

Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 5-11 классов

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	0,32	100	15,4	16,6	3,9	226,2	0,1	4,5		2,2	12,2	161,4	23,0	2,4
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	4,8	32,7	227,4	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9
	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
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		4,24	542	31,7	21,9	50,9	527,2	0,6	18,7	41,2	3,1	145,6	479,7	124,2	9,2
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		0,00													
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,1	6,9	4,6	84,7	0,1	20,3		3,5	17,3	32,3	17,6	0,8
97/М/СД	Суп картофельный	1,65	250	2,5	1,7	19,9	105,1	0,2	24,0		0,7	21,7	77,5	31,4	1,2
232/М/330/М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска)	0,44	100	10,6	5,6	5,3	113,4	0,1	0,6	40,4	2,7	49,8	146,1	19,9	0,4
343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	3,6	14,0	103,6	0,1	85,0		3,5	98,1	77,0	39,6	1,4

		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			6,34	895	23,1	18,6	76,1	564,3	0,6	130,6	44,3	12,9	241,6	464,7	159,9	7,0
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 Понедельник-1			12,41	1767	60,8	42,9	148,9	1 224,7	1,3	165,6	85,5	16,3	627,2	122,9	322,8	19,7
День/неделя: Вторник-1																
№ рец.		Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			0,00													
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																
	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			0,00													
18/М/СД		Салат зеленый с огурцами	0,26	100	1,7	6,7	3,1	79,0	0,1	16,6		5,0	67,9	50,4	39,9	0,9
81/М/СД		Борщ	0,79	250	1,8	3,9	9,5	79,9	0,0	23,4		1,9	42,9	46,5	23,6	1,1

	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	0,63	100	15,2	6,7	7,5	150,7	0,1	1,5	52,1	1,4	14,0	132,7	19,3	1,5
171/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	3,85	180	7,5	4,8	46,2	257,8	0,2		43,2	1,3	30,8	189,0	40,4	3,2
	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
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		8,10	885	30,9	24,3	97,2	731,0	0,5	77,5	109,2	11,1	196,8	533,3	160,2	9,5
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		13,17	1810	51,3	34,8	158,1	1 150,4	1,0	298,5	288,9	11,8	927,7	119,4	293,6	16,6
День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	100	28,8	10,4		209,3	0,1	2,6	52,4	2,1	22,4	210,7	25,2	1,7
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	535	36,6	18,0	54,8	527,7	0,4	97,2	100,3	8,2	68,6	371,1	91,1	4,7
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		0,00													
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	0,15	100	0,7	6,8	1,8	70,8	0,0	6,7		3,0	16,2	28,6	13,3	0,5
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
267/К/СД	Оладьи из печени с морковью	1,40	100	19,0	8,9	16,9	223,6	0,4	27,0	6 627,5	3,1	27,8	314,7	24,0	6,4
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	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		9,10	875	44,4	28,3	109, 2	869,4	1,2	39,4	6 666,3	10,4	144,0	836,2	277,2	18,3
Полдник		0,00													
	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		15,7	1710	87,8	49,0	188, 4	1 545,6	1,7	145, 0	6 781,6	19,1	427,1	1 373,8	408,8	26,6
