед		4,69	705	41,9	16,6	56,3	542,0	0,4	34,0	52,7	5,1	154,2	360,1	117,7	6,4
Полдник															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Полдник		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Среда-2		10,50	1465	83,6	45,7	126,0	1250,2	1,0	78,3	186,6	6,8	519,6	1085,1	352,3	16,1
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

			ии				ценно сть (ккал)			(мкг)					
Завтрак															
224М/334М/С Д	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	3,45	180	18,6	11,0	41,4	339,0	0,1	4,2	68,0	2,2	193,0	255,5	42,6	1,2
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		5,97	515	25,8	15,3	71,7	527,7	0,2	234,3	143,3	3,0	395,2	387,1	88,4	3,1
Второй завтрак															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед															
75/К/СД	Салат из редиса и огурцов	0,12	60	0,5	4,0	1,5	44,1	0,0	9,2		2,7	20,4	20,1	8,1	0,4
87/М/СД	Щи из свежей капусты со сметаной	0,50	200	1,8	4,6	6,0	72,7	0,0	27,6	10,0	1,5	45,8	37,3	15,5	0,6
245/М/330/М/ СД	Бефстроганов из отварной говядины	0,35	90	14,5	13,5	4,2	196,5	0,1	0,8	12,0	0,4	25,1	156,0	22,5	2,2
143/М/СД	Рагу из овощей	1,39	150	3,0	10,0	16,7	168,8	0,1	34,7	28,0	3,0	50,0	80,2	34,4	1,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		4,70	765	24,6	33,0	56,4	621,4	0,4	78,3	53,9	9,1	178,9	408,3	121,4	7,1
Полдник															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Полдник		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Всего за Четверг-2		12,56	1610	56,4	50,6	150,8	1283,9	0,7	321,5	197,2	12, 7	818,6	995,8	254,7	13,8
День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас	Пищевые вещества			Энерг	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

			са порц ии	(г)			етичес кая ценно сть (ккал)								
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
239/М/331/М/ СД	Тефтели рыбные	0,90	90	10,4	6,0	10,8	139,0	0,2	2,6	21,2	2,6	39,3	116,2	21,0	0,7
158/М/СД	Оладьи из кабачков с соусом сметанным	2,98	160	8,9	5,9	35,7	231,3	0,4	14,7	7,0	2,5	31,5	60,3	19,0	1,0
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		5,07	512	22,2	12,4	60,9	443,9	0,6	22,7	28,2	5,6	97,7	274,3	72,9	4,5
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	0,94	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,1	57,0		0,3	52,5	25,5	16,5	0,2
Итого за Второй завтрак		0,94	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,1	57,0	0,0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,2
Обед															
27/М/СД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	0,19	60	0,7	4,1	2,3	48,6	0,0	39,1		2,0	13,2	11,3	9,4	0,5
96/М/СД	Рассольник ленинградский	1,15	200	3,0	4,4	13,8	107,1	0,1	13,4	4,9	1,5	16,7	61,9	22,4	0,9
290/М/330/М/ СД	Куры тушеные в соусе (грудки куриные)	0,20	90	14,6	7,0	2,5	131,3	0,1	1,5	62,5	0,7	21,7	129,1	15,7	1,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	5,0	38,3	232,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Фрукты (яблоки)	1,63	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
Итого за Обед		9,10	945	32,1	22,2	109,2	764,9	0,7	144,1	152,5	6,9	130,0	529,8	231,3	14,3
Полдник															

