

Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-11 классов

№ рецеп.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День/неделя: Понедельник - 1																	
Завтрак																	
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5								
260М/СД	Гуляш из говядины	0,32	100	15,4	16,6	3,9	226,2	0,1	4,5								
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	4,8	32,7	227,4	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9		
Итого за Завтрак		4,24	542	31,7	21,9	50,9	527,2	0,6	18,7	41,2	3,1	145,6	479,7	124,2	9,2		
Второй завтрак																	
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3		
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3		
Обед																	
	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,1	6,9	4,6	84,7	0,1	20,3								
97/М/СД	Суп картофельный	1,65	250	2,5	1,7	19,9	105,1	0,2	24,0								
	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска)	0,44	100	10,6	5,6	5,3	113,4	0,1	0,6	40,4	2,7	49,8	146,1	19,9	0,4		

343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	3,6	14,0	103,6	0,1	85,0		3,5	98,1	77,0	39,6	1,4
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиролом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
Итого за Обед		6,34	895	23,1	18,6	76,1	564,3	0,6	130,6	44,3	12,9	241,6	464,7	159,9	7,0
Полдник															
0	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Понедельник-1		12,41	1767	60,8	42,9	148,9	1224,7	1,3	165,6	85,5	16,3	627,2	1122,9	322,8	19,7

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак		0,00														
172/М/СД	Хлопья кукурузные с молоком	1,83	310	6,4	3,0	22,0	140,6	0,3	1,1	140,6	0,0	221,3	173,9	28,3	3,3	
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2	
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1	
378/М/СД	Чай с молоком с сиролом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9	
Итого за Завтрак		3,79	645	14,2	8,3	45,4	312,9	0,4	39,6	179,6	0,7	478,4	413,3	79,6	6,2	
Второй завтрак																
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2	
Итого за Второй завтрак		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2	
Обед		0,00														
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,26	100	1,7	6,7	3,1	79,0	0,1	16,6		5,0	67,9	50,4	39,9	0,9	

81/М/СД	Борщ	0,79	250	1,8	3,9	9,5	79,9	0,0	23,4	1,9	42,9	46,5	23,6	1,1
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
297/М/СД	Фрикадельки из кур	0,63	100	15,2	6,7	7,5	150,7	0,1	1,5	1,4	14,0	132,7	19,3	1,5
171/М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	3,85	180	7,5	4,8	46,2	257,8	0,2		1,3	30,8	189,0	40,4	3,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1	3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии													
350/М/СД		0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0	0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед		8,10	885	30,9	24,3	97,2	731,0	0,5	77,5	11,1	196,8	533,3	160,2	9,5
Полдник														
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0		40,0		25,0	0,8
Итого за Полдник		0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0	0,0	40,0	0,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-1		13,17	1810	51,3	34,8	158,1	1150,4	1,0	298,5	11,8	927,7	1119,4	293,6	16,6
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	0,17	35	0,4	0,1	2,0	10,2	0,0	8,8	0,2	4,9	9,1	7,0	0,3
320/К/СД	Куриное филе запеченное	0,00	100	28,8	10,4		209,3	0,1	2,6	2,1	22,4	210,7	25,2	1,7
	Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	2,59	180	4,1	7,0	31,1	203,5	0,2	35,8	5,1	29,0	115,7	44,9	1,7
142/М/СД	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1		0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		4,57	535	36,6	18,0	54,8	527,7	0,4	97,2	8,2	68,6	371,1	91,1	4,7
Второй завтрак														

	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завтрак		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Обед		0,00													
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	0,15	100	0,7	6,8	1,8	70,8	0,0	6,7		3,0	16,2	28,6	13,3	0,5
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
267/К/СД	Оладьи из печени с морковью	1,40	100	19,0	8,9	16,9	223,6	0,4	27,0	6	3,1	27,8	314,7	24,0	6,4
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
Итого за Обед		9,10	875	44,4	28,3	109,2	869,4	1,2	39,4	666,3	10,4	144,0	836,2	277,2	18,3
Полдник		0,00													
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Полдник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Всего за Среда-1		15,7	1710	87,8	49,0	188,4	1545,6	1,7	145,0	6781,6	19,1	427,1	1373,8	408,8	26,6