День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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/ссж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	2,91	200	26,2	15,6	35,0	384,5	0,3	2,5	103,1	3,6	232,5	334,4	48,9	1,3
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		5,80	592	33,0	20,0	69,6	590,8	0,4	20,5	137,6	4,5	423,4	491,5	87,6	6,4
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	0,85	100	3,2	6,7	10,1	113,3	0,1	11,5	31,3	2,5	22,6	73,1	25,4	1,0
87/М/СД	Щи из свежей капусты со сметаной	0,63	250	2,2	5,8	7,5	90,9	0,1	34,6	12,5	1,9	57,2	46,6	19,4	0,7
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	11,5	106,2	14,4	0,9
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	3,16	180	5,3	6,0	37,9	226,8	0,1		43,2	0,7	25,3	185,7	22,6	1,1
	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
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		7,20	895	29,7	23,3	86,4	673,5	0,4	54,6	120,2	6,9	154,2	526,3	122,8	6,4
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		14,8 2	1817	68,7	45,7	177, 9	1 397,4	0,9	91,5	257,7	11,7	817,6	1 210,7	250,9	16,3
День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование блюد	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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		0,00													
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,6	9,4	6,9	134,6	0,1	8,4	7,5	2,7	35,7	93,2	33,4	1,0
95/М/СД	Рассольник домашний	1,24	250	3,9	5,5	14,9	125,0	0,1	26,4	6,1	1,9	27,6	78,7	29,4	1,2
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе	0,55	100	15,8	11,1	6,6	189,5	0,1	2,0		1,4	15,7	164,5	21,3	2,4
143/М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	8,4	20,0	170,2	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
	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		6,76	875	33,4	35,3	81,1	776,1	0,6	148,5	108,3	11,3	169,6	536,6	157,1	8,8
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		11,76	1915	84,8	58,5	141,1	1 429,5	1,0	264,2	194,8	15,3	869,9	165,6	320,3	18,0
День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	1,08	100	13,9	13,3	13,0	227,4	0,1	2,1	8,9	1,9	16,7	155,7	23,0	2,1
309/М/СД	Макаронные изделия отварные	3,74	180	7,0	3,4	44,9	238,6	0,1		14,4	1,0	14,3	56,7	10,3	1,0
	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		6,67	520	24,3	17,3	80,0	572,9	0,3	53,1	64,1	3,7	46,6	254,0	50,1	4,2
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		0,00													
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,29	100	0,9	6,8	3,5	79,0	0,1	15,7		3,3	16,3	30,0	16,2	0,7
84/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,36	250	3,9	4,1	16,4	118,1	0,1	14,0		1,9	41,9	97,4	34,2	1,7
248/К/СД	Рыба запеченная с томатами	0,14	100	10,7	5,5	1,7	98,8	0,1	9,2	20,7	2,2	91,1	165,1	14,6	0,7
	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		4,52	725	20,9	18,7	54,3	469,4	0,4	39,7	34,6	10,0	212,8	430,5	117,4	6,3
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 Понедельник-2		13,16	1545	52,0	38,9	157,9	1 189,1	0,7	108,7	113,7	13,9	469,4	843,5	203,5	13,9
День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					

				Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	3,23	225	8,6	9,5	38,8	274,5	0,0	0,6	52,8	0,6	137,5	127,2	27,6	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		5,41	617	15,7	13,7	64,9	445,7	0,2	93,6	87,3	1,4	359,4	345,1	81,8	3,8
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		0,00													
74/К/СД	Салат из помидоров и свежих яблок	0,59	100	0,6	10,3	7,0	123,0	0,0	13,5	0,0	4,7	14,9	14,8	11,5	1,6
97/М/СД	Суп картофельный на курином бульоне	1,65	250	4,2	4,4	19,9	135,6	0,2	24,2	6,1	1,3	22,9	91,5	33,0	1,3
294/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,29	100	15,7	21,7	15,4	319,5	0,1	1,4	80,1	2,7	18,9	142,3	23,9	1,8
218/К/СД	Пюре из бобовых	3,57	180	20,5	5,8	42,8	305,0	0,7	0,0	24,0	0,7	112,4	295,8	95,5	6,1
	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		9,64	875	45,4	42,9	115, 7	1 030,7	1,2	75,1	114,1	10,9	201,5	653,1	200,0	13,6

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 Вторник-2		16,8 7	1822	67,1	59,0	202, 5	1 609,5	1,5	185, 2	201,5	12,6	800,9	191,0	322,4	20,9
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	0,05	100	25,5	21,1	0,6	294,2	0,1	3,8	117,1	0,5	29,6	223,5	27,1	2,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	7,9	46,0	295,6	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	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		5,21	520	39,7	30,6	62,5	684,5	0,6	5,2	150,4	1,6	124,2	597,9	224,3	10,5
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	0,30	100	1,1	6,8	3,6	79,8	0,0	17,8	0,0	3,2	22,8	32,0	19,2	0,6
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1,62	250	7,5	5,7	19,5	159,4	0,2	11,9	6,1	1,9	38,8	121,7	40,3	2,1
	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
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	1,19	225	34,7	7,9	14,3	267,0	0,1	11,5	49,4	0,2	91,1	154,1	45,3	1,2
Итого за Обед		5,27	820	47,7	21,3	63,2	635,6	0,5	44,8	59,4	6,8	181,2	414,4	138,5	7,3
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		11,7 2	1620	93,7	53,9	140, 6	1 422,4	1,2	89,4	209,8	8,6	552,8	1 202,1	402,6	18,0
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование блюдов	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
224М/334М/СД	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	3,83	200	20,7	12,2	46,0	376,7	0,1	4,7	75,5	2,5	214,4	283,8	47,3	1,3
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
	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		6,36	535	27,9	16,5	76,3	565,4	0,2	234, 8	150,9	3,3	416,6	415,5	93,1	3,2
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	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
87/М/СД	Щи из свежей капусты со	0,63	250	2,2	5,8	7,5	90,9	0,1	34,6	12,5	1,9	57,2	46,6	19,4	0,7

	сметаной														
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины	0,38	100	16,1	15,1	4,6	218,3	0,1	0,9	13,3	0,5	27,9	173,3	25,0	2,4
143/М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	12,0	20,0	202,6	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
	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		5,23	895	27,6	40,4	62,7	724,5	0,5	98,3	63,3	11,9	216,7	464,5	140,0	8,0
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-2		13,4 7	1760	61,5	59,1	161, 6	1 424,7	0,8	342, 0	214,2	15,8	877,9	1 080,3	278,1	14,8
День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	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	1,00	100	11,6	6,7	12,1	154,5	0,2	2,9	23,6	2,9	43,7	129,1	23,3	0,8
158/М/СД	Оладьи из кабачков с соусом сметанным	3,35	180	10,0	6,6	40,2	260,2	0,4	16,6	7,9	2,8	35,5	67,8	21,4	1,1
	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		5,55	542	24,5	13,8	66,5	488,3	0,7	24,8	31,4	6,2	106,1	294,8	77,6	4,7
Второй завтрак															
	Фрукты	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

	(мандарины)														
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	0,32	100	1,1	6,8	3,8	81,1	0,1	65,2	0,0	3,4	21,9	18,8	15,7	0,8
96/М/СД	Рассольник ленинградский	1,44	250	3,8	5,5	17,2	134,0	0,1	16,8	6,1	1,8	20,9	77,4	27,9	1,1
290/М/330/М/СД	Куры тушеные в соусе	0,23	100	16,2	7,8	2,7	145,9	0,1	1,7	69,4	0,8	24,1	143,4	17,5	1,4
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	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		10,17	1075	36,7	27,8	122,1	885,3	0,8	173,7	165,5	8,8	148,5	607,5	271,8	15,8
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		17,39	1917	68,5	44,2	208,7	1 506,3	1,6	256,4	211,9	15,3	493,1	1070,3	388,4	20,8
День/неделя: Понедельник-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	0,12	100	10,8	11,1	1,5	149,2	0,0	2,5	0,0	1,8	13,0	115,5	15,8	1,7
343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	7,4	14,0	138,0	0,1	85,0	0,0	3,5	98,1	77,0	39,6	1,4

	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		2,65	557	18,4	19,1	31,8	372,6	0,2	99,9	0,0	5,9	140,2	300,1	93,6	6,2
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	0,26	100	1,7	6,7	3,1	79,0	0,1	16,6	0,0	5,0	67,9	50,4	39,9	0,9
84/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,36	250	3,9	4,1	16,4	118,1	0,1	14,0	0,0	1,9	41,9	97,4	34,2	1,7
338/К/СД	Шницель рубленый куриный	1,23	100	18,0	5,4	14,7	180,0	0,1	1,5	30,0	1,0	45,7	154,7	24,1	1,4
125/М/СД	Картофель отварной	2,40	180	3,6	5,1	28,8	175,2	0,2	35,3	24,0	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
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		7,95	895	32,3	22,1	95,4	709,8	0,7	68,2	57,9	10,7	233,7	539,4	190,6	8,8
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-3		12,4 2	1782	56,6	43,6	149, 1	1 215,6	1,0	184, 3	57,9	16,9	613,9	1 018,0	322,9	18,5

