«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ «СОШ № 9»

_____ Урозаева Г.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор АО «Славянка»

_____ Носова Л.Г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет,

обучающихся в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ № 9»

г. Минусинск Красноярского края 2021 год

Приложение № 5

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Минусинска

возрастная группа 7-11 лет

сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/331М	Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	0,21	23,35	12,73	2,52	218,54	1,79	5,05	0,52	16,87	221,48	28,36	3,18	3,18
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		**517**	**5,01**	**32,83**	**16,85**	**60,17**	**526,05**	**2,05**	**9,35**	**16,52**	**18,37**	**270,28**	**271,16**	**66,09**	**8,54**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
21К/СД	Винегрет с сельдью	60	0,34	3,33	5,65	4,14	81,20	0,03	5,10	4,50	1,64	21,25	56,02	20,04	0,61
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 90/30	120	1,27	12,14	11,20	15,24	211,15	0,11	0,33	14,16	4,53	41,99	172,70	42,88	1,13
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,36	4,35	29,56	175,44	0,21	34,58	19,07	0,21	59,87	129,56	44,15	1,63
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	**840**	7,01	**25,71**	**26,53**	**84,17**	**682,17**	**0,53**	**68,85**	**50,73**	**10,09**	**218,51**	**504,33**	**167,56**	**6,55**
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,67**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**0,08**	**1,40**	**40,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
Всего за Понедельник-1		**1707**	**13,92**	**64,94**	**48,99**	**167,05**	**1384,72**	**2,70**	**94,61**	**107,25**	**28,76**	**752,78**	**971,99**	**275,15**	**18,59**
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом без сахара)	200	2,51	7,27	5,90	30,06	203,25	0,18	0,59	21,90	0,14	135,79	179,77	45,76	1,18
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак		**500**	**4,42**	**23,83**	**18,21**	**52,99**	**468,06**	**0,34**	**1,15**	**76,50**	**1,69**	**424,62**	**515,97**	**101,40**	**5,45**
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,29**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**70,50**	**0,03**	**7,50**	**0,00**	**0,60**	**28,50**	**24,00**	**18,00**	**3,45**
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,72	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
97М	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,34	4,99	3,09	16,05	112,41	0,13	19,65	5,60	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20
288/М/СД /330М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 60/30	90	0,16	18,60	5,70	1,88	134,31	0,08	1,95	42,65	0,29	23,97	144,62	17,60	1,18
125М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83
473К	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		**810**	**7,35**	**32,95**	**14,14**	**88,23**	**615,23**	**0,62**	**143,64**	**137,21**	**3,80**	**133,05**	**491,88**	**150,73**	**7,59**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Вторник-1		**1660**	**14,04**	**65,57**	**35,80**	**168,47**	**1267,79**	**0,99**	**153,50**	**233,71**	**6,09**	**834,17**	**1221,85**	**300,13**	**16,70**
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
22К	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	230	1,72	19,24	13,93	20,63	284,91	0,13	20,66	33,62	3,29	90,57	147,21	43,54	1,27
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		**525**	**3,99**	**24,32**	**14,76**	**47,94**	**426,85**	**0,28**	**84,71**	**82,64**	**4,14**	**120,59**	**259,65**	**81,01**	**4,29**
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,01**	**1,20**	**0,60**	**12,15**	**70,50**	**0,03**	**270,00**	**0,00**	**0,00**	**60,00**	**0,00**	**37,50**	**1,20**
Обед															
51М/СД	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,88	1,09	2,09	10,55	65,76	0,02	4,80		1,23	29,82	34,86	17,89	0,98
88М/СД	Суп из овощей со сметаной, 200/10	210	0,77	1,75	4,71	9,23	86,93	0,07	17,04	10,00	1,47	30,00	47,83	18,30	0,67
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	0,32	14,58	13,78	3,88	198,05	0,06	0,80	12,00	0,38	24,40	152,52	21,82	2,12
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,38	8,96	3,79	40,57	231,90	0,31		8,00	0,59	15,84	212,42	142,07	4,77
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**770**	**7,63**	**30,46**	**25,03**	**91,51**	**710,74**	**0,58**	**23,44**	**33,00**	**5,86**	**149,56**	**555,83**	**244,58**	**11,13**
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Всего за среда-1		**1645**	**13,32**	**61,78**	**45,38**	**159,79**	**1309,10**	**0,94**	**379,75**	**155,64**	**10,01**	**566,15**	**1007,47**	**395,09**	**16,81**
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