	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Полдник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Всего за Пятница-2		15,84	1757	61,7	37,1	190,1	1341,6	1,4	224,7	195,7	12,8	466,2	972,2	343,3	19,0
День/неделя: Понедельник-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак															
75М	Помидоры порционные	0,12	30	0,4	0,1	1,4	7,7	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
281/К/СД	Говядина тушеная	0,11	90	9,8	10,0	1,3	134,3	0,0	2,3		1,6	11,7	104,0	14,2	1,5
343/К/СД	Капуста тушеная	0,97	150	3,2	6,2	11,6	115,0	0,1	70,8		2,9	81,8	64,2	33,0	1,2
	Горошек зеленый	0,11	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,0	2,0		0,0	4,0	12,4	4,2	0,1
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		2,44	517	16,6	16,8	29,3	334,7	0,2	85,5	0,0	5,1	122,6	275,7	85,4	5,8
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед															
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	1,0	4,0	1,8	47,4	0,0	9,9		3,0	40,8	30,3	24,0	0,5
84/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,09	200	3,1	3,3	13,1	94,5	0,1	11,2		1,5	33,5	77,9	27,3	1,4
338/К/СД	Шницель рубленый куриный	1,10	90	16,2	4,9	13,2	162,0	0,1	1,4	27,0	0,9	41,1	139,2	21,7	1,3
125/М/СД	Картофель отварной	2,00	150	3,0	4,2	24,0	145,9	0,2	29,4	20,0	0,2	19,6	87,5	34,0	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6

	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		7,05	765	28,4	17,2	84,6	607,3	0,6	52,7	50,9	8,2	189,7	466,8	158,5	7,7
Полдник															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Понедельник- З		11,32	1612	51,1	36,4	135,8	1075,2	0,9	154,4	50,9	13, 6	552,2	921,0	282,6	17,0
День/неделя: Вторник-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
175/М/СД	Каша молочная "Дружба"	2,58	180	5,0	5,0	30,9	188,9	0,1	0,5	28,4	0,1	107,0	130,1	30,2	0,6
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		5,13	565	12,7	10,7	61,6	392,8	0,2	16,0	67,4	0,9	353,2	368,9	84,0	6,8
Второй завтрак							0,0								
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Второй завтрак		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,17	60	0,6	4,1	2,1	47,4	0,0	9,4		2,0	9,8	18,0	9,7	0,4
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,25	200	8,0	4,6	15,0	133,5	0,2	1,7	4,9	1,6	42,0	115,3	36,2	2,2
326/К/СД	Наггетсы куриные (из грудки)	1,03	90	21,5	6,0	12,3	189,2	0,1	1,7	87,7	0,7	25,1	175,0	25,4	1,9

171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	5,0	38,3	232,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		8,19	745	43,0	20,5	98,3	750,1	0,8	48,8	120,5	6,5	125,2	618,6	241,5	11,8
Полдник															
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
Итого за Полдник		0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0	0,0	0,0	40,0	0,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-3		14,62	1590	61,9	33,4	175,4	1249,4	1,1	246,3	187,9	7,4	730,8	1160,3	379,2	19,6
День/неделя: Среда-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,09	30	0,1	0,0	1,1	5,1	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
280/К/СД	Говядина тушеная с черносливом	0,64	90	10,0	11,3	7,6	171,8	0,0	2,6		1,8	20,5	113,1	25,4	1,9
343/К/СД	Капуста тушеная	1,05	165	3,5	7,2	12,6	129,1	0,1	77,8		3,4	89,9	70,5	36,3	1,3
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,09	505	16,4	19,0	37,1	385,5	0,2	132,4	40,9	5,8	131,7	271,1	89,5	5,3
Второй завтрак							0,0								
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завтрак		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Обед															
75/К/СД	Салат из редиса и огурцов	0,12	60	0,5	4,0	1,5	44,1	0,0	9,2		2,7	20,4	20,1	8,1	0,4

99/М/СД	Суп из овощей	0,74	200	1,5	4,2	8,9	79,3	0,1	17,0		1,9	21,2	41,8	17,4	0,6
249/К/СД	Рыба запеченая с картофелем по-русски	2,13	200	16,9	6,0	25,6	223,8	0,3	19,0	11,8	2,8	86,6	265,9	37,6	1,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		5,15	705	23,3	15,1	61,8	476,4	0,5	48,8	15,7	8,8	156,7	434,5	96,8	5,9
Полдник															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Всего за Среда-3		10,13	1540	45,8	36,4	121,5	996,8	0,8	190,1	56,6	15,2	532,9	905,9	231,4	14,8
День/неделя: Четверг-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
218/М/СД	Вареники ленивые отварные	0,87	150	23,1	12,0	10,4	242,0	0,1	0,6	106,6	0,1	205,2	286,4	29,2	0,8
	Сметана	0,09	30	0,8	4,5	1,1	47,9	0,0	0,1	30,0	0,1	26,4	18,3	2,7	0,1
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (мандарины)	1,25	200	1,6	0,4	15,0	70,0	0,1	76,0		0,4	70,0	34,0	22,0	0,2
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,54	615	32,5	22,0	42,5	497,2	0,3	77,2	175,6	1,1	523,8	561,0	94,1	3,9
Второй завтрак															
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Второй завтрак		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Обед															
67/М/СД	Винегрет овощной	0,33	60	0,8	4,1	4,0	55,9	0,0	7,5		1,8	19,9	22,2	11,9	0,5