День/неделя: Вторник-3

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Завтрак															
175/М/СД	Каша молочная "Дружба"	3,22	225	6,3	6,3	38,7	236,1	0,1	0,6	35,5	0,2	133,8	162,6	37,8	0,8
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		5,78	610	13,9	11,9	69,3	440,0	0,3	16,1	74,5	1,0	379,9	401,4	91,5	6,9
Второй завтрак															
	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	0,29	100	0,9	6,8	3,5	79,0	0,1	15,7	0,0	3,3	16,3	30,0	16,2	0,7
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
326/К/СД	Нагетсы куриные	1,14	100	23,9	6,7	13,7	210,3	0,1	1,8	97,4	0,8	27,9	194,5	28,2	2,1
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
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		9,38	875	49,5	26,1	112,5	882,7	1,0	55,7	136,3	8,4	148,2	719,3	286,6	13,8
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		16,44	1765	69,6	40,2	197,3	1 429,2	1,3	253,3	210,8	9,4	780,5	293,5	431,9	21,7

День/неделя: Среда-3															
№ рец.	Наименование блюد	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	0,71	100	11,1	12,5	8,5	190,9	0,1	2,9	0,0	2,0	22,7	125,6	28,2	2,1
343/К/СД	Капуста тушеная	1,14	180	3,8	7,9	13,7	140,9	0,1	84,8	0,0	3,7	98,1	76,9	39,6	1,4
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		3,26	530	17,9	20,9	39,1	416,3	0,2	139,8	40,9	6,3	142,2	290,0	95,7	5,6
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		0,00													
75/К/СД	Салат из редиса и огурцов	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
99/М/СД	Суп из овощей	0,92	250	1,9	5,3	11,1	99,1	0,1	21,3	0,0	2,4	26,5	52,2	21,8	0,8
249/К/СД	Рыба запеченная 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		5,41	795	24,1	18,9	65,0	525,7	0,5	59,1	15,7	11,1	175,6	458,3	106,6	6,4
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		10,5	1655	47,9	42,0	126,	1 076,9	0,8	207,	56,6	17,9	562,2	948,8	247,2	15,6

		6				7			9						
День/неделя: Четверг-3															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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	1,04	180	27,7	14,4	12,5	290,4	0,1	0,7	128,0	0,2	246,3	343,7	35,0	1,0
	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		3,71	645	37,1	24,4	44,5	545,6	0,3	77,3	197,0	1,1	564,8	618,3	99,9	4,1
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	0,56	100	1,3	6,8	6,7	93,1	0,1	12,5	0,0	3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,61	250	2,0	3,9	7,3	72,0	0,1	35,0	0,0	1,8	46,4	39,7	18,9	0,7
294/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,29	100	15,7	16,7	15,4	274,5	0,1	1,4	80,1	2,7	18,9	142,3	23,9	1,8
138/М/126/М/СД	Овощи припущенные в молочном соусе	1,12	180	3,2	10,5	13,4	160,5	0,1	17,5	55,3	0,5	74,7	86,2	37,2	1,1
	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
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		5,91	895	26,8	38,7	70,9	739,4	0,5	72,4	139,3	9,6	210,6	419,9	140,7	7,2
Полдник		0,00													
	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		11,5 9	1840	70,6	65,9	139, 0	1 431,9	0,8	165, 6	351,3	11,0	985,4	1 197,2	276,7	14,7
День/неделя: Пятница-3															
№ рец.	Наименование блюد	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				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
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	7,2	32,7	249,0	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9
255/М/332/М/СД	Печень по- строгановски	0,63	100	14,2	9,9	7,6	176,1	0,3	25,6	6 121,3	2,7	26,4	251,7	16,8	5,3
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		4,55	542	30,5	17,6	54,6	498,8	0,8	39,8	6 162,4	3,7	159,9	570,0	118,0	12,1
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															
	Салат из помидоров и свежих яблок	0,59	100	0,6	6,7	7,0	90,4	0,0	13,5	0,0	4,7	14,9	14,8	11,5	1,6
95/М/СД	Рассольник домашний	1,24	250	3,9	5,5	14,9	125,0	0,1	26,4	6,1	1,9	27,6	78,7	29,4	1,2
230/К/СД	Омлет с ветчиной и картофелем	1,21	225	36,2	9,1	14,5	284,3	0,1	11,5	4,3	1,1	93,4	145,9	43,8	1,7