224М/СД/ 326М	Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 150/30	180	1,42	18,54	15,99	17,02	290,55	0,08	2,03	63,23	2,97	188,15	242,79	39,56	0,99
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		**592**	**4,19**	**23,43**	**16,95**	**50,34**	**458,84**	**0,26**	**61,93**	**63,23**	**3,84**	**264,35**	**360,57**	**87,15**	**4,15**
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Обед															
49М/СД	Салат витаминный	60	0,47	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа овсяная).	200	1,12	5,11	4,27	13,48	113,41	0,11	13,78	6,00	1,53	25,78	84,33	23,98	1,12
267К/СД/ 380/К/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным 60/40	100	1,11	13,36	10,10	13,35	198,51	0,28	18,92	4638,50	2,37	24,65	218,68	17,25	4,38
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за Обед		**810**	**7,37**	**27,00**	**23,47**	**88,47**	**668,76**	**0,73**	**132,09**	**4672,23**	**6,76**	**145,41**	**531,39**	**122,70**	**9,81**
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за Четверг-1		**1802**	**13,23**	**64,43**	**48,42**	**158,81**	**1342,59**	**1,05**	**196,82**	**4795,46**	**10,59**	**893,76**	**1273,96**	**271,85**	**14,36**
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/СД/ 330М	Куриное филе запеченное (бедро) с соусом сметанным с томатом, 60/40	100	0,23	15,02	11,34	2,80	161,70	1,89	6,73	11,12	7,75	16,83	132,17	14,55	0,70
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		**510**	**5,29**	**24,71**	**15,56**	**63,47**	**486,47**	**2,16**	**71,78**	**76,14**	**9,58**	**63,35**	**369,54**	**76,63**	**5,86**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**
Обед															
94К/СД	Салат "Мозаика"	60	0,51	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,24	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83
232М/СД/ 330М/СД	Рыбазапечённая в сметанном соусе (треска), 60/50	110	0,32	13,37	7,90	3,84	140,16	0,08	2,03	52,32	0,76	35,41	178,38	26,06	0,52
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая	170	2,96	4,97	4,21	35,52	200,00	0,06		20,00	0,63	22,57	172,94	21,27	0,97
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	**790**	**6,94**	**32,01**	**24,33**	**83,26**	**677,49**	**0,44**	**33,31**	**95,92**	**5,25**	**121,02**	**606,09**	**127,55**	**6,04**
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,67**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**0,08**	**1,40**	**40,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
Всего за пятница-1		**1650**	**14,12**	**63,12**	**45,49**	**169,43**	**1340,46**	**2,72**	**121,49**	**212,06**	**15,13**	**448,37**	**1172,12**	**245,68**	**15,40**
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,29	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,17	8,40	3,56	38,03	217,40	0,29	0,00	7,50	0,55	14,85	199,14	133,19	4,47
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за Завтрак		**507**	4,83	**25,13**	**18,96**	**58,00**	**504,96**	**0,44**	**8,35**	**7,50**	**2,93**	**48,54**	**420,17**	**180,73**	**9,17**
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,94**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**57,00**	**0,09**	**57,00**	**0,00**	**0,30**	**52,50**	**25,50**	**16,50**	**0,15**
Обед															
36М	Салат картофельный с сельдью	60	0,61	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	0,88	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
288М/331М	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	0,19	18,69	5,57	2,26	135,23	1,45	6,97	34,45	5,31	21,83	141,54	16,94	1,25
125/М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**810**	6,62	**31,62**	**17,50**	**79,43**	**601,30**	**1,91**	**73,96**	**71,05**	**9,54**	**154,63**	**470,78**	**147,75**	**7,27**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Понедельник-2		**1667**	**13,37**	**66,15**	**39,77**	**160,48**	**1277,26**	**2,44**	**140,51**	**98,55**	**12,76**	**503,67**	**1106,45**	**374,98**	**16,79**
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	200	2,31	7,39	6,51	27,70	226,59	0,19	0,57	36,13	0,48	139,52	210,65	24,37	1,49
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
Итого за Завтрак		**500**	4,22	**23,95**	**18,82**	**50,63**	**491,41**	**0,34**	**1,13**	**90,73**	**2,03**	**428,35**	**546,85**	**80,01**	**5,76**
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,29**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**70,50**	**0,03**	**7,50**	**0,00**	**0,60**	**28,50**	**24,00**	**18,00**	**3,45**
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,57	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	200	0,70	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/330М	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40	100	0,59	9,65	10,98	7,12	166,18	0,05	0,04	23,00	0,34	19,74	99,28	14,19	1,44
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	150	2,27	11,08	4,29	27,23	192,16	0,39	7,34	18,30	0,37	87,82	182,46	56,88	3,27