87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,49	200	1,6	3,1	5,8	57,6	0,0	28,0		1,5	37,1	31,8	15,1	0,6
294/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,16	90	14,1	15,0	13,9	247,0	0,1	1,3	72,1	2,4	17,0	128,1	21,5	1,6
138/М/126/М/СД	Овощи припущенные в молочном соусе	0,93	150	2,6	8,7	11,2	133,8	0,1	14,6	46,1	0,4	62,2	71,8	31,0	0,9
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		5,25	765	23,8	31,8	63,0	633,6	0,4	57,3	122,1	7,7	173,7	368,6	120,4	6,3
Полдник															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Четверг-3		10,75	1680	63,0	56,6	129,0	1277,6	0,8	150,4	312,7	9,1	907,5	1088,6	250,5	13,7
День/неделя: Пятница-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,27	150	11,1	6,0	27,3	207,6	0,4	7,3	34,3	0,4	88,8	183,7	56,9	3,3
255/М/332/М/СД	Печень по-строгановски	0,57	90	12,8	8,9	6,8	158,5	0,2	23,1	5509,2	2,5	23,8	226,6	15,1	4,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		4,03	502	26,8	15,4	48,4	439,7	0,7	35,7	5543,5	3,3	139,5	508,1	104,9	10,9
Второй завтрак							0,0								
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завтрак		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5

Обед															
74/К/СД	Салат из помидоров и свежих яблок	0,35	60	0,3	4,0	4,2	54,2	0,0	8,1		2,8	8,9	8,9	6,9	1,0
95/М/СД	Рассольник домашний	1,00	200	3,1	4,4	11,9	100,0	0,1	21,1	4,9	1,5	22,1	62,9	23,5	0,9
230/К/СД	Омлет с ветчиной и картофелем	1,07	200	32,2	8,1	12,9	252,7	0,1	10,2	3,8	0,9	83,1	129,7	39,0	1,5
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		5,14	705	40,2	17,3	61,7	563,7	0,4	109,5	69,8	6,9	144,6	305,5	101,1	6,2
Полдник															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Пятница-3		11,06	1537	73,0	35,0	132,7	1138,2	1,2	154,0	5613,2	10,9	528,6	999,6	249,2	20,7
День/неделя: Понедельник-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
71М	Помидоры порционные	0,06	20	0,2	0,0	0,8	4,3	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2
274/М/331/М/СД	Зразы рубленые	1,29	120	13,0	17,3	15,5	269,6	0,1	10,7	28,8	3,8	41,5	154,7	26,0	2,4
143/М/СД	Рагу из овощей	1,39	150	3,0	11,2	16,7	179,5	0,1	34,7	28,0	3,0	50,0	80,2	34,4	1,2
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,88	517	19,0	29,0	46,6	523,1	0,3	53,3	56,8	7,3	115,2	327,5	92,4	6,5
Второй завтрак							0,0								
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Второй завтрак		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1

Обед															
29/М/СД	Салат из сырых овощей	0,18	60	0,6	4,1	2,2	47,9	0,0	10,7		1,9	13,7	19,2	11,5	0,4
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем	0,85	200	1,6	3,1	10,2	75,3	0,0	18,0		1,5	31,1	42,2	20,8	1,0
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
240/М/СД	Фрикадельки рыбные с соусом	0,61	90	8,1	2,6	7,4	85,3	0,1	2,6	27,5	0,6	42,1	117,7	19,6	0,7
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	5,0	38,3	232,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		7,57	775	24,2	17,1	90,8	614,3	0,6	32,1	65,4	7,2	166,4	518,8	238,4	9,8
Полдник															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Полдник		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Понедельник-4		12,69	1572	49,4	48,1	152,3	1239,7	1,0	124,8	122,1	14,6	529,0	1036,0	370,6	16,5
День/неделя: Вторник-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1,99	190	5,7	7,0	23,9	181,4	0,0	0,4	34,8	0,4	91,7	84,9	18,4	0,4
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8

ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		4,57	575	12,2	11,6	54,8	372,3	0,2	65,5	110,2	1,4	281,9	275,8	62,3	5,8
Второй завтрак							0,0								
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Второй завтрак		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Обед															
109/К/СД	Салат фруктовый	0,42	60	0,8	0,3	5,1	26,4	0,0	30,7	1,2	0,1	28,0	17,4	8,9	0,7
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,25	200	8,0	4,6	15,0	133,5	0,2	1,7	4,9	1,6	42,0	115,3	36,2	2,2
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,20	90	12,7	3,6	2,5	92,9	0,1	2,2	26,4	0,2	11,2	95,5	12,9	0,8
139/М/СД	Капуста тушеная	1,15	150	3,8	5,0	13,8	115,8	0,1	81,8		3,0	86,9	66,1	34,2	1,3
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		5,58	745	29,9	14,3	67,0	516,3	0,6	152,4	36,4	6,5	200,5	403,0	128,3	7,8
Полдник															
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Полдник		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Всего за Вторник-4		11,51	1570	49,0	28,4	138,1	1003,9	0,8	256,8	161,6	8,0	703,5	838,3	224,1	13,8
День/неделя: Среда-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
296/М/330/М/СД	Котлеты рубленные из птицы (из грудки) запеченные с соусом молочным	0,71	90	9,0	10,0	8,6	160,3	0,1	0,8	78,0	0,4	64,6	106,3	14,2	0,8

171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	3,13	180	5,3	6,0	37,6	225,6	0,1		44,0	0,7	25,2	184,4	22,5	1,0
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		5,22	525	17,4	16,6	62,7	469,4	0,3	53,3	162,9	1,8	112,0	379,7	65,2	4,0
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед															
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,15	60	1,0	6,1	1,8	66,5	0,0	9,9		3,0	40,8	30,3	24,0	0,5
98/М/СЖ	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	0,69	200	2,8	4,4	8,3	83,7	0,1	16,1	4,9	1,4	23,9	49,4	17,5	0,7
259/М/СД	Жаркое по-домашнему (говядина)	1,73	200	19,5	15,0	20,8	296,3	0,2	27,1		2,8	28,5	247,4	51,3	3,7
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		4,73	705	27,8	26,4	56,7	575,8	0,4	56,7	8,8	8,7	121,7	433,7	126,5	8,3
Полдник															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Всего за Среда-4		11,77	1560	51,1	45,4	141,3	1178,4	0,8	126,4	171,7	10,8	473,7	1006,4	232,3	15,8
День/неделя: Четверг-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак															
224/М/334/М/СД	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	3,68	150	16,1	13,6	44,2	363,2	0,1	3,9	58,6	2,6	166,9	220,8	37,1	1,1
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		5,47	492	22,7	17,7	65,7	512,7	0,2	44,9	93,1	3,3	372,8	421,2	82,9	4,0
Второй завтрак															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Обед															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,34	60	3,3	5,7	4,1	80,8	0,0	5,1	4,5	1,6	21,4	55,9	20,0	0,6
87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,49	200	1,6	3,1	5,8	57,6	0,0	28,0		1,5	37,1	31,8	15,1	0,6
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
268/К/СД	Оладьи из печени	0,96	90	17,2	11,0	11,6	214,2	0,3	29,7	7392,0	4,5	15,7	296,6	21,0	6,5
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,19	150	8,5	6,6	38,3	246,3	0,3		24,0	0,6	15,9	201,7	134,1	4,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		7,36	775	35,7	28,7	88,3	754,2	0,8	68,8	7434,4	9,8	136,5	706,8	232,1	15,0
Полдник															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Полдник		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Всего за Четверг-4		14,72	1597	64,3	48,6	176,7	1401,7	1,1	122,5	7527,5	13,7	753,8	1313,9	358,2	22,6
День/неделя: Пятница-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