357/М/СД		Кисель из плодов шиповника с сиропом стевии	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			5,76	820	45,2	22,1	69,1	656,5	0,4	121,4	71,5	9,3	166,5	343,3	116,5	7,2	
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			12,20	1692	81,7	42,0	146,4	1 290,1	1,3	170,0	6233,9	13,6	570,8	1099,4	277,6	23,0	
День/неделя: Понедельник-4																	
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	1,67	180	3,6	13,4	20,0	215,3	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4		
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			4,16	547	19,6	31,2	49,9	558,9	0,4	60,2	62,4	7,9	125,2	343,5	99,3	6,7	
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	0,30	100	1,1	6,8	3,6	79,8	0,0	17,8	0,0	3,2	22,8	32,0	19,2	0,6		
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с	1,06	250	2,0	3,9	12,7	94,2	0,1	22,4	0,0	1,9	38,9	52,8	26,0	1,2		

	картофелем														
	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	0,68	100	9,0	2,9	8,2	94,8	0,1	2,9	30,5	0,6	46,8	130,7	21,8	0,8
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
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		8,61	905	27,6	21,9	103, 3	721,0	0,7	44,0	73,2	9,0	191,1	595,5	280,3	11,2
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		14,0 1	1732	53,4	55,1	168, 1	1 382,3	1,2	143, 6	135,6	17,1	563,7	1 128,8	419,4	18,2
День/неделя: Вторник-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,36	225	6,8	8,3	28,3	214,9	0,0	0,5	41,2	0,5	108,6	100,5	21,8	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		4,93	610	13,3	12,9	59,2	405,7	0,2	65,6	116,6	1,4	298,8	291,4	65,7	5,8
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															
109/К/СД	Салат фруктовый	0,70	100	1,3	0,6	8,4	44,1	0,0	51,1	2,0	0,2	46,6	29,0	14,8	1,1
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	12,5	106,2	14,4	0,9
139/М/СД	Капуста тушеная	1,38	180	4,6	6,0	16,6	138,9	0,1	98,1	0,0	3,6	104,3	79,3	41,0	1,6
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		6,43	875	34,6	17,1	77,1	600,9	0,6	189,9	41,4	7,5	248,3	467,3	151,5	9,2
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		12,72	1735	54,8	32,4	152,7	1 121,9	0,9	294,4	172,9	9,2	768,1	918,2	250,7	15,2

День/неделя: Среда-4

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				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
296/М/330/М/СД	Котлеты рубленные из птицы (из грудки)	0,79	100	10,0	11,1	9,5	178,1	0,1	0,9	86,7	0,5	71,8	118,2	15,8	0,9

	запеченные с соусом молочным														
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	3,13	180	5,3	7,2	37,6	236,4	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		5,30	535	18,4	18,9	63,6	497,9	0,3	53,4	171,5	1,8	119,2	391,5	66,8	4,1
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	0,26	100	1,7	10,2	3,1	110,9	0,1	16,6	0,0	5,0	67,9	50,4	39,9	0,9
98/М/СЖ	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	0,86	250	3,5	5,5	10,3	104,7	0,1	20,2	6,1	1,8	29,9	61,8	21,8	0,9
259/М/СД	Жаркое подомашнему (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		5,00	795	29,1	31,6	60,0	641,2	0,5	67,4	10,0	11,0	154,8	466,3	146,9	8,8
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		12,1 3	1660	53,5	52,9	145, 5	1 272,3	0,9	137, 2	181,6	13,2	514,0	1 050,7	254,2	16,4
День/неделя: Четверг-4															