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**760**	6,33	**30,16**	**24,19**	**75,92**	**645,27**	**0,64**	**118,39**	**116,06**	**5,50**	**188,57**	**456,67**	**129,30**	**8,60**
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за Вторник-2		**1610**	**12,52**	**60,51**	**48,46**	**150,20**	**1308,18**	**1,08**	**128,62**	**246,79**	**8,12**	**881,42**	**1219,52**	**259,31**	**18,01**
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 70/30	100	1,13	12,41	12,11	13,53	213,30	0,14	0,57	24,12	4,10	48,41	136,03	25,14	0,84
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,61	4,38	3,71	31,34	176,47	0,06	0,00	17,65	0,56	19,92	152,60	18,77	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
Итого за Завтрак		**510**	**5,33**	**19,78**	**16,41**	**64,02**	**488,21**	**0,27**	**62,02**	**90,78**	**5,31**	**89,40**	**359,76**	**68,73**	**3,95**
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,01**	**1,20**	**0,60**	**12,15**	**70,50**	**0,03**	**270,00**	**0,00**	**0,00**	**60,00**	**0,00**	**37,50**	**1,20**
Обед															
85К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,68	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
161К/331 М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатно-сметанным, 170/30	200	2,69	17,21	15,34	32,30	336,80	1,62	37,35	13,65	5,65	42,73	238,14	55,77	3,69
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**720**	6,24	**24,57**	**27,99**	**74,90**	**644,84**	**1,81**	**110,65**	**26,65**	**11,46**	**150,52**	**412,77**	**130,97**	**7,46**
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за Среда-2		**1580**	**13,27**	**51,35**	**50,00**	**159,26**	**1304,55**	**2,17**	**444,26**	**157,43**	**16,78**	**535,92**	**964,53**	**269,20**	**12,81**
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	15	0,00	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
225 М	Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 140/30	170	1,65	19,74	12,45	19,82	273,97	0,04	0,61	54,59	2,67	153,60	199,76	23,79	0,69
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**542**	4,14	**27,40**	**17,37**	**49,71**	**473,96**	**0,17**	**13,63**	**89,09**	**3,46**	**341,85**	**391,54**	**68,28**	**5,85**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Обед															
66М/СД	Салат из моркови с изюмом	60	0,85	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,31	7,69	4,14	15,76	131,51	0,20	9,85	5,60	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84
326/К/331 /М/СД	Наггетсыкуриные с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	0,98	16,46	12,11	11,71	223,07	1,46	6,33	77,63	5,63	24,67	136,14	19,60	1,55
312М	Картофельное пюре	150	1,86	3,29	5,42	22,32	151,63	0,16	26,13	26,20	0,19	48,20	98,50	33,42	1,26
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**760**	7,40	**31,78**	**22,46**	**88,75**	**688,66**	**1,97**	**126,01**	**177,79**	**9,02**	**154,91**	**459,15**	**133,35**	**7,34**
Полдник															
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		**150**	**0,94**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**57,00**	**0,09**	**57,00**	**0,00**	**0,30**	**52,50**	**25,50**	**16,50**	**0,15**
Всего за Четверг-2		**1652**	**13,46**	**68,58**	**43,13**	**161,50**	**1333,62**	**2,23**	**197,85**	**286,88**	**12,78**	**797,26**	**1066,19**	**248,14**	**13,54**
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
294М/330 М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 60/40	100	1,01	12,46	8,46	12,07	175,70	0,09	1,07	31,28	1,99	46,32	130,87	23,07	1,57
143/М/СД	Рагу из овощей	200	1,73	3,61	4,88	20,72	142,71	0,14	37,51	10,67	1,49	54,18	93,80	40,70	1,38
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		**560**	4,29	**20,30**	**15,09**	**51,44**	**426,82**	**0,31**	**40,38**	**46,95**	**3,89**	**180,45**	**343,91**	**96,76**	**5,48**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**
Обед															
109К	Салат фруктовый	60	0,42	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
150К	Суп рыбный	200	1,30	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86
244М	Плов из отварной говядины (из перловой крупы)	180	2,37	23,36	13,61	28,41	329,90	0,12	1,18	0,00	2,38	33,59	323,74	43,24	3,51
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		**700**	6,29	**35,35**	**21,02**	**75,44**	**637,44**	**0,37**	**50,05**	**4,80**	**4,06**	**112,10**	**509,44**	**115,55**	**7,59**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Пятница-2		**1610**	**12,78**	**64,45**	**39,71**	**153,38**	**1248,76**	**0,73**	**106,64**	**71,75**	**8,25**	**564,55**	**1059,85**	**255,81**	**16,57**
Итого		**16583**	**134,03**	**630,90**	**445,14**	**1608,38**	**13117,02**	**17,06**	**1964,05**	**6365,51**	**129,27**	**6778,05**	**11063,93**	**2895,34**	**159,58**

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	46,75	245,68	169,00	548,70	4 751,61	6,62	354,45	640,07	55,24	2 231,77	3 839,11	906,80	58,50
Среднее значение за завтрак	4,68	24,57	16,90	54,87	475,16	0,66	35,44	64,01	5,52	223,18	383,91	90,68	5,85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	32%	46%									
Выполнение нормативов		25%	25%	22%	23,76%	60,15%	59,07%	9,14%	55,24%	20,29%	34,90%	36,27%	48,75%
Итого за второй завтрак	11,13	22,40	9,60	119,45	708,00	0,30	644,40	40,00	2,10	773,50	486,50	214,50	16,45
Среднее значение за второй завтрак	1,11	2,24	0,96	11,95	70,80	0,03	64,44	4,00	0,21	77,35	48,65	21,45	1,65
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	12%	67%									
Выполнение нормативов		2%	1%	5%	3,54%	2,73%	107,40%	0,57%	2,10%	7,03%	4,42%	8,58%	13,71%
Итого за завтрак + второй завтрак	57,89	268,08	178,60	668,15	5 459,61	6,92	998,85	680,07	57,34	3 005,27	4 325,61	1 121,30	74,95
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	5,79	26,81	17,86	66,82	545,96	0,69	99,88	68,01	5,73	300,53	432,56	112,13	7,50
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	29%	49%									
Выполнение нормативов		27%	27%	27%	27,30%	62,88%	166,47%	9,72%	57,34%	27,32%	39,32%	44,85%	62,46%
Итого за обед	69,17	301,61	226,64	830,07	6 571,90	9,60	880,40	5 385,43	71,34	1 528,28	4 998,32	1 470,04	79,38
Среднее значение за обед	6,92	30,16	22,66	83,01	657,19	0,96	88,04	538,54	7,13	152,83	499,83	147,00	7,94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	31%	51%									
Выполнение нормативов		30%	34%	33%	32,86%	87,31%	146,73%	76,93%	71,34%	13,89%	45,44%	58,80%	66,15%
Итого за полдник	7,68	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95
Среднее значение за полдник	0,77	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%									
Выполнение МР 2.4.5.0146-19		6%	6%	4%	5,08%								
Итого за обед + полдник	76,86	362,21	265,94	925,52	7 586,90	10,09	950,20	5 685,43	71,64	3 748,78	6 721,82	1 760,54	81,33
Среднее значение за обед +полдник	7,69	36,22	26,59	92,55	758,69	1,01	95,02	568,54	7,16	374,88	672,18	176,05	8,13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	49%									

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Выполнение нормативов		36,22%	39,69%	37,02%	37,93%	91,77%	158,37%	81,22%	71,64%	34,08%	61,11%	70,42%	67,78%
Итого день	134,74	630,90	445,14	1 608,38	13 117,02	17,06	1 964,05	6 365,51	129,27	6 778,05	11 063,93	2 895,34	159,58
Среднее значение за день	13,47	63,09	44,51	160,84	1 311,70	1,71	196,40	636,55	12,93	677,81	1 106,39	289,53	15,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	49%									
Выполнение нормативов		63%	66%	64%	65,59%	155,05%	327,34%	90,94%	129,27%	61,62%	100,58%	115,81%	132,98%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по требованиям практической фармакотерапии		100	67	250	2000	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак	23,76%	20-25%									
		Обед	32,86%	30-35%									

Номера рецептур отмеченные буквой М- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.	
Номера рецептур отмеченные буквой К- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016	
Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров	
Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002	

Приложение № 6

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Минусинска

возрастная группа 12-18 лет

сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/331М	Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом,80/30	110	0,22	26,61	14,37	2,58	246,58	1,85	5,05	0,58	18,57	252,44	32,14	3,63	3,63
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	7,96	4,34	49,38	268,46	0,22	0,00	19,20	1,27	31,26	200,43	43,28	3,40
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		**567**	**5,49**	**36,97**	**19,14**	**65,82**	**585,63**	**2,13**	**9,35**	**19,78**	**20,21**	**304,52**	**298,34**	**70,61**	**9,29**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**
Обед															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
21/К/СД	Винегрет с сельдью	100	0,58	5,56	9,42	6,96	135,35	0,06	8,50	7,50	2,73	35,43	93,38	33,41	1,02
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70
234/М/СД /330/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным,100/30	130	1,40	13,44	12,29	16,75	232,31	0,13	0,36	14,82	5,04	45,87	191,43	47,58	1,26
312М/СД	Картофельное пюре	210	2,59	4,58	4,57	31,04	184,21	0,22	36,31	20,02	0,22	62,86	136,04	46,35	1,71
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**940**	7,62	**29,77**	**32,25**	**91,50**	**779,42**	**0,58**	**79,62**	**55,35**	**11,99**	**246,97**	**573,24**	**190,86**	**7,27**
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,67**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**0,08**	**1,40**	**40,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
Всего за Понедельник-1		**1857**	**15,00**	**73,14**	**56,99**	**180,02**	**1541,55**	**2,84**	**105,37**	**115,13**	**32,50**	**815,49**	**1068,09**	**302,97**	**20,07**
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом, сироп стевии)	250	3,13	9,08	7,38	37,58	254,06	0,23	0,74	27,38	0,18	169,74	224,71	57,20	1,47
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		**565**	**5,29**	**27,16**	**21,04**	**63,46**	**552,45**	**0,38**	**1,34**	**91,68**	**1,43**	**507,74**	**595,51**	**116,66**	**5,93**
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,29**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**70,50**	**0,03**	**7,50**	**0,00**	**0,60**	**28,50**	**24,00**	**18,00**	**3,45**
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	100	1,20	1,65	0,12	14,41	66,85	0,06	4,73	0,00	0,90	39,41	62,28	43,44	0,94
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	1,67	6,23	3,86	20,06	140,52	0,16	24,56	7,00	1,33	31,35	108,43	35,79	1,50
288М/СД/ 330/М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 80/30	110	0,16	24,62	7,13	1,93	171,85	0,11	2,59	54,12	0,37	29,54	191,15	23,23	1,57
125/М/СД	Картофель отварной	210	2,80	4,16	4,63	33,61	193,16	0,25	41,16	21,00	0,26	29,57	122,51	47,80	1,92
473К/СД	Напиток витаминный	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**920**	**8,02**	**40,42**	**16,49**	**96,24**	**704,58**	**0,70**	**153,05**	**150,48**	**4,31**	**158,57**	**575,05**	**178,47**	**8,36**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Вторник-1		**1835**	**15,58**	**76,38**	**40,97**	**186,95**	**1441,53**	**1,11**	**163,09**	**262,15**	**6,33**	**942,80**	**1384,56**	**343,13**	**17,94**
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
22К	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	300	2,24	25,11	18,19	26,92	371,83	0,17	26,97	43,87	4,29	118,20	192,11	56,83	1,66

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК/СД	Чай из шиповника	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**600**	**4,35**	**29,86**	**18,95**	**52,25**	**503,87**	**0,31**	**91,02**	**92,89**	**5,10**	**146,77**	**297,05**	**91,95**	**4,48**
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,29**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**70,50**	**0,03**	**7,50**	**0,00**	**0,60**	**28,50**	**24,00**	**18,00**	**3,45**
Обед															
51М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,13	1,54	3,33	13,54	121,80	0,03	7,70	0,00	3,32	41,09	48,29	24,55	1,41
99М/СД	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	0,92	2,05	5,35	11,00	101,08	0,08	20,44	10,00	1,75	34,24	56,18	21,78	0,80
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,36	16,20	15,31	4,31	220,06	0,06	0,89	13,33	0,42	27,11	169,47	24,24	2,35
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	3,94	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**890**	**9,03**	**35,41**	**28,59**	**108,31**	**891,72**	**0,69**	**29,83**	**50,34**	**8,48**	**172,93**	**656,09**	**297,63**	**13,28**
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за среда-1		**1840**	**15,35**	**71,67**	**52,99**	**184,21**	**1567,09**	**1,09**	**129,95**	**183,23**	**14,18**	**584,21**	**1169,15**	**439,58**	**21,41**
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
225/М/СД /326/М	Запеканка из творога с морковью с соусом абрикосовым, 200/30	230	1,85	24,67	21,31	22,19	385,08	0,10	2,67	84,31	3,91	249,26	322,26	51,70	1,29
	Фрукты (мандарины)	200	1,25	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**697**	**4,77**	**29,63**	**22,32**	**57,27**	**562,47**	**0,31**	**81,57**	**84,31**	**4,82**	**341,51**	**441,04**	**102,44**	**4,30**
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Обед															
49М/СД	Салат витаминный	100	0,78	1,08	5,23	9,37	90,22	0,04	41,35	0,55	2,32	10,84	21,37	12,70	0,78
96/М/СД	Рассольник Ленинградский (крупа овсяная)	250	1,40	6,39	5,33	16,85	141,76	0,14	17,23	7,50	1,91	32,22	105,41	29,98	1,40
267/К/СД/ 330/М/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 90/30	120	1,39	17,05	12,61	16,72	249,46	0,35	24,32	5962,82	3,04	29,69	279,82	21,97	5,63
312М/СД	Картофельное пюре	220	2,71	4,81	5,85	32,54	202,67	0,23	38,04	26,84	0,25	66,21	142,96	48,56	1,79
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**950**	**8,49**	**32,84**	**29,66**	**101,92**	**802,58**	**0,87**	**160,94**	**6000,71**	**8,76**	**167,25**	**635,16**	**142,92**	**11,81**
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за Полдник	**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за Четверг-1		**2047**	**14,93**	**76,47**	**59,98**	**179,19**	**1580,05**	**1,24**	**245,31**	**6145,02**	**13,58**	**992,76**	**1458,21**	**307,35**	**16,52**
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320/К/331/М/СД	Куриное филе запеченное (бедро) с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	0,23	17,39	12,94	2,80	183,63	1,90	6,73	12,96	7,92	18,49	153,77	16,95	0,79
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	8,00	4,20	49,44	300,18	0,22	0,00	38,40	1,32	32,41	201,87	43,28	3,41
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**570**	**6,31**	**29,11**	**17,87**	**75,73**	**604,66**	**2,22**	**71,78**	**100,38**	**10,11**	**74,28**	**440,97**	**90,95**	**6,93**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**
Обед															
94/К/СД	Салат "Мозаика"	100	0,84	2,87	6,38	10,13	109,83	0,09	11,50	25,01	2,45	21,21	68,34	25,12	0,94
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,55	10,22	9,64	18,59	202,44	0,16	22,98	7,00	1,47	22,52	153,47	39,05	2,28
233/М/330/М/СД	Рыба запечённая в сметанном соусе (треска), 80/50	130	0,35	17,54	9,76	4,17	174,83	0,10	2,68	65,18	1,00	43,19	235,04	34,33	0,68