							сть (ккал)			(МКГ)					
Завтрак															
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,14	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
234/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1,38	120	12,74	6,0	16,6	171,3	0,1	0,5	16,2	3,3	68,8	194,9	46,4	1,2
343/К/СД	Капуста тушеная	0,97	150	3,21	4,0	11,6	95,4	0,1	70,8		2,9	81,8	64,2	33,0	1,2
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,31	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,64	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,68	510	20,04	11,6	44,2	361,5	0,3	72,6	20,7	6,6	226,1	391,3	115,7	5,1
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,80	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Второй завтрак		0,63	100	0,80	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Обед															
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0,10	60	0,42	0,1	1,1	6,8	0,0	4,2		0,1	10,2	18,0	8,4	0,3
95/М/СД	Рассольник домашний	1,00	200	3,11	4,4	11,9	100,0	0,1	21,1	4,9	1,5	22,1	62,9	23,5	0,9
301/М/СД	Кнели из кур (из грудки) с рисом	0,47	90	15,72	14,0	5,6	211,3	0,1	1,6	84,7	0,3	13,6	142,9	19,1	1,4
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,27	150	11,11	7,2	27,3	218,3	0,4	7,3	34,3	0,4	88,8	183,7	56,9	3,3
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,25	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,29	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Фрукты (яблоки)	1,63	200	0,80	0,8	19,6	88,8	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Итого за Обед		8,19	945	35,70	27,3	98,3	781,9	0,8	124,3	185,0	4,4	197,2	533,3	157,7	13,0
Полдник															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,40	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Полдник		0,62	180	5,40	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Пятница-4		13,11	1735	61,94	41,0	157,3	1245,7	1,2	236,4	205,7	11, 2	670,7	1114,5	313,2	18,5

	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	88,73	10796	462,4	332,2	1064,7	9098,5	6,8	1331,5	7218,9	70,9	4686,2	7538,4	1827,5	116,6
Среднее значение завтраки	4,44	539,8	23,1	16,6	53,2	454,9	0,3	66,6	360,9	3,5	234,3	376,9	91,4	5,8
Выполнение требований для сахарного диабета			0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	1,1	0,5	0,4	0,2	0,3	0,4	0,5
Итого за 2 завтрак	17,48	3080	58,3	25,0	209,8	1296,8	1,0	265,0	50,0	3,9	2239,8	1644,3	394,3	25,6
Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)	0,874	154	2,9	1,2	10,5	64,8	0,0	13,2	2,5	0,2	112,0	82,2	19,7	1,3
Выполнение требований для сахарного диабета			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого за завтраки и промежуточное питание			0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	1,3	0,5	0,4	0,3	0,4	0,4	0,6
Итого за обед	128,02	15190	608,5	439,5	1536,2	12534,4	11,5	1480,8	14829,6	153,8	3186,4	9524,8	3079,9	180,4
Среднее значение обеды	6,40	759,5	30,4	22,0	76,8	626,7	0,6	74,0	741,5	7,7	159,3	476,2	154,0	9,0
Выполнение требований для сахарного диабета			0,3	0,4	0,3	0,3	0,5	1,2	1,1	0,8	0,1	0,4	0,6	0,8
Итого за полдник	15,88	3120	72,5	26,7	190,6	1292,0	0,9	472,9	45,0	2,3	2735,2	2061,2	446,2	20,6
Среднее значение полдник (промежуточное питание)	0,79	156	3,6	1,3	9,5	64,6	0,0	23,6	2,3	0,1	136,8	103,1	22,3	1,0
Выполнение требований для сахарного диабета			4%	2%	4%	4%	4%	39%	0%	1%	12%	9%	9%	9%
Итого за обеды и полдники (промежуточное питание)	143,90		38%	39%	38%	38%	4%	39%	0%	1%	12%	9%	9%	9%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет с сахарным диабетом			90	60	225	1800	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12