№ рец.	Наименование блюد	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
224/М/334/М/СД	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	4,42	180	19,3	16,3	53,0	435,9	0,1	4,7	70,3	3,1	200,3	265,0	44,5	1,3
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
	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		6,21	522	25,9	20,4	74,5	585,3	0,2	45,7	104,8	3,8	406,2	465,3	90,3	4,2
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	0,58	100	5,6	9,4	6,9	134,6	0,1	8,4	7,5	2,7	35,7	93,2	33,4	1,0
87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,61	250	2,0	3,9	7,3	72,0	0,1	35,0	0,0	1,8	46,4	39,7	18,9	0,7
	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	1,07	100	19,2	12,2	12,9	238,1	0,3	33,0	8 213,3	5,1	17,5	329,5	23,4	7,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	7,9	46,0	295,6	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
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		8,46	905	41,9	35,8	101, 5	895,5	0,9	82,5	8 263,5	11,9	165,0	825,3	278,4	17,1

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-4		16,5 6	1757	73,8	58,4	198, 7	1 615,7	1,3	136, 9	8 368,3	16,3	815,7	476,6	411,9	24,9
День/неделя: Пятница-4															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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
234/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1,38	120	12,7	6,7	16,6	177,4	0,1	0,5	16,2	3,3	68,8	194,9	46,4	1,2
343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	4,8	14,0	114,4	0,1	85,0	0,0	3,5	98,1	77,0	39,6	1,4
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		3,88	540	20,7	13,1	46,5	386,6	0,3	86,8	20,7	7,2	242,4	404,2	122,3	5,4
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															
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0,16	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,0	7,0	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
95/М/СД	Рассольник домашний	1,24	250	3,9	5,5	14,9	125,0	0,1	26,4	6,1	1,9	27,6	78,7	29,4	1,2
301/М/СД	Кнели из кур (из грудки) с рисом	0,52	100	17,5	15,6	6,2	234,8	0,1	1,8	94,1	0,4	15,1	158,7	21,2	1,5
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	8,6	32,7	261,9	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9

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
		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
Итого за Обед				9,01	1075	40,7	31,5	108,1	878,6	0,9	134,0	202,5	4,9	228,8	613,7	182,6	14,3
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 Пятница-4				14,12	1895	67,6	46,6	169,5	1 367,5	1,3	260,3	223,2	12,3	718,6	207,7	344,7	19,9
Итого за завтраки				95,60	11346	503,3	366,8	147,2	9 903,4	7,3	1385,3	7 960,0	76,7	4992,1	8 097,6	1962,4	122,8
				ХЕ	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтраки				95,60	11346	503,3	366,8	147,2	9 903,4	7,3	1385,3	7 960,0	76,7	4992,1	8 097,6	1962,4	122,8
Среднее значение завтраки				4,78	567,3	25,2	18,3	57,4	495,2	0,4	69,3	398,0	3,8	249,6	404,9	98,1	6,1
Выполнение требований для сахарного диабета						0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2	0,3	0,3	0,3
Итого за 2 завтрак				17,48	3080	58,3	25,0	209,8	1 296,8	1,0	265,0	50,0	3,9	239,8	1 644,3	394,3	25,6
Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)				0,87	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						0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	1,2	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4
Итого за обед				144,25	17650	691,6	546,7	1731,0	14 610,9	13,4	1776,7	16 496,6	194,4	3789,4	10 915,3	3625,6	205,0
Среднее значение обеды				7,21	882,5	34,6	27,3	86,6	730,5	0,7	88,8	824,8	9,7	189,5	545,8	181,3	10,2

Выполнение требований для сахарного диабета			0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	1,3	0,9	1,0	0,2	0,5	0,6	0,6
Итого за полдник	15,88	3120	72,5	26,7	190,6	1 292,0	0,9	472,9	45,0	2,3	² 735,2	2 061,2	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			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого за обеды и полдники (промежуточное питание)			0,3	0,4	0,3	0,3	0,5	1,6	0,9	1,0	0,3	0,5	0,7	0,6
Усредненные требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 11-17 лет с сахарным диабетом			120	80	300	2 400	1	70	900	10	1 200	1 200	300	18