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**920**	**7,81**	**39,74**	**30,70**	**93,72**	**845,75**	**0,54**	**43,16**	**143,40**	**6,86**	**144,64**	**733,62**	**155,06**	**7,11**
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,67**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**0,08**	**1,40**	**40,00**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
Всего за пятница-1		**1840**	**16,01**	**75,25**	**54,16**	**192,15**	**1626,91**	**2,89**	**131,35**	**283,79**	**17,27**	**482,92**	**1371,10**	**287,51**	**17,54**
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины,50/50	100	0,32	15,43	16,56	3,85	226,40	0,08	4,50	0,00	2,16	12,16	161,39	23,00	2,42
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	4,50	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**567**	6,37	**30,47**	**21,69**	**76,49**	**650,68**	**0,57**	**8,80**	**24,01**	**3,48**	**58,80**	**526,13**	**237,09**	**11,46**
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,94**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**57,00**	**0,09**	**57,00**	**0,00**	**0,30**	**52,50**	**25,50**	**16,50**	**0,15**
Обед															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
36М	Салат картофельный с сельдью	100	1,02	5,03	3,72	12,23	102,90	0,10	15,00	6,00	0,44	25,37	93,39	31,79	1,00
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	1,05	2,19	5,26	12,56	107,49	0,06	21,58	10,00	1,82	46,14	56,79	25,88	1,20
288М/СД/ 331/М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 90/30	120	0,20	27,73	7,72	2,35	191,54	1,49	7,93	51,65	5,44	30,18	211,33	25,37	1,83
125/М/СД	Картофель отварной	250	3,33	4,95	5,51	40,02	229,96	0,30	49,00	25,00	0,31	35,20	145,85	56,90	2,29
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**980**	7,87	**43,99**	**22,87**	**94,45**	**759,99**	**2,06**	**94,31**	**95,65**	**10,20**	**186,40**	**615,56**	**184,45**	**8,91**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Полдник	**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Понедельник-2		**1897**	**16,17**	**83,86**	**47,86**	**193,99**	**1581,67**	**2,72**	**161,31**	**139,66**	**13,98**	**545,70**	**1357,18**	**468,04**	**20,73**
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	250	2,91	9,24	9,89	34,93	283,24	0,24	0,71	45,17	0,60	174,40	263,32	30,47	1,86
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	пшеничным														
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		**565**	5,11	**26,07**	**22,38**	**61,31**	**571,67**	**0,38**	**60,96**	**153,49**	**2,07**	**453,52**	**586,02**	**81,74**	**6,04**
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,29**	**0,60**	**0,45**	**15,45**	**70,50**	**0,03**	**7,50**	**0,00**	**0,60**	**28,50**	**24,00**	**18,00**	**3,45**
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,96	1,28	5,17	11,50	99,06	0,03	24,17	0,00	2,37	34,21	29,62	16,35	1,01
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	250	0,88	6,13	6,33	10,56	124,52	0,09	20,64	8,00	2,40	39,74	83,10	25,25	1,07
281/М/330/М/СД	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным,80/40	120	0,73	12,65	14,02	8,73	211,93	0,06	0,04	27,00	0,44	23,09	130,14	18,59	1,92
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	180	2,73	13,31	4,80	32,70	246,45	0,47	8,81	31,56	0,47	105,96	219,67	68,26	3,93
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**910**	7,48	**37,13**	**31,07**	**89,72**	**809,86**	**0,77**	**133,66**	**134,92**	**7,12**	**231,70**	**553,21**	**156,67**	**10,35**
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Всего за Вторник-2		**1825**	**14,56**	**69,60**	**58,90**	**174,68**	**1553,02**	**1,24**	**203,72**	**328,41**	**9,79**	**949,72**	**1355,22**	**288,41**	**20,04**
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
235/М/330/М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 90/30	120	1,41	15,82	15,18	16,91	268,10	0,17	0,72	28,65	5,27	60,18	173,49	32,11	1,07
171М	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05
378/М/СД	Чай с молоком	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		**570**	**5,90**	**24,94**	**21,09**	**70,80**	**612,46**	**0,32**	**2,52**	**76,87**	**6,35**	**163,62**	**468,51**	**84,63**	**4,39**
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,01**	**1,20**	**0,60**	**12,15**	**70,50**	**0,03**	**270,00**	**0,00**	**0,00**	**60,00**	**0,00**	**37,50**	**1,20**
Обед															
85/К/СД	Салат из свеклы с черносливом и орехами	100	1,14	3,42	12,24	13,69	179,32	0,06	8,76	0,00	5,12	56,00	85,31	49,18	1,63
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
161/К/СД/ 331/М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным (говядина) с соусом сметанным с томатом, 200/40	240	3,19	20,34	18,24	38,33	399,78	2,12	44,73	16,06	7,43	51,07	280,47	65,63	4,35
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**850**	7,33	**29,38**	**36,42**	**87,92**	**792,73**	**2,34**	**127,14**	**29,06**	**15,60**	**188,69**	**495,58**	**163,52**	**8,89**
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,68**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**101,00**	**0,06**	**1,60**	**40,00**	**0,00**	**236,00**	**192,00**	**32,00**	**0,20**
Всего за Среда-2		**1770**	**14,92**	**61,32**	**63,11**	**179,07**	**1576,69**	**2,75**	**401,25**	**145,93**	**21,95**	**648,31**	**1156,09**	**317,66**	**14,68**
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
225/М/СД /326/М	Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 200/50	250	2,39	28,24	17,79	28,69	393,11	0,06	0,91	78,00	3,86	220,61	286,46	34,75	1,01
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**632**	**4,881**	**35,434**	**21,12**	**58,577**	**576,950**	**0,175**	**13,927**	**70,210**	**4,681**	**401,230**	**449,82**	**77,810**	**5,783**
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
66М/СД	Салат из моркови с изюмом	100	1,41	1,28	0,12	16,94	76,22	0,06	6,17	0,00	0,38	29,84	55,54	35,07	0,83
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,64	9,61	5,18	19,70	164,39	0,25	12,31	7,00	1,96	47,31	138,55	43,05	2,30
326/К/331/М/СД	Наггетсы куриные с соусом сметанно-томатом, 90/30	120	1,21					1,49	6,70	99,82	5,80	30,25	174,52	25,18	1,97
312М	Картофельное пюре	180	2,23	3,94	6,50	26,79	181,96	0,19	31,36	31,44	0,23	57,84	118,20	40,10	1,51
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		**910**	8,89	**39,41**	**27,73**	**106,68**	**839,69**	**2,11**	**136,54**	**206,62**	**9,77**	**191,54**	**567,17**	**168,26**	**8,80**
Полдник															
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		**150**	**0,94**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**57,00**	**0,09**	**57,00**	**0,00**	**0,30**	**52,50**	**25,50**	**16,50**	**0,15**
Всего за Четверг-2		**1980**	**16,14**	**86,70**	**56,48**	**193,64**	**1659,61**	**2,39**	**216,20**	**355,62**	**14,76**	**1019,27**	**1322,37**	**303,58**	**16,93**
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294/М/330/М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 80/40	120	1,28	16,39	10,66	15,34	224,62	0,12	1,42	38,04	2,64	58,53	172,26	30,43	2,09
143/М/СД	Рагу из овощей	250	2,45	5,10	5,20	29,41	225,15	0,19	59,59	8,97	3,82	78,92	129,09	57,98	1,96
378/М/СД	Чай с молоком с	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	сиропом стевии														
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		**650**	6,61	**25,10**	**16,55**	**79,34**	**613,06**	**0,40**	**112,45**	**87,86**	**7,17**	**160,83**	**387,32**	**117,75**	**6,69**
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		**150**	**1,23**	**0,60**	**0,60**	**14,70**	**70,50**	**0,05**	**15,00**	**0,00**	**0,30**	**24,00**	**16,50**	**13,50**	**3,30**
Обед															
109К	Салат фруктовый	100	0,70	1,32	0,56	8,44	48,21	0,02	51,13	2,00	0,16	46,61	29,01	14,80	1,14
150К	Суп рыбный	250	1,63	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08
244/М/СД	Плов из отварной говядины (из перловой крупы)	210	2,76	27,26	15,89	33,15	385,00	0,14	1,38	0,00	2,78	39,20	377,80	50,46	4,09
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		**820**	**7,29**	**41,47**	**25,08**	**87,47**	**749,97**	**0,43**	**73,76**	**5,60**	**4,55**	**140,05**	**590,48**	**134,90**	**8,85**
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		**200**	**0,98**	**8,20**	**3,00**	**11,80**	**114,00**	**0,00**	**1,20**	**20,00**	**0,00**	**248,00**	**190,00**	**30,00**	**0,20**
Всего за Пятница-2		**1820**	**16,11**	**75,37**	**45,23**	**193,31**	**1547,53**	**0,87**	**202,41**	**113,46**	**12,02**	**572,87**	**1184,31**	**296,15**	**19,04**
Итого		**18711**	**154,77**	**749,76**	**536,69**	**1857,21**	**15675,64**	**19,14**	**1959,97**	**8072,40**	**156,37**	**7554,03**	**12826,26**	**3354,38**	**184,88**

