



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАOU «Привольненская СОШ»

Л.Д. Суворова

01.09.2023

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.**

День/неделя: Понедельник-1															
№ рсц.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>4,8</b>	<b>27,03</b>	<b>17,13</b>	<b>57,36</b>	<b>491,43</b>	<b>0,39</b>	<b>15,67</b>	<b>47,66</b>	<b>1,76</b>	<b>389,96</b>	<b>523,00</b>	<b>81,48</b>	<b>7,34</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<i>Обед</i>															
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82
268М/330М/СД	Биточки с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>6,7</b>	<b>37,73</b>	<b>24,97</b>	<b>80,76</b>	<b>703,38</b>	<b>0,87</b>	<b>36,52</b>	<b>419,51</b>	<b>8,51</b>	<b>217,44</b>	<b>546,13</b>	<b>172,32</b>	<b>10,64</b>
<i>Полдник</i>															

	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<i>Итого за Понедник</i>		<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>
<b>Всего за Понедельник-1</b>				<b>76,93</b>	<b>53,38</b>	<b>188,71</b>	<b>1559,33</b>	<b>1,56</b>	<b>169,00</b>	<b>559,79</b>	<b>15,11</b>	<b>984,17</b>	<b>1372,86</b>	<b>368,81</b>	<b>19,40</b>

День/неделя: Вторник-1															
№ рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/СД	Гуляш из говядины, 45/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
382М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (мандарины)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40		0,26	45,50	22,10	14,30	0,13
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>6,2</b>	<b>31,51</b>	<b>17,13</b>	<b>73,91</b>	<b>581,27</b>	<b>0,57</b>	<b>57,42</b>	<b>16,12</b>	<b>2,51</b>	<b>201,95</b>	<b>557,70</b>	<b>236,05</b>	<b>9,73</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<i>Обед</i>															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60	213,88	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90
259М/СД	Жаркое по-домашнему	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>5,1</b>	<b>36,09</b>	<b>18,33</b>	<b>61,46</b>	<b>558,78</b>	<b>0,59</b>	<b>62,76</b>	<b>441,63</b>	<b>6,58</b>	<b>118,99</b>	<b>453,12</b>	<b>124,52</b>	<b>7,58</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>				<b>78,57</b>	<b>47,35</b>	<b>192,86</b>	<b>1531,58</b>	<b>1,37</b>	<b>153,00</b>	<b>565,37</b>	<b>13,94</b>	<b>640,71</b>	<b>1296,55</b>	<b>469,57</b>	<b>25,03</b>

День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,82
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>3,5</b>	<b>32,99</b>	<b>11,10</b>	<b>41,70</b>	<b>408,42</b>	<b>0,17</b>	<b>13,93</b>	<b>79,50</b>	<b>0,86</b>	<b>287,03</b>	<b>394,38</b>	<b>67,14</b>	<b>5,70</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<i>Обед</i>															
94К/СД	Салат Мозайка	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07
ТТК/331М	Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29
136/М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>4,5</b>	<b>24,12</b>	<b>21,30</b>	<b>54,28</b>	<b>506,86</b>	<b>0,45</b>	<b>82,26</b>	<b>6297,08</b>	<b>6,49</b>	<b>138,60</b>	<b>454,21</b>	<b>147,08</b>	<b>8,44</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<b>Всего за Среда-1</b>				<b>69,28</b>	<b>43,68</b>	<b>146,57</b>	<b>1279,81</b>	<b>0,92</b>	<b>213,00</b>	<b>6469,21</b>	<b>12,20</b>	<b>802,40</b>	<b>1152,32</b>	<b>329,22</b>	<b>15,56</b>