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2	
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	2,91	200	26,2	15,6	35,0	384,5	0,3	2,5	103,1	3,6	232,5	334,4	48,9	1,3	
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
Итого за Завтрак		5,80	592	33,0	20,0	69,6	590,8	0,4	20,5	137,6	4,5	423,4	491,5	87,6	6,4	

Второй завтрак		Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2	
Итого за Второй завтрак			0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2	
Обед			0,00														
94/К/СД		Салат Мозайка	0,85	100	3,2	6,7	10,1	113,3	0,1	11,5	31,3	2,5	22,6	73,1	25,4	1,0	
		Щи из свежей капусты со сметаной															
87/М/СД		Гуляш из мяса птицы	0,63	250	2,2	5,8	7,5	90,9	0,1	34,6	12,5	1,9	57,2	46,6	19,4	0,7	
311/К/СД		Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	11,5	106,2	14,4	0,9	
171/М/СД		Хлеб ржаной	3,16	180	5,3	6,0	37,9	226,8	0,1		43,2	0,7	25,3	185,7	22,6	1,1	
		Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5	
342/М/СД		Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2	
Итого за Обед			7,20	895	29,7	23,3	86,4	673,5	0,4	54,6	120,2	6,9	154,2	526,3	122,8	6,4	
Полдник																	
		Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за Полдник			1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
Всего за Четверг-1			14,82	1817	68,7	45,7	177,9	1397,4	0,9	91,5	257,7	11,7	817,6	1210,7	250,9	16,3	
День/неделя: Пятница-1																	
№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
	Горошек зеленый	0,00	30	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,1			0,0	0,2	0,5	0,2	0,0	
14М	Масло порциями	0,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0		0,1	2,4	3,0		0,0	
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1				0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5			0,6	28,5	24,0	18,0	3,5	

233/К/СД	Цветная капуста запеченная под омлетом (белок)	0,99	250	35,5	7,0	11,9	252,7	0,2	105,4	22,0	3,0	141,2	205,2	58,3	2,7
378/М/СД	Чай с молоком с сиролом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		3,59	660	40,1	16,3	43,1	480,2	0,3	113,3	66,5	4,1	244,4	359,0	110,0	8,9
Второй завтрак															
	Молоко (уп)	0,80	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,0	1,2	20,0		240,0	108,0	28,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,80	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,0	1,2	20,0	0,0	240,0	108,0	28,0	0,2
Обед		0,00													
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,6	9,4	6,9	134,6	0,1	8,4	7,5	2,7	35,7	93,2	33,4	1,0
95/М/СД	Рассольник домашний	1,24	250	3,9	5,5	14,9	125,0	0,1	26,4	6,1	1,9	27,6	78,7	29,4	1,2
277/К/СД	Говядина в кисло-сладком соусе	0,55	100	15,8	11,1	6,6	189,5	0,1	2,0		1,4	15,7	164,5	21,3	2,4
143/М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	8,4	20,0	170,2	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
Итого за Обед		6,76	875	33,4	35,3	81,1	776,1	0,6	148,5	108,3	11,3	169,6	536,6	157,1	8,8
Полдник															
0	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Пятница-1		11,76	1915	84,8	58,5	141,1	1 429,5	1,0	264,2	194,8	15,3	869,9	1 165,6	320,3	18,0

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1	
299/К/СД	Буженины мясные	1,08	100	13,9	13,3	13,0	227,4	0,1	2,1	8,9	1,9	16,7	155,7	23,0	2,1	

309/М/СД	Макаронные изделия отварные	3,74	180	7,0	3,4	44,9	238,6	0,1	14,4	1,0	14,3	56,7	10,3	1,0		
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1		0,5	9,2	34,8	13,2	0,8		
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2		
Итого за Завтрак		6,67	520	24,3	17,3	80,0	572,9	0,3	53,1	3,7	46,6	254,0	50,1	4,2		
Второй завтрак																
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3		
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3		
Обед		0,00														
	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,29	100	0,9	6,8	3,5	79,0	0,1	15,7	3,3	16,3	30,0	16,2	0,7		
24/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,36	250	3,9	4,1	16,4	118,1	0,1	14,0	1,9	41,9	97,4	34,2	1,7		
248/К/СД	Рыба запеченая с томатами	0,14	100	10,7	5,5	1,7	98,8	0,1	9,2	2,2	91,1	165,1	14,6	0,7		
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0		
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1	3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5		
	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8	1,1	32,0	29,2	21,0	0,6		
349/М/СД	Итого за Обед	4,52	725	20,9	18,7	54,3	469,4	0,4	39,7	10,0	212,8	430,5	117,4	6,3		
Подник																
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0	186,0	142,5	22,5	0,2		
Итого за Подник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2		
Всего за Понедельник-2		13,16	1545	52,0	38,9	157,9	1189,1	0,7	108,7	13,9	469,4	843,5	203,5	13,9		
День/неделя: Вторник-2																
№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																

173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	3,23	225	8,6	9,5	38,8	274,5	0,0	0,6	52,8	0,6	137,5	127,2	27,6	0,5
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (апельсины)	1,01	150	1,4	0,3	12,2	56,7	0,1	90,0		0,3	51,0	34,5	19,5	0,5
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		5,41	617	15,7	13,7	64,9	445,7	0,2	93,6	87,3	1,4	359,4	345,1	81,8	3,8
Второй завтрак															
0	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед		0,00													
74/К/СД	Салат из помидоров и свежих яблок	0,59	100	0,6	10,3	7,0	123,0	0,0	13,5	0,0	4,7	14,9	14,8	11,5	1,6
	Суп картофельный на курином бульоне	1,65	250	4,2	4,4	19,9	135,6	0,2	24,2	6,1	1,3	22,9	91,5	33,0	1,3
294/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,29	100	15,7	21,7	15,4	319,5	0,1	1,4	80,1	2,7	18,9	142,3	23,9	1,8
218/К/СД	Пюре из бобовых	3,57	180	20,5	5,8	42,8	305,0	0,7	0,0	24,0	0,7	112,4	295,8	95,5	6,1
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед		9,64	875	45,4	42,9	115, 7	1 030,7	1,2	75,1	114,1	10,9	201,5	653,1	200,0	13,6
Полдник															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Вторник-2		16,87	1822	67,1	59,0	202,5	1 609,5	1,5	185,2	201,5	12,6	800,9	1 191,0	322,4	20,9

		Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4		212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Полдник			0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Среда-2			11,72	1620	93,7	53,9	140,6	1422,4	1,2	89,4	209,8	552,8	1202,1	402,6	18,0
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	3,83	200	20,7	12,2	46,0	376,7	0,1	4,7	75,5	2,5	214,4	283,8	47,3	1,3
224М/334М/СД		0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
15М									180,						
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	0	0		40,0		25,0	0,8
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
ТТК/СД															
Итого за Завтрак		6,36	535	27,9	16,5	76,3	565,4	0,2	234,	8	150,9	416,6	415,5	93,1	3,2
Второй завтрак															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завтрак		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед															
	Салат из редиса и огурцов	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
75/К/СД															
	Щи из свежей капусты со сметаной	0,63	250	2,2	5,8	7,5	90,9	0,1	34,6	12,5	1,9	57,2	46,6	19,4	0,7
87/М/СД															
	Бефстроганов из отварной говядины	0,38	100	16,1	15,1	4,6	218,3	0,1	0,9	13,3	0,5	27,9	173,3	25,0	2,4
245/М/330/М/СД		1,67	180	3,6	12,0	20,0	202,6	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
143/М/СД		1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Хлеб ржаной														

290/М/330/М/СД	Куры тушеные в соусе	0,23	100	16,2	7,8	2,7	145,9	0,1	1,7	69,4	0,8	24,1	143,4	17,5	1,4
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Фрукты (яблоки)	1,63	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
Итого за Обед		10,17	1075	36,7	27,8	122,1	885,3	0,8	173,7	165,5	8,8	148,5	607,5	271,8	15,8
Полдник															
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Полдник		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Всего за Пятница-2		17,39	1917	68,5	44,2	208,7	1 506,3	1,6	256,4	211,9	15,3	493,1	1 070,3	388,4	20,8

День/неделя: Понедельник-3

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
75М	Помидоры порционные	0,12	30	0,4	0,1	1,4	7,7	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3	
281/К/СД	Говядина тушеная	0,12	100	10,8	11,1	1,5	149,2	0,0	2,5	0,0	1,8	13,0	115,5	15,8	1,7	
343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	7,4	14,0	138,0	0,1	85,0	0,0	3,5	98,1	77,0	39,6	1,4	
	Горошек зеленый	0,11	20	0,6	0,0	1,3	8,0	0,0	2,0		0,0	4,0	12,4	4,2	0,1	
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
Итого за Завтрак		2,65	557	18,4	19,1	31,8	372,6	0,2	99,9	0,0	5,9	140,2	300,1	93,6	6,2	
Второй завтрак																
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	

Обед															
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,26	100	1,7	6,7	3,1	79,0	0,1	16,6	0,0	5,0	67,9	50,4	39,9	0,9
84/М/СД	Борщ с фасолью и картофелем	1,36	250	3,9	4,1	16,4	118,1	0,1	14,0	0,0	1,9	41,9	97,4	34,2	1,7
338/К/СД	Шницель рубленый куринный	1,23	100	18,0	5,4	14,7	180,0	0,1	1,5	30,0	1,0	45,7	154,7	24,1	1,4
125/М/СД	Картофель отварной	2,40	180	3,6	5,1	28,8	175,2	0,2	35,3	24,0	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		7,95	895	32,3	22,1	95,4	709,8	0,7	68,2	57,9	10,7	233,7	539,4	190,6	8,8
Поддник															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Поддник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Понедельник-3		12,42	1782	56,6	43,6	149,1	1215,6	1,0	184,3	57,9	16,9	613,9	1018,0	322,9	18,5

День/неделя: Вторник-3

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
175/М/СД	Каша молочная "Дружба"	3,22	225	6,3	6,3	38,7	236,1	0,1	0,6	35,5	0,2	133,8	162,6	37,8	0,8				
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2				
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3				
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9				
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
Итого за Завтрак		5,78	610	13,9	11,9	69,3	440,0	0,3	16,1	74,5	1,0	379,9	401,4	91,5	6,9				

Второй завтрак		Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Второй завтрак			0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	212,4	172,8	28,8	0,2
Обед														
24/М/СД		Салат из свежих помидоров и огурцов	0,29	100	0,9	6,8	3,5	79,0	0,1	15,7	16,3	30,0	16,2	0,7
119/М/СД		Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	52,5	144,2	45,2	2,7
326/К/СД		Наггетсы куриные	1,14	100	23,9	6,7	13,7	210,3	0,1	1,8	27,9	194,5	28,2	2,1
171/М/СД		Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	19,1	242,0	160,9	5,4
350/М/СД		Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед		Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1	3,9	22,8	102,7	30,6	2,5
Полдник			9,38	875	49,5	26,1	112,5	882,7	1,0	55,7	148,2	719,3	286,6	13,8
Итого за Полдник		Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0	40,0	25,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-3			0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,0	40,0	0,0	25,0	0,8
			16,44	1765	69,6	40,2	197,3	1 429,2	1,3	253,3	780,5	1 293,5	431,9	21,7

День/неделя: Среда-3

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																			
71М	Огурец свежий	0,09	30	0,1	0,0	1,1	5,1	0,0	2,1		5,1	9,0	4,2	0,2					
280/К/СД	Говядина тушеная с черносливом	0,71	100	11,1	12,5	8,5	190,9	0,1	2,9	0,0	22,7	125,6	28,2	2,1					
343/К/СД	Капуста тушеная	1,14	180	3,8	7,9	13,7	140,9	0,1	84,8	0,0	98,1	76,9	39,6	1,4					

ТТКСД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
	Хлеб ржаной-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,26	530	17,9	20,9	39,1	416,3	0,2	139,8	40,9	6,3	142,2	290,0	95,7	5,6
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завтрак		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Обед		0,00													
	Салат из редиса и огурцов	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
99/МСД	Суп из овощей	0,92	250	1,9	5,3	11,1	99,1	0,1	21,3	0,0	2,4	26,5	52,2	21,8	0,8
	Рыба запеченая с картофелем порусски	2,13	200	16,9	6,0	25,6	223,8	0,3	19,0	11,8	2,8	86,6	265,9	37,6	1,5
249/КСД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		5,41	795	24,1	18,9	65,0	525,7	0,5	59,1	15,7	11,1	175,6	458,3	106,6	6,4
Полдник															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Всего за Среда-3		10,56	1655	47,9	42,0	126,7	1 076,9	0,8	207,9	56,6	17,9	562,2	948,8	247,2	15,6

День/неделя: Четверг-3

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
218/МСД	Вареники ленивые отварные	1,04	180	27,7	14,4	12,5	290,4	0,1	0,7	128,0	0,2	246,3	343,7	35,0	1,0		
	Сметана	0,09	30	0,8	4,5	1,1	47,9	0,0	0,1	30,0	0,1	26,4	18,3	2,7	0,1		
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2		

	Фрукты (мандарины)	1,25	200	1,6	0,4	15,0	70,0	0,1	76,0		0,4	70,0	34,0	22,0	0,2
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		3,71	645	37,1	24,4	44,5	545,6	0,3	77,3	197,0	1,1	564,8	618,3	99,9	4,1
Второй завтрак															
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2
Итого за Второй завтрак		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Обед															
67/М/СД	Винегрет овощной	0,56	100	1,3	6,8	6,7	93,1	0,1	12,5	0,0	3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,61	250	2,0	3,9	7,3	72,0	0,1	35,0	0,0	1,8	46,4	39,7	18,9	0,7
	Котлеты рубленные из птицы с маслом	1,29	100	15,7	16,7	15,4	274,5	0,1	1,4	80,1	2,7	18,9	142,3	23,9	1,8
294/М/СД	Овощи припущенные в молочном соусе	1,12	180	3,2	10,5	13,4	160,5	0,1	17,5	55,3	0,5	74,7	86,2	37,2	1,1
138/М/126/М/СД	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		5,91	895	26,8	38,7	70,9	739,4	0,5	72,4	139,3	9,6	210,6	419,9	140,7	7,2
Полдник		0,00													
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Полдник		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Всего за Четверг-3		11,59	1840	70,6	65,9	139,0	1431,9	0,8	165,6	351,3	11,0	985,4	1197,2	276,7	14,7

День/неделя: Пятница-3

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 71М	Огурцы	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2

Завтрак				Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71М	Помидоры порционные	0,06	20	0,2	0,0	0,8	4,3	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2
274М/331М/СД	Зразы рубленные	1,29	120	13,0	17,3	15,5	269,6	0,1	10,7	28,8	3,8	41,5	154,7	26,0	2,4
143М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	13,4	20,0	215,3	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		4,16	547	19,6	31,2	49,9	558,9	0,4	60,2	62,4	7,9	125,2	343,5	99,3	6,7
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Второй завтрак		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Обед															
29М/СД	Салат из сырых овощей	0,30	100	1,1	6,8	3,6	79,8	0,0	17,8	0,0	3,2	22,8	32,0	19,2	0,6
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,06	250	2,0	3,9	12,7	94,2	0,1	22,4	0,0	1,9	38,9	52,8	26,0	1,2
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
240М/СД	Фрикадельки рыбные с соусом	0,68	100	9,0	2,9	8,2	94,8	0,1	2,9	30,5	0,6	46,8	130,7	21,8	0,8
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		8,61	905	27,6	21,9	103,3	721,0	0,7	44,0	73,2	9,0	191,1	595,5	280,3	11,2
Полдник															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2

Итого за Поддник	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Понедельник-4	14,01	1732	53,4	55,1	168,1	1382,3	1,2	143,6	135,6	17,1	563,7	1128,8	419,4	18,2

День/неделя: Вторник-4

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																			
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	2,36	225	6,8	8,3	28,3	214,9	0,0	0,5	41,2	0,5	108,6	100,5	21,8	0,4				
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2				
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3				
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2				
Итого за Завтрак		4,93	610	13,3	12,9	59,2	405,7	0,2	65,6	116,6	1,4	298,8	291,4	65,7	5,8				
Второй завтрак																			
	Йогурт питьевой	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3		0,9	15,0		186,0	142,5	22,5	0,2				
Итого за Второй завтрак		0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2				
Обед																			
109/К/СД	Салат фруктовый	0,70	100	1,3	0,6	8,4	44,1	0,0	51,1	2,0	0,2	46,6	29,0	14,8	1,1				
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7				
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	12,5	106,2	14,4	0,9				
139/М/СД	Капустга тушеная	1,38	180	4,6	6,0	16,6	138,9	0,1	98,1	0,0	3,6	104,3	79,3	41,0	1,6				
	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии																		
350/М/СД	Хлеб ржаной	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2				
		1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5				

Итого за Обед	6,43	875	34,6	17,1	77,1	600,9	0,6	189,9	41,4	7,5	248,3	467,3	151,5	9,2
Полдник														
Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Полдник	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Всего за Вторник-4	12,72	1735	54,8	32,4	152,7	1121,9	0,9	294,4	172,9	9,2	768,1	918,2	250,7	15,2

День/неделя: Среда-4

№ рец.	Наименование блюд	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg
Завтрак														
71М	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	10,5	4,9	0,2
	Котлеты рубленные из птицы (из грудки) запеченные с соусом молочным	0,79	100	10,0	11,1	9,5	178,1	0,1	0,9	86,7	0,5	71,8	118,2	15,8
	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	3,13	180	5,3	7,2	37,6	236,4	0,1		44,0	0,7	25,2	184,4	22,5
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8
Итого за Завтрак		5,30	535	18,4	18,9	63,6	497,9	0,3	53,4	171,5	1,8	119,2	391,5	66,8
Второй завтрак														
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5
Итого за Второй завтрак		1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5
Обед														
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	0,26	100	1,7	10,2	3,1	110,9	0,1	16,6	0,0	5,0	67,9	50,4	39,9

98/М/СЖ	Супп крестьянский с крупой на курином бульоне	0,86	250	3,5	5,5	10,3	104,7	0,1	20,2	6,1	1,8	29,9	61,8	21,8	0,9
	Жаркое домашнему (говядина)	1,73	200	19,5	15,0	20,8	296,3	0,2	27,1		2,8	28,5	247,4	51,3	3,7
259/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		5,00	795	29,1	31,6	60,0	641,2	0,5	67,4	10,0	11,0	154,8	466,3	146,9	8,8
Полдник															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Всего за Среда-4		12,13	1660	53,5	52,9	145,5	1272,3	0,9	137,2	181,6	13,2	514,0	1050,7	254,2	16,4

День/неделя: Четверг-4

№ рец.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
224/М/34/М/СД	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	4,42	180	19,3	16,3	53,0	435,9	0,1	4,7	70,3	3,1	200,3	265,0	44,5	1,3				
15М	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2				
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1				
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9				
	Хлеб ржанопшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8				
Итого за Завтрак		6,21	522	25,9	20,4	74,5	585,3	0,2	45,7	104,8	3,8	406,2	465,3	90,3	4,2				
Второй завтрак																			
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2				

Итого за Второй завтрак													0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Обед																										
21/К/СД	Винегрет с сельдью												0,58	100	5,6	9,4	6,9	134,6	0,1	8,4	7,5	2,7	35,7	93,2	33,4	1,0
87/М/СД	Щи из свежей капусты												0,61	250	2,0	3,9	7,3	72,0	0,1	35,0	0,0	1,8	46,4	39,7	18,9	0,7
	Сметана												0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
268/К/СД	Оладьи из печени												1,07	100	19,2	12,2	12,9	238,1	0,3	33,0	213,3	8	17,5	329,5	23,4	7,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая												3,83	180	10,2	7,9	46,0	295,6	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии												0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
	Хлеб ржаной												1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед													8,46	905	41,9	35,8	101,5	895,5	0,9	82,5	263,5	11,9	165,0	825,3	278,4	17,1
Полдник																										
	Фрукты (Груши)												1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Полдник													1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Всего за Четверг-4													16,56	1757	73,8	58,4	198,7	1615,7	1,3	136,9	8368,3	16,3	815,7	1476,6	411,9	24,9

День/неделя: Пятница-4

№ реч.	Наименование блюда	ХЕ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)														
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe											
Завтрак																										
71М	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0																	
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1,38	120	12,7	6,7	16,6	177,4	0,1	0,5	16,2	3,3	68,8	194,9	46,4	1,2											
343/К/СД	Капуста тушеная	1,16	180	3,9	4,8	14,0	114,4	0,1	85,0	0,0	3,5	98,1	77,0	39,6	1,4											
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9											

	Хлеб ржано-пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
Итого за Завтрак		3,88	540	20,7	13,1	46,5	386,6	0,3	86,8	20,7	7,2	242,4	404,2	122,3	5,4	
Второй завтрак	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1		
Итого за Второй завтрак		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1		
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	0,16	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,0	7,0	0,1	0,0	0,1	17,0	0,5		
71М	Рассольник домашний	1,24	250	3,9	5,5	14,9	125,0	0,1	26,4	1,9	6,1	27,6	78,7	29,4	1,2	
95/М/СД	Кнедли из кур (из грудки) с рисом	0,52	100	17,5	15,6	6,2	234,8	0,1	1,8	0,4	94,1	15,1	158,7	21,2	1,5	
301/М/СД	Щоре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	8,6	32,7	261,9	0,5	8,8	0,5	41,2	106,5	220,4	68,3	3,9	
216/К/СД	Кисель из плодов шиповника (стевия)	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	0,3	57,2	7,8	1,2	1,2	0,2	
357/М/СД	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		1,4	3,9	22,8	102,7	30,6	2,5	
	Фрукты (яблоки)	1,63	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,1	20,0	0,4		32,0	22,0	18,0	4,4	
Итого за Обед		9,01	1075	40,7	31,5	108,1	878,6	0,9	134,0	4,9	202,5	613,7	182,6	14,3		
Полдник	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2	
Итого за Полдник		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2	
Всего за Пятница-4		14,12	1895	67,6	46,6	169,5	1367,5	1,3	260,3	12,3	718,6	1207,7	344,7	19,9		
Итого за завтраки		95,60	11346	503,3	366,8	1147,2	9903,4	7,3	1385,3	76,7	4992,1	8097,6	1962,4	122,8		
	ХЕ	Мас са порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за завтраки	95,60	11346	503,3	366,8	1147,2	9903,4	7,3	1385,3	76,7	4992,1	8097,6	1962,4	122,8			
Среднее значение завтраки	4,78	567,3	25,2	18,3	57,4	495,2	0,4	69,3	3,8	249,6	404,9	98,1	6,1			

Утверждаю

ИП Раменская О.С. _____

М.П

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 20» Кулевич Е.Ф.

М.П

**Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся,
получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных
организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-11 классов**