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	55,53	297,21	206,47	666,38	5 905,86	7,22	461,26	860,27	65,43	2 738,81	4 580,60	1 082,64	67,29
Среднее значение за завтрак	5,55	29,72	20,65	66,64	590,59	0,72	46,13	86,03	6,54	273,88	458,06	108,26	6,73
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	31%	45%									
Выполнение нормативов		24%	25%	21%	23,62%	65,63 %	76,88%	12,29 %	65,43 %	24,90%	41,64 %	43,31 %	56,07 %
Итого за второй завтрак	11,45	22,40	10,05	137,45	778,50	0,35	396,90	40,00	3,00	766,00	527,00	208,50	22,00
Среднее значение за второй завтрак	1,15	2,24	1,01	13,75	77,85	0,03	39,69	4,00	0,30	76,60	52,70	20,85	2,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		12%	12%	71%									
Выполнение нормативов		2%	1%	4%	3,11%	3,14%	66,15%	0,57%	3,00%	6,96%	4,79%	8,34%	18,33 %
Итого за завтрак + второй завтрак	66,99	319,61	216,52	803,83	6 684,36	7,56	858,16	900,27	68,43	3 504,81	5 107,60	1 291,14	89,29
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	6,70	31,96	21,65	80,38	668,44	0,76	85,82	90,03	6,84	350,48	510,76	129,11	8,93
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	29%	48%									
Выполнение нормативов		26%	26%	26%	26,74%	68,77 %	143,03%	12,86 %	68,43 %	31,86%	46,43 %	51,65 %	74,41 %
Итого за обед	79,83	369,55	280,86	957,93	7 976,28	11,08	1 032,00	6 872,13	87,64	1 828,73	5 995,17	1 772,74	93,64
Среднее значение за обед	7,98	36,95	28,09	95,79	797,63	1,11	103,20	687,21	8,76	182,87	599,52	177,27	9,36
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	48%									
Выполнение нормативов		30%	33%	31%	31,91%	100,75 %	172,00%	98,17 %	87,64 %	16,62%	54,50 %	70,91 %	78,04 %
Итого за полдник	7,95	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95

	Среднее значение за полдник	0,80	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			24%	35%	38%									
Выполнение нормативов			5%	5%	3%	4,06%								
	Итого за обед + полдник	87,78	430,15	320,16	1 053,38	8 991,28	11,57	1 101,80	7 172,13	87,94	4 049,23	7 718,67	2 063,24	95,59
	Среднее значение за обед +полдник	8,78	43,01	32,02	105,34	899,13	1,16	110,18	717,21	8,79	404,92	771,87	206,32	9,56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			19%	32%	47%									
Выполнение нормативов			34%	38%	34%	35,97%	105,20 %	183,63%	102,46 %	87,94 %	36,81%	70,17 %	82,53 %	79,66 %
	Итого день	154,77	749,76	536,69	1 857,21	15 675,64	19,14	1 959,97	8 072,40	156,37	7 554,03	12 826,26	3 354,38	184,88
	Среднее значение за день	15,48	74,98	53,67	185,72	1 567,56	1,91	196,00	807,24	15,64	755,40	1 282,63	335,44	18,49
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			19%	31%	47%									
Выполнение нормативов			60%	64%	59%	62,70%	173,97 %	326,66%	115,32 %	156,37 %	68,67%	116,60 %	134,18 %	154,07 %
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по требованиям практической фармакотерапии			125	84	313	2500	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Распределение ЭЦ					Норма									
			Завтрак	23,62%	20-25%									
			Обед	31,91%	30-35%									

Номера рецептур отмеченные буквой М- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептур отмеченные буквой К- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002