День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Поджаренная из овощей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40
321М/СД	Капуста тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>2,8</b>	<b>35,94</b>	<b>16,73</b>	<b>33,78</b>	<b>431,95</b>	<b>0,30</b>	<b>112,59</b>	<b>157,80</b>	<b>2,71</b>	<b>360,18</b>	<b>453,42</b>	<b>101,36</b>	<b>4,73</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<i>Обед</i>															
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63
96М/СД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97
234М/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>6,8</b>	<b>33,90</b>	<b>20,04</b>	<b>81,80</b>	<b>646,56</b>	<b>0,92</b>	<b>23,33</b>	<b>1008,44</b>	<b>8,02</b>	<b>207,71</b>	<b>573,87</b>	<b>180,58</b>	<b>9,97</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>				<b>80,81</b>	<b>48,66</b>	<b>173,07</b>	<b>1470,04</b>	<b>1,43</b>	<b>168,73</b>	<b>1273,86</b>	<b>15,58</b>	<b>887,67</b>	<b>1313,01</b>	<b>390,94</b>	<b>22,43</b>

День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Поджаренная из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>4,3</b>	<b>22,33</b>	<b>10,68</b>	<b>52,15</b>	<b>395,52</b>	<b>0,31</b>	<b>47,18</b>	<b>46,50</b>	<b>3,04</b>	<b>114,95</b>	<b>233,14</b>	<b>84,31</b>	<b>6,63</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<i>Обед</i>															
67/М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
294М/331М/СД	Котлеты рубленые из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87
349/М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>6,7</b>	<b>24,46</b>	<b>27,22</b>	<b>80,24</b>	<b>667,02</b>	<b>0,36</b>	<b>30,05</b>	<b>438,47</b>	<b>7,60</b>	<b>143,80</b>	<b>445,36</b>	<b>110,12</b>	<b>5,87</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>				<b>58,97</b>	<b>49,18</b>	<b>182,98</b>	<b>1427,07</b>	<b>0,97</b>	<b>194,04</b>	<b>577,60</b>	<b>15,48</b>	<b>635,53</b>	<b>982,23</b>	<b>309,44</b>	<b>13,92</b>

День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
174/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (яблоки) потери	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>6,2</b>	<b>27,27</b>	<b>17,13</b>	<b>74,43</b>	<b>565,89</b>	<b>0,23</b>	<b>15,55</b>	<b>55,78</b>	<b>1,38</b>	<b>376,29</b>	<b>432,68</b>	<b>88,38</b>	<b>6,88</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<i>Обед</i>															
52М	Салат из свежесы отварной	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>6,4</b>	<b>30,93</b>	<b>23,87</b>	<b>76,66</b>	<b>646,70</b>	<b>0,55</b>	<b>29,38</b>	<b>473,70</b>	<b>5,51</b>	<b>119,11</b>	<b>517,37</b>	<b>225,56</b>	<b>10,82</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>				<b>70,37</b>	<b>52,28</b>	<b>201,68</b>	<b>1577,13</b>	<b>1,08</b>	<b>161,74</b>	<b>622,10</b>	<b>11,74</b>	<b>872,18</b>	<b>1253,78</b>	<b>428,95</b>	<b>19,12</b>

День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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	
<i>Завтрак</i>															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/СД	Плов из отварной говядины	250	3,3	32,50	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	447,86	58,77	4,85
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>4,7</b>	<b>38,46</b>	<b>19,12</b>	<b>56,56</b>	<b>548,65</b>	<b>0,26</b>	<b>5,65</b>	<b>280,00</b>	<b>2,89</b>	<b>171,79</b>	<b>585,86</b>	<b>91,07</b>	<b>6,31</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<i>Обед</i>															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96	0,49
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	225,22	1,51	56,87	47,84	18,54	0,73
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11
349М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>5,0</b>	<b>22,64</b>	<b>20,76</b>	<b>59,55</b>	<b>521,74</b>	<b>0,37</b>	<b>46,22</b>	<b>4744,48</b>	<b>6,56</b>	<b>187,48</b>	<b>387,55</b>	<b>165,62</b>	<b>6,16</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<b>Всего за Вторник-2</b>				<b>72,08</b>	<b>51,77</b>	<b>173,60</b>	<b>1461,92</b>	<b>0,85</b>	<b>84,69</b>	<b>5132,10</b>	<b>14,29</b>	<b>679,05</b>	<b>1259,14</b>	<b>365,70</b>	<b>20,19</b>



День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
223М/326М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17
377М/СД	Чай с лимоном со стевией	180	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>3,5</b>	<b>37,48</b>	<b>12,85</b>	<b>41,65</b>	<b>444,01</b>	<b>0,18</b>	<b>16,41</b>	<b>107,87</b>	<b>1,11</b>	<b>308,51</b>	<b>434,06</b>	<b>74,00</b>	<b>6,05</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<i>Обед</i>															
53М/СД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79
151К/СД	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	106,94	29,67	1,07
255М/332М/СД	Печень по-строгановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>6,4</b>	<b>31,91</b>	<b>20,80</b>	<b>76,22</b>	<b>622,25</b>	<b>0,75</b>	<b>52,62</b>	<b>5549,00</b>	<b>5,82</b>	<b>93,58</b>	<b>609,23</b>	<b>206,97</b>	<b>13,07</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,1</b>	<b>6,09</b>	<b>5,64</b>	<b>25,29</b>	<b>182,26</b>	<b>0,15</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,71</b>
<b>Всего за Среда-2</b>				<b>81,56</b>	<b>44,93</b>	<b>168,45</b>	<b>1430,79</b>	<b>1,24</b>	<b>185,84</b>	<b>5749,50</b>	<b>11,78</b>	<b>778,87</b>	<b>1347,02</b>	<b>395,98</b>	<b>20,55</b>

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Поджаренная из овощей свежих (огурец)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
292М/СД	Птица тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>3,6</b>	<b>36,75</b>	<b>16,43</b>	<b>42,72</b>	<b>465,30</b>	<b>0,38</b>	<b>32,60</b>	<b>827,00</b>	<b>3,34</b>	<b>194,45</b>	<b>442,95</b>	<b>100,64</b>	<b>4,54</b>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<i>Обед</i>															
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46
233М/328М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98
143М/СД	Рагу из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>4,6</b>	<b>26,39</b>	<b>22,44</b>	<b>54,88</b>	<b>532,14</b>	<b>0,41</b>	<b>51,83</b>	<b>1368,63</b>	<b>6,25</b>	<b>250,86</b>	<b>515,02</b>	<b>150,68</b>	<b>5,94</b>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,4</b>	<b>5,49</b>	<b>5,94</b>	<b>28,74</b>	<b>195,76</b>	<b>0,11</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,86</b>
<b>Всего за Четверг-2</b>				<b>74,11</b>	<b>50,75</b>	<b>155,08</b>	<b>1388,97</b>	<b>1,00</b>	<b>117,24</b>	<b>2303,26</b>	<b>14,44</b>	<b>765,08</b>	<b>1243,69</b>	<b>360,33</b>	<b>18,21</b>

День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Поджаренная из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>600</i>	<i>4,7</i>	<i>25,95</i>	<i>12,62</i>	<i>56,63</i>	<i>445,19</i>	<i>0,35</i>	<i>45,45</i>	<i>46,62</i>	<i>3,04</i>	<i>220,32</i>	<i>330,56</i>	<i>108,67</i>	<i>6,74</i>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>
<i>Обед</i>															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
98/М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96
291М/СД	Плов из птицы	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>740</i>	<i>6,1</i>	<i>37,61</i>	<i>20,06</i>	<i>72,75</i>	<i>626,32</i>	<i>0,39</i>	<i>44,09</i>	<i>729,05</i>	<i>7,51</i>	<i>127,05</i>	<i>544,43</i>	<i>103,50</i>	<i>6,59</i>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<i>Итого за Полдник</i>		<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>
<b>Всего за Пятница-2</b>				<b>75,73</b>	<b>43,96</b>	<b>179,96</b>	<b>1436,04</b>	<b>1,04</b>	<b>206,35</b>	<b>868,29</b>	<b>15,40</b>	<b>724,15</b>	<b>1178,72</b>	<b>327,19</b>	<b>14,75</b>

## Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (сахарный диабет) меню

	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Итого за завтраки</i>	5587,000	44,2	315,71	150,92	530,89	4777,63	3,13	362,46	1664,85	22,64	2625,41	4387,75	1033,10	64,64
<i>Среднее значение за завтраки</i>	558,700	4,4	31,57	15,09	53,09	477,76	0,31	36,25	166,49	2,26	262,54	438,78	103,31	6,46
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			26%	28%	44%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			34%	22%	20%	23%	26%	60%	24%	23%	24%	40%	41%	54%
<i>Итого за второй завтрак</i>	2600,000	22,2	58,46	57,62	266,73	1876,64	1,35	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	19,72
<i>Среднее значение за завтраки</i>	260,000	2,2	5,85	5,76	26,67	187,66	0,14	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	1,97
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			12%	28%	57%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			6%	8%	10%	9%	11%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	16%
<i>Итого за обед</i>	7450,000	58,2	305,76	219,79	698,62	6031,76	5,64	459,06	21470,00	68,86	1604,64	5046,29	1586,95	85,07
<i>Среднее значение за обеды</i>	745,000	5,8	30,58	21,98	69,86	603,18	0,56	45,91	2147,00	6,89	160,46	504,63	158,69	8,51
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			20%	33%	46%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			33%	32%	26%	29%	47%	77%	307%	69%	15%	46%	63%	71%
<i>Итого за полдники</i>	2600,000	22,2	58,46	57,62	266,73	1876,64	1,35	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	19,72
<i>Среднее значение за полдники</i>	260,000	2,2	5,85	5,76	26,67	187,66	0,14	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	1,97
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			12%	28%	57%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			6%	8%	10%	9%	11%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	16%
<i>Итого за весь период</i>	18237,000	146,9	738,38	485,94	1762,97	14562,67	11,47	1653,64	24121,09	139,95	7769,80	12399,33	3746,13	189,15
<i>Среднее значение</i>	1823,700	14,7	73,84	48,59	176,30	1456,27	1,15	165,36	2412,11	14,00	776,98	1239,93	374,61	18,92
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			20%	30%	48%									
<i>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</i>			94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			79%	71%	67%	71%	96%	276%	345%	140%	71%	113%	150%	158%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

100 % Норма МР		94	68	264	2046	<b>Завтраки</b>						
Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	4,78	27,03	17,13	57,36	491,43	29%	25%	22%	24%	22%	31%	47%
Вторник - 1	6,16	31,51	17,13	73,91	581,27	34%	25%	28%	28%	22%	27%	51%
Среда - 1	3,48	32,99	11,10	41,70	408,42	35%	16%	16%	20%	32%	24%	41%
Четверг - 1	2,82	35,94	16,73	33,78	431,95	38%	25%	13%	21%	33%	35%	31%
Пятница - 1	4,35	22,33	10,68	52,15	395,52	24%	16%	20%	19%	23%	24%	53%
Понедельник - 2	6,20	27,27	17,13	74,43	565,89	29%	25%	28%	28%	19%	27%	53%
Вторник - 2	4,71	38,46	19,12	56,56	548,65	41%	28%	21%	27%	28%	31%	41%
Среда - 2	3,47	37,48	12,85	41,65	444,01	40%	19%	16%	22%	34%	26%	38%
Четверг - 2	3,56	36,75	16,43	42,72	465,30	39%	24%	16%	23%	32%	32%	37%
Пятница - 2	4,72	25,95	12,62	56,63	445,19	28%	19%	21%	22%	23%	26%	51%
Среднее	4,42	31,57	15,09	53,09	477,76	34%	22%	20%	23%	26%	28%	44%

		<b>Второй завтрак</b>										
Наименование дней недели, блюд	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Понедельник - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Среднее	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%

### Обеды

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	6,73	37,73	24,97	80,76	703,38	40%	37%	31%	34%	21%	32%	46%
Вторник - 1	5,12	36,09	18,33	61,46	558,78	38%	27%	23%	27%	26%	30%	44%
Среда - 1	4,52	24,12	21,30	54,28	506,86	26%	31%	21%	25%	19%	38%	43%
Четверг - 1	6,82	33,90	20,04	81,80	646,56	36%	29%	31%	32%	21%	28%	51%
Пятница - 1	6,69	24,46	27,22	80,24	667,02	26%	40%	30%	33%	15%	37%	48%
Понедельник - 2	6,39	30,93	23,87	76,66	646,70	33%	35%	29%	32%	19%	33%	47%
Вторник - 2	4,96	22,64	20,76	59,55	521,74	24%	31%	23%	26%	17%	36%	46%
Среда - 2	6,35	31,91	20,80	76,22	622,25	34%	31%	29%	30%	21%	30%	49%
Четверг - 2	4,57	26,39	22,44	54,88	532,14	28%	33%	21%	26%	20%	38%	41%
Пятница - 2	6,06	37,61	20,06	72,75	626,32	40%	29%	28%	31%	24%	29%	46%
Среднее	5,82	30,58	21,98	69,86	603,18	33%	32%	26%	29%	20%	33%	46%

### Полдники

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Понедельник - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Среднее	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%

**Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептур д/**

Блюдо	норма закладки грамм по классификации рецептуре*
<b>1. Замена сахара на сироп стевии</b>	
Чай с лимоном с сиропом стевии, 180	рецептура № 377/М
Кофейный напиток с молоком с сиропом стевии, 180	рецептура № 379/М
Компот из свежих яблок со стевией, 180	рецептура № 342/М
Компот из черной смородины со стевией, 180	рецептура № 457К
Компот из сухофруктов со стевией, 180 г	рецептура № 349/М
Какао с молоком со стевией, 180	рецептура № 382/М
Компот из свежих груш со стевией, 180	рецептура № 342/М
Чай со стевией, 180 г	рецептура № 376М
Соус абрикосовый, 30 г	рецептура №326/М
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К
Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М
Капустя тушеная, 180	рецептура № 321М
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 250 г	рецептура №182М
<b>2. Замена муки пшеничной на муку овсяную</b>	
Соус сметанный (овсяная мука), 30 г	рецептура № 330/М/СД
Гуляш из говядины, 45/45	рецептура № 260М/СД
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М/СД
Печень по строгановки, 45/45	рецептура № 255/332М/СД
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М/СД
Рыба запеченная под молочным соусом	рецептура № 233/М328/М/СД
Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД
<b>3. Снижение жиров</b>	
Каша перловая рассыпчатая, 150	рецептура № 171/М

Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 180	рецептура № 182/М
Салат из свеклы с зеленым горошком	рецептура № 53/М
Винегрет овощной, 60 г	рецептура №67М
Говядина тушеная	рецептура №281К
Щи из свежей капусты с картофелем, 200 г	рецептура №88/М
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	рецептура №82/М
Плов из птицы	рецептура №291/М
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М
Каша гречневая рассычатая, 150 г	рецептура № 171/М
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М
Рассольник Ленинградский, 180 г	рецептура № 96/М
Уха Ростовская, 220	рецептура № 151/К
Жаркое по-домашнему , 250 г	рецептура № 259/М
Птица тушеная в соусе с овощами	рецептура № 292/М
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 102/М
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М
Салат Мозайка, 60	рецептура № 94К
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 220	рецептура № 102/М
<b>4. Замена яйца куриного на жидкий белок (белок куриный)</b>	
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 213/М/СД
<b>5. Замена крупы рисовой на др.виды круп (перловая, овсяная)</b>	
Плов из птицы	рецептура №291/М/СД
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	рецептура №98/М/СД
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М
Рассольник Ленинградский (крупя овсяная), 200 г	рецептура № 96М/СД
<b>6. Замена сметаны 15% на сметану 10%</b>	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	рецептура №88М/СД
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД
Борщ из свежей капусты с картофелем со	рецептура №82/М
Куриное филе запеченное с соусом сметанным,	рецептура №320К/330М/СД
Соус сметанный, 30 г	рецептура № 330/М/СД
Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	рецептура № 99/М/СД
Овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД



Шти из свежей капусты на курином бульоне со абрикосовым, 160/30	рецептура № 87/М/СД
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура №223М/СД
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной,	рецептура №292/М/СД
	рецептура №84/М/СД

**7. Замена творога 9% на творог 5%**

Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД
абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД

**8. Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной**

Котлеты рубленые из птицы с томатно-Биточки с соусом сметанным, 80/3	рецептура № 294/М/СД
	рецептура №268М/СД

**9. Снижение соли**

Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %

\* Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся М.П. Могильного и В.А Тугельяна – М.: Делта плюс, 2017

Сборник технических нормативов. ФГАНУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., пздоровья детей, 2016.

**ля снижения сахара, соли, жиров**

исходной	коррекция	% снижения
15	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
15	Замена сахара на сироп стевии	
18	Замена сахара на сироп стевии	
7,5	Замена сахара на сироп стевии	
12,8	Замена сахара на сироп стевии	
10	Замена сахара на сироп стевии	
5,4	Замена сахара на сироп стевии	
7	Замена сахара на сироп стевии	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
	Замена муки пшеничной на муку овсяную	
10	рецептура № 171/МСД	40,0
	6	

10	рецептура № 182/М/СД	4	60,0
2,4	рецептура № 53/М/СД	1	58,3
4,5	рецептура №67М/СД	3	33,3
3,6	рецептура №182М/СД	3	16,7
4	рецептура №88М/СД	3	25,0
4,2	рецептура №82/М/СД	3	28,6
12	рецептура №291/М/СД	6	50,0
5	рецептура № 143/М/СД	2	60,0
10	рецептура № 171/М/СД	4	60,0
10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0
4	рецептура № 96/М/СД	3	25,0
4,4	рецептура № 151/К/СД	3	31,8
8	рецептура № 259М/СД	4	50,0
10	рецептура № 292М/СД	5	50,0
24	рецептура № 213/М/СД	10	58,3
6	рецептура № 244/М/СД	3	50,0
3,6	рецептура № 94К/СД	3	16,7
6,3	рецептура № 321М/СД	3	52,4
4,4	рецептура № 102/М/СД	3,5	20,5

Замена яйца куриного на жидкий белок (белок

Замена крупы рисовой на крупу перловую  
 Замена крупы рисовой на крупу овсяную  
 Замена крупы рисовой на крупу перловую  
 Замена крупы рисовой на крупу перловую

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%

Замена сметаны 15% на сметану 10%



**Предельные величины хлебных единиц (ХЕ) в сутки**

<p align="center"><b>Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020</b></p>		<p align="center"><b>Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007</b></p>		<p align="center"><b>Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000</b></p>		<p align="center"><b>СанПиН 2.3/2.4 3590-19</b></p>	<p align="center"><b>МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»</b></p>
7-10 лет	15-16 лет	7-10 лет	15-16 лет	5-6 лет	15-19 лет	не регламентирует	не регламентирует
11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5		
11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25		
15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5		
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31		

**Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для больных сахарным диабетом**

Показатели	СанПиН 2.3/2.4 3590-90		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000					Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007					Принимаемые в качестве критерия величины	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-10 лет	11-14 лет мальчики	11-14 лет девочки	15-18 юноши	15-18 девушки	7-11 лет	12-18 лет
Суточная калорийность	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	не регламентировано					2046	2460
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	не регламентировано					94,05	106,5
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	не регламентировано					68,2	82
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	не регламентировано					264	324
ХЕ\сутки	28**	32**	22	27	15-19	18-22,5	20-25	22-27,5	26-31	15-16	18-20	16-17	19-21	17-18	22	27
<b>Соотношение БЖУ к ЭЦ</b>																
Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%						18%	17%
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%						30%	30%
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%						52%	53%

\* Расчетные данные исходя нормы

\*\* Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов