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

				Пище	вые веш	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Минер	альные в	вещества	(мг)
№ рец.	Наименование блюд	XE	Масса порции	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			<u> </u>	Дені	- /неделя	я: Поне	едельник -	1							
Завтрак															
71M	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
260/М/СД	Гуляш из говядины	0,32	100	15,4	16,6	3,9	226,2	0,1	4,5		2,2	12,2	161,4	23,0	2,4
216/К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	2,73	180	13,3	4,8	32,7	227,4	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак		4,24	542	31,7	21,9	50,9	527,2	0,6	18,7	41,2	3,1	145,6	479,7	124,2	9,2
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завт	рак	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед		0,00													
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	0,39	100	1,1	6,9	4,6	84,7	0,1	20,3		3,5	17,3	32,3	17,6	0,8
97/М/СД	Суп картофельный	1,65	250	2,5	1,7	19,9	105,1	0,2	24,0		0,7	21,7	77,5	31,4	1,2
232/М/330/М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе	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

	(треска)														
	(1)														
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
	Компот из сухофруктов с														
349/М/СД	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
	•		20-						130,						
Итого за Обед		6,34	895	23,1	18,6	76,1	564,3	0,6	6	44,3	12,9	241,6	464,7	159,9	7,0
Полдник	T														
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	T	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-		12,41	1767	60,8	42,9	148,9	1 224,7	1,3	165,6	85,5	16,3	627.2	1 122,9	322,8	19,7
1		12,41	1707				горник-1	1,3	105,0	05,5	10,3	021,2	1 122,9	322,0	19,7
					вые вец		Энергет								
	Наименование		Macca	тище	(г)	цества	ическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральные	вешества	(ML)
№ рец.	блюд	XE	порции		(1)		ценност		Birrain	A		1,111110	paribilibre	эстцества	(1111)
			1 '	Б	Ж	У	ь (ккал)	B1	C	(мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак		0,00													
•	Хлопья														
	кукурузные с														
172/М/СД	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
15M	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0.5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Фрукты	1,11	70	2,0	0,5	13,4	00,5	0,1			0,4	13,2	77,0	22,0	1,0
	(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
	Чай с молоком с														
378/М/СД	сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		3,79	645	14,2	8,3	45,4	312,9	0,4	39,6	179,6	0,7	478,4	413,3	79,6	6,2
Второй завтрак															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Второй завтр	рак	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													

	Canal Schellbin C														
18/М/СД	огурцами	0,26	100	1,7	6,7	3,1	79,0	0,1	16,6		5,0	67,9	50,4	39,9	0,9
81/М/СД	Борщ	0,79	250	1,8	3,9	9,5	79,9	0,0	23,4		1,9	42,9	46,5	23,6	1,1
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
	Фрикадельки из														
297/М/СД	кур	0,63	100	15,2	6,7	7,5	150,7	0,1	1,5	52,1	1,4	14,0	132,7	19,3	1,5
	Каша пшеничная														
171/М/СД	рассыпчатая	3,85	180	7,5	4,8	46,2	257,8	0,2		43,2	1,3	30,8	189,0	40,4	3,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
Итого за Обед	сироном стевии	· ·	885	30,9	24,3	97,2	731,0	0,5	77,5	109,2	11,1	196,8	533,3	160,2	9,5
, ,		8,10	883	30,9	24,3	91,2	/31,0	0,3	11,3	109,2	11,1	190,8	333,3	100,2	9,5
Полдник									180,						
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0.0	180,			40,0		25,0	0,8
	Фрукты (Киви)	0,08	100	0,8	0,4	0,1	39,2	0,0	180,			40,0		23,0	0,8
Итого за Полдник		0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	0	0,0	0,0	40,0	0,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-1		13,17	1810	51,3	34,8	158,1	1 150,4	1,0	298,5	288,9	11,8	927,7	1 119,4	293,6	16,6
•					Тень/не	деля: (Среда-1			<u> </u>					
				Пище	вые веш	ества	Энергет								
№ рец.	Наименование	XE	Macca		(r)		ическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральные в	ещества	(мг)
лу рец.	блюд	AL	порции				ценност			A					
				Б	Ж	У	ь (ккал)	B1	С	(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Помидоры														
71M	порционные	0,17	35	0,4	0,1	2,0	10,2	0,0	8,8		0,2	4,9	9,1	7,0	0,3
320/К/СД	Куриное филе запеченое	0,00	100	28,8	10,4		209,3	0,1	2,6	52,4	2,1	22,4	210,7	25,2	1,7
320/10/СД	Картофель и овощи тушеные в	0,00	100	20,0	10,4		207,3	0,1	2,0	32,4	2,1	22,4	210,7	23,2	1,7
142/М/СД	сметанном соусе	2,59	180	4,1	7,0	31,1	203,5	0,2	35,8	7,0	5,1	29,0	115,7	44,9	1,7
	Хлеб пшеничный	1,61	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2

Салат зеленый с

Итого за Завтрак		4,57	535	36,6	18,0	54,8	527,7	0,4	97,2	100,3	8,2	68,6	371,1	91,1	4,7
Второй завтрак		.,		20,0	10,0	2 .,0	52.,7	٠,٠	, , , <u>-</u>	100,0	٠,2	00,0	2,1,1		.,,
Para amar Para	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 зав	1 1 1 1 1 1	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		- , -	- ,-			- ,-	- ,-	- , -	- , -	- 7-	,-	- , -	- ,-
	Салат из свежих	,													
20/М/СД	огурцов	0,15	100	0,7	6,8	1,8	70,8	0,0	6,7		3,0	16,2	28,6	13,3	0,5
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
267/К/СД	Оладьи из печени с морковью	1,40	100	19,0	8,9	16,9	223,6	0,4	27,0	6 627,5	3,1	27,8	314,7	24,0	6,4
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	6,0	46,0	278,8	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
						109,				6					
Итого за Обед		9,10	875	44,4	28,3	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	1 545,6	1,7	145,0	6781,6	19,1	427,1	1 373,8	408,8	26,6
							етверг-1								
	***		3.6	Пище	вые веш	ества	Энергет		-			3.6			
№ рец.	Наименование блюд	XE	Macca		(r)		ическая ценност		Витами	ины (мг) А		Мине	ральные і	вещества	(МГ)
	олюд		порции	Б	Ж	У	ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак					711		D (IIIIII)			(Militar)			1	1115	10
15M	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	7-		- 7			,-	,			- 7-	- 4	- 7-	- 4	- 7-
233М/326М/ссж	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	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

	сиропом стевии														
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 зав	трак	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед		0,00													
94/К/СД	Салат Мозайка	0,85	100	3,2	6,7	10,1	113,3	0,1	11,5	31,3	2,5	22,6	73,1	25,4	1,0
87/М/СД	Щи из свежей капусты со сметаной	0,63	250	2,2	5,8	7,5	90.9	0,1	34,6	12,5	1,9	57,2	46,6	19,4	0,7
оттед	Гуляш из мяса	0,02	250		2,0	,,,	,,,,	0,1	2 .,0	12,5	1,2	27,2	10,0	17,1	0,,
311/К/СД	птицы	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	11,5	106,2	14,4	0,9
	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без														
171/М/СД	caxapa)	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	1 397,4	0,9	91,5	257,7	11,7	817,6	1 210,7	250,9	16,3
				Д	ень/нед	еля: Па	ятница-1								
				Пище	вые вен (г)	цества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
№ рец.	Наименование блюд	XE	Масса порции	Б	Ж	У	ическая ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	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
14M	Масло порциями	0,01	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Хлеб ржано-	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8

	пшеничный														
	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
, ,	Чай с молоком с														
378/М/СД	сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		3,59	660	40,1	16,3	43,1	480,2	0,3	113,3	66,5	4,1	244,4	359,0	110,0	8,9
Второй завтрак															
	Молоко (уп)	0,80	200	5,8	5,0	9,6	106,6	0,0	1,2	20,0		240,0	108,0	28,0	0,2
Итого за Второй зав	трак	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	70,0 148,	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	146, 5	108,3	11,3	169,6	536,6	157,1	8,8
Полдник		3,70	0,0	00,.		01,1	7,70,1			100,0	11,0	10,00	220,0	107,1	
	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	1 1	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
			<u> </u>	Ден	ь/недел	я: Пон	едельник-2	2	- 1			- 1	-	- 1	
26	Наименование	N.E.	Macca	Пище	вые веп (г)	ества	Энергет ическая		Витамі	ины (мг)		Минеј	оальные в	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	<u> </u>														

71M	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
299/К/СД	Ежики мясные	1,08	100	13,9	13,3	13,0	227,4	0,1	2,1	8,9	1,9	16,7	155,7	23,0	2,1
	Макаронные														
309/М/СД	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
	Чай из шиповника														
ТТК/СД	с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		6,67	520	24,3	17,3	80,0	572,9	0,3	53,1	64,1	3,7	46,6	254,0	50,1	4,2
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завтр	рак	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0	0,0	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Обед		0,00		ĺ	,		,		ŕ	,		,	Í	,	Í
	Салат из свежих	- 4													
	помидоров и														
24/М/СД	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
	Борщ с фасолью и														
84/М/СД	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
240/1//01	Рыба запеченая с	0.14	100	107	<i>5</i>	1.7	00.0	0.1	0.2	20.7	2.2	01.1	1.65 1	146	0.7
248/К/СД	томатами	0,14	100	10,7	5,5	1,7	98,8	0,1	9,2	20,7	2,2	91,1	165,1	14,6	0,7
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Компот из сухофруктов с														
349/М/СД	сухофруктов с сиропом стевии	0,85	200	0.8	0,1	10,2	44,4	0.0	0,8		1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
Итого за Обед	спропом стевии	4,52	725	20,9	18,7	54,3	469,4	0,4	39,7	34,6	10,0	212,8	430,5	117,4	6,3
Полдник		7,52	123	20,7	10,7	57,5	707,7	0,4	37,1	34,0	10,0	212,0	730,3	117,4	0,5
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	иогурт питьевои	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
7.1				52.0	38,9	8,9 157,9		,	,	,				,	,
Всего за Понедельник-2		13,16	1545	- ,-			1 189,1	0,7	108,7	113,7	13,9	469,4	843,5	203,5	13,9
				, ,	ень/нед вые веш		горник-2								
				тище	вые веш (г)	сства	Энергет		Витам	ины (мг)		Мица	зальные в	ешества	(ME)
№ рец.	Наименование	XE	Macca		(1)		ическая		DHIAMI			TATRIHE	лальные Е	сщества	(1111)
v pod.	блюд	111	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак															
•	Каша вязкая молочная из														
173/М/СД	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
15M	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	1 01	4 70												o =
	(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-	1 11	40	2.6	0.5	10.4	60.2	0.1			0.4	122	77.6	22.0	1.0
	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	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
, ,	сиропом стевии				,					07.2			,	,	
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	1 10/	0.50	100		4.0			0.4				21.50	15 1	27.0	0.2
0	114140411111111111	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 завт	рак	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													
TANKIOTI	Салат из помидоров и	0.50	100	0.6	10.2	7.0	100.0	0.0	12.5	0.0	4.7	140	140	11.5	1.6
74/К/СД	свежих яблок	0,59	100	0,6	10,3	7,0	123,0	0,0	13,5	0,0	4,7	14,9	14,8	11,5	1,6
97/М/СД	Суп картофельный на курином бульоне	1,65	250	4,2	4,4	19,9	135,6	0,2	24,2	6,1	1,3	22,9	91,5	33.0	1,3
, ,	Котлеты рубленные из		100	Ź	,	,	,	,		80,1	,	18,9		,	,
294/М/СД	птицы с маслом	1,29		15,7	21,7	15,4	319,5	0,1	1,4	,	2,7	,	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 Кисель из плодов чёрной смородины с	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
350/М/СД	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
	•					115,							,		
Итого за Обед		9,64	875	45,4	42,9	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
				Ž	День/не	еделя: (Среда-2								
№ рец.	Наименование	XE	Macca	Пище	вые вен (г)	ества	Энергет ическая		Витам	ины (мг)		Минеј	ральные в	вещества	(мг)
л⊻ рец.	блюд	AL	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
71M	Огурец свежий	0,03	20	0,1	0,0	0,4	2,3	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
288/М/СД	Куры отварные с маслом	0,05	100	25,5	21,1	0,6	294,2	0,1	3,8	117,1	0,5	29,6	223,5	27,1	2,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	7,9	46,0	295,6	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
Итого за Завтрак		5,21	520	39,7	30,6	62,5	684,5	0,6	5,2	150,4	1,6	124,2	597,9	224,3	10,5
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Второй зав	грак	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Обед															
29/М/СД	Салат из сырых овощей	0,30	100	1,1	6,8	3,6	79,8	0,0	17,8	0,0	3,2	22,8	32,0	19,2	0,6
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	1,62	250	7,5	5.7	19,5	159,4	0,2	11.9	6,1	1,9	38,8	121,7	40,3	2,1
·	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6	2,2	0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
210/М/СД	Омлет натуральный с картофелем	1,19	225	34,7	7,9	14,3	267,0	0,1	11,5	49,4	0,2	91,1	154,1	45,3	1,2
Итого за Обед	1 1 1	5,27	820	47,7	21,3	63,2	635,6	0,5	44,8	59,4	6,8	181,2	414,4	138,5	7,3

Полдник															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Полдник		0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за Среда-2		11,72	1620	93,7	53,9	140,6	1 422,4	1,2	89,4	209,8	8,6	552,8	1 202,1	402,6	18,0
	_			Д	ень/нед	еля: Ч	етверг-2								
No mary	Наименование	XE	Macca	Пище	вые веш (г)	ества	Энергет ическая		Витамі	ины (мг)		Минеј	ральные в	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	AE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Запеканка творожная с морковью и	2.02	200	20.7	12.2	460	27.7	0.1	4.5	55.5	0.7	2144	202.0	47.0	1.0
224М/334М/СД	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
15M	Сыр порционный	0,03	15	3,1	3,5	0,4	44,8	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180,			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														
ТТК/СД	с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
Итого за Завтрак		6,36	535	27,9	16,5	76,3	565,4	0,2	234, 8	150,9	3,3	416,6	415,5	93,1	3,2
Второй завтрак															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Второй завт	рак	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Обед															
75/К/СД	Салат из редиса и огурцов	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
87/М/СД	Щи из свежей капусты со 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
245/\(\Lambda\)220/\(\Lambda\)0/\(\O\)	Бефстроганов из отварной	0.29	100	16.1	15 1	16	218,3	0,1	0,9	12.2	0,5	27,9	172.2	25.0	2.4
245/М/330/М/СД	говядины	0,38		16,1	15,1	4,6				13,3			173,3	25,0	2,4
143/М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	12,0	20,0	202,6	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4

	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
Итого за Обед		5,23	895	27,6	40,4	62,7	724,5	0,5	98,3	63,3	11,9	216,7	464,5	140,0	8,0
Полдник															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Полдник		1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Всего за Четверг-2		13,47	1760	61,5	59,1	161,6	1 424,7	0,8	342,0	214,2	15,8	877,9	1 080,3	278,1	14,8

День/неделя: Пятница-2

No nov	Наименование	XE	Macca	Пище	вые веш (г)	цества	Энергет ическая		Витам	ины (мг)		Минеј	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	AE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															1
71M	Огурцы св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
239/М/331/М/СД	Тефтели рыбные	1,00	100	11,6	6,7	12,1	154,5	0,2	2,9	23,6	2,9	43,7	129,1	23,3	0,8
158/М/СД	Оладьи из кабачков с соусом сметанным	3,35	180	10,0	6,6	40,2	260,2	0,4	16,6	7,9	2,8	35,5	67,8	21,4	1,1
	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
Итого за Завтрак	1	5,55	542	24,5	13,8	66,5	488,3	0,7	24,8	31,4	6,2	106,1	294,8	77,6	4,7
Второй завтрак					-	-		-	-					-	
	Фрукты (мандарины)	0,94	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,1	57,0		0,3	52,5	25,5	16,5	0,2
Итого за Второй зав	трак	0,94	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,1	57,0	0,0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,2
Обед															
27/М/СД	Салат из свежих помидоров со	0,32	100	1,1	6,8	3,8	81,1	0,1	65,2	0.0	3,4	21,9	18,8	15,7	0,8
96/М/СД	сладким перцем Рассольник	1,44	250	3,8	5,5	17,2	134,0	0,1	16,8	6,1	1,8	20,9	77,4	27,9	1,1

	ленинградский														
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
	Кисель из плодов шиповника														
357/М/СД	(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

	Наименование		Macca	Пище	вые веп (г)	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Помидоры														
75M	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

5,0 1,9 1,0 0,2	1,9	67,9 41,9 45,7 23,5	50,4 97,4 154,7	39,9 34,2 24,1 40,8	0,9 1,7 1,4 1,6
1,9	1,9	41,9	97,4	34,2	1,7
1,9	1,9	41,9	97,4	34,2	1,7
1,0	1,0	45,7	154,7	24,1	1,4
1,0	1,0	45,7	154,7	24,1	1,4
,		-			
,		-			
,		-			
0,2	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
0,2	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
				•	
				1	
1,1	1,1	32,0	29,2	21,0	0,6
1,4	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
10,7	10,7	233,7	539,4	190,6	8,8
				1	
		216,0	162,0	25,2	0,2
0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
	16,9	613,9	1 018,0	322,9	18,5
			0,0 216,0	0,0 216,0 162,0	0,0 216,0 162,0 25,2

День/неделя: Вторник-3

NG	Наименование	VE	Macca	Пище	вые веп (г)	цества	Энергет ическая		Витам	ины (мг)		Минеј	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
	Каша молочная														
175/М/СД	"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
15M	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
	Чай с молоком с														
378/М/СД	сиропом стевии	0,18	180	1,3	1,1	2,2	24,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
	Хлеб ржано-				·										
	пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8

Итого за Завтрак		5,78	610	13,9	11,9	69,3	440,0	0,3	16,1	74,5	1,0	379,9	401,4	91,5	6,9
Второй завтрак															
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2
Итого за Второй завт	грак	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и	0,29	100	0,9	6,8	3,5	79,0	0,1	15,7	0,0	3,3	16,3	30,0	16,2	0,7
119/M/СД	огурцов	1,56	250	10.0	5,8	18,8	167,0	0,1	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
	Суп с бобовыми									,			-		
326/К/СД	Наггетсы куриные Каша гречневая	1,14	100	23,9	6,7	13,7	210,3	0,1	1,8	97,4	0,8	27,9	194,5	28,2	2,1
171/М/СД	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
, ,	Кисель из плодов чёрной смородины с	,		,	,	,			,	- 0,0	,	,		,	•
350/М/СД	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
TT 05	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		9,38	875	49,5	26,1	112,5	882,7	1,0	55,7	136,3	8,4	148,2	719,3	286,6	13,8
Полдник									100						
	Фрукты (Киви)	0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180, 0			40,0		25,0	0,8
Итого за Полдник		0,68	100	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	180, 0	0,0	0,0	40,0	0,0	25,0	0,8
Всего за Вторник-3		16,44	1765	69,6	40,2	197,3	1 429,2	1,3	253,3	210,8	9,4	780,5	1 293,5	431,9	21,7
				,	День/н	еделя: (Среда-3								
No mary	Наименование	XE	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энергет ическая		Витамі	ины (мг)		Мине	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	•														
71M	Огурец свежий	0,09	30	0,1	0,0	1,1	5,1	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
280/К/СД	Говядина тушеная с черносливом	0,71	100	11,1	12,5	8,5	190,9	0,1	2,9	0,0	2,0	22,7	125,6	28,2	2,1
	*		180	3,8	7,9	13,7	140,9	0,1	84,8	0,0	3,7	98,1	76,9	39,6	1,4
343/К/СД	Капуста тушеная	1,14	180	3,8	1,9	13,/	140,9	U,1	84,8	0,0	3,/	98,1	70,9	39,0	1,4

	II.×														
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
ТТКСД	Хлеб ржано-	0,21	100	0,2	0,1	2,3	11,2	0,0	30,0	40,7	0,2	3,0	0,7	0,2	0,2
	пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
									139,					,	
Итого за Завтрак		3,26	530	17,9	20,9	39,1	416,3	0,2	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 зав	грак	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														
75/К/СД	огурцов	0,21	100	0,9	6,7	2,5	73,5	0,0	15,3	0,0	4,5	34,0	33,6	13,5	0,7
99/М/СД	Суп из овощей	0,92	250	1,9	5,3	11,1	99,1	0,1	21,3	0,0	2,4	26,5	52,2	21,8	0,8
	Рыба запеченая с картофелем по-														
249/К/СД	русски	2,13	200	16,9	6,0	25,6	223,8	0,3	19,0	11,8	2,8	86,6	265,9	37,6	1,5
342/М/СД	Компот из яблок с сиропом стевии	0,30	180	0,1	0,1	3,6	16,2	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед	•	5,41	795	24,1	18,9	65,0	525,7	0,5	59,1	15,7	11,1	175,6	458,3	106,6	6,4
Полдник															
	Ацидофилин 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4			216,0	176,4	27,0	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,4	0,0	0,0	216,0	176,4	27,0	0,2
Всего за Среда-3		10,56	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
				Л	ень/нел	теля: Ч	етверг-3								

День/неделя: Четверг-3

20	Наименование	WE	Macca	Пище	вые вен (г)	цества	Энергет ическая		Витам	ины (мг)		Мине	ральные	вещества	. (мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
•	Вареники ленивые														
218/М/СД	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
15M	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

							1								
	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
	Чай с молоком с	1,23	200	1,0	0,4	13,0	70,0	0,1	70,0		0,4	70,0	34,0	22,0	0,2
378/М/СД	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-	7,20					,	- , -	-, -			, -	10,1		
	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 завт	грак	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
, ,	Щи из свежей														
87/М/СД	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	4.50	4.00							00.4					
294/М/СД	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
	Овощи														
138/М/126/М/СД	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
130/14/120/14/10Д	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1	17,5	3,9	1.4	22,8	102,7	30,6	2,5
	Компот из вишни	1,03	0.5	7,5	0,0	22,2	113,1	0,1		3,7	1,4	22,0	102,7	30,0	2,3
342/М/СД	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	0,0	20,0	20,7	70,2	737,1	0,0	, 2, 1	100,0	,,,	210,0	117,7	110,7	,,_
Полдин	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	трукты (лолоки)	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	1 431,9	0,8	165,6	351,3	11,0	985,4	1 197,2	276,7	14,7
Beero su Terbepr s		11,00	10.10				ятница-3	0,0	100,0	331,0	11,0	,,,,	1 177,2	270,7	1 1,7
					вые веп		Энергет								
».c	Наименование	ME	Macca		(г)	,	ическая		Витами	ины (мг)		Минер	зальные в	ещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак							()			(1.222)					
71M	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
, 1111	этурцы	0,00	33	0,2	0,0	0,7	7,0	0,0	2,5		0,0	0,0	10,5	7,2	0,2

	св.порционные														
	Пюре из бобовых														
216/К/СД	с картофелем	2,73	180	13,3	7,2	32,7	249,0	0,5	8,8	41,2	0,5	106,5	220,4	68,3	3,9
	Печень по-									6					
255/М/332/М/СД	строгановски	0,63	100	14,2	9,9	7,6	176,1	0,3	25,6	121,3	2,7	26,4	251,7	16,8	5,3
	Чай с лимоном с														
377/М/СД	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
11 2		4.55	5.40	20.5	17.6	51.c	400.0	0.0	20.0	6	2.7	150.0	570.0	110.0	10.1
Итого за Завтрак		4,55	542	30,5	17,6	54,6	498,8	0,8	39,8	162,4	3,7	159,9	570,0	118,0	12,1
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5		0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Итого за Второй завт	рак	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0,0	0,6	28,5	24,0	18,0	3,5
Обед															
	Салат из														
	помидоров и														
74/К/СД	свежих яблок	0,59	100	0,6	6,7	7,0	90,4	0,0	13,5	0,0	4,7	14,9	14,8	11,5	1,6
	Рассольник														
95/М/СД	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
	Омлет с ветчиной														
230/К/СД	и картофелем	1,21	225	36,2	9,1	14,5	284,3	0,1	11,5	4,3	1,1	93,4	145,9	43,8	1,7
	Кисель из плодов														
257 M/OH	шиповника с	0.07	100	0.2	0.1	10.5	42.7	0.0	70.0	57.0	0.2	7.0	1.0	1.0	0.2
357/М/СД	сиропом стевии	0,87	180	0,2	0,1	10,5	43,7	0,0	70,0	57,2	0,3	7,8	1,2	1,2	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1	101	3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
II 07		5.76	020	15.0	22.1	co 1	(5(5	0.4	121,	71.5	0.2	1665	242.2	1165	7.0
Итого за Обед		5,76	820	45,2	22,1	69,1	656,5	0,4	4	71,5	9,3	166,5	343,3	116,5	7,2
Полдник															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2
Итого за Полдник		0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Всего за Пятница-3		12,20	1692	81,7	42,0	146,4	1 290,1	1,3	170,0	6 233,9	13,6	570,8	1 099,4	277,6	23,0
				Ден	ь/недел	я: Пон	едельник-4								
No mary	Наименование	XE	Macca	Пище	вые веш	ества	Энергет								
№ рец.	блюд	XE	порции		(r)		ическая		Витами	ины (мг)		Мине	ральные в	вещества	(мг)

				Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	_														
	Помидоры														
71M	порционные	0,06	20	0,2	0,0	0,8	4,3	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2
274/М/331/М/СД	Зразы 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
143/М/СД	Рагу из овощей	1,67	180	3,6	13,4	20,0	215,3	0,2	41,6	33,6	3,6	60,0	96,3	41,2	1,4
A 5 - 1	Чай с лимоном с	0.05										- 0			
377/М/СД	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-	1 11	40	2.6	0.5	12.4	60.2	0.1			0.4	12.2	77.6	22.0	1.0
	пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1	60.2	62.4	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	- A														
	Фрукты	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
	(мандарины)		100	0,8	0,2	7,5	,	,		0.0	0,2	,			0,1
Итого за Второй зав	втрак	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	C														
29/М/СД	Салат из сырых овощей	0.30	100	1,1	6.8	3,6	79,8	0.0	17.8	0.0	3,2	22,8	32,0	19,2	0,6
29/М/СД	Борщ из свежей	0,50	100	1,1	0,0	3,0	19,0	0,0	17,0	0,0	3,2	22,0	32,0	19,2	0,0
	капусты с														
82/М/СД	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
	Фрикадельки	,		,			,	,	,	,	,	,	,	,	,
240/М/СД	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
	Каша гречневая														
171/М/СД	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
	Компот из														
240/04/01	сухофруктов с	0.05	200	0.0	0.1	10.2	444	0.0	0.0			22.0	20.2	21.0	0.6
349/М/СД	сиропом стевии	0,85	200	0,8	0,1	10,2	44,4	0,0	0,8	2.0	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		0,01	703	21,0	41,9	3	121,0	0,7	+4,0	13,2	2,0	171,1	373,3	200,3	11,4
Полдник	Ператомираму 10/	0.62	180	5 1	1,8	7 1	67,3	0.1	1 4			212.4	172.9	20.0	0.2
	Простокваша 1%	0,62	180	5,4	1,8	7,4	07,3	0,1	1,4			212,4	172,8	28,8	0,2

Итого за Полдник	0,62	180	5,4	1,8	7,4	67,3	0,1	1,4	0,0	0,0	212,4	172,8	28,8	0,2
Всего за														
Понедельник-4	14,01	1732	53,4	55,1	168,1	1 382,3	1,2	143,6	135,6	17,1	563,7	1 128,8	419,4	18,2

День/неделя: Вторник-4

	Наименование		Macca	Пище	вые веш (г)	ества	Энергет		Витамі	ины (мг)		Минер	оальные в	ещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	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
15M	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 за	втрак	0,74	150	6,2	2,3	8,9	80,3	0,0	0,9	15,0	0,0	186,0	142,5	22,5	0,2
Обед															
109/К/СД	Салат фруктовый	0,70	100	1,3	0,6	8,4	44,1	0,0	51,1	2,0	0,2	46,6	29,0	14,8	1,1
119/М/СД	Суп с бобовыми	1,56	250	10,0	5,8	18,8	167,0	0,3	2,2	6,1	2,0	52,5	144,2	45,2	2,7
311/К/СД	Гуляш из мяса птицы	0,23	100	14,2	4,0	2,7	103,2	0,1	2,5	29,3	0,3	12,5	106,2	14,4	0,9
139/М/СД	Капуста тушеная	1,38	180	4,6	6,0	16,6	138,9	0,1	98,1	0,0	3,6	104,3	79,3	41,0	1,6
250 M/CH	Кисель из плодов чёрной смородины с	0.70	100	0.2	0.0	0.4	24.5	0.0	26.0		0.1	0.7	5.0	5.6	0.2
350/М/СД	сиропом стевии	0,70	180	0,2	0,0	8,4	34,6	0,0	36,0	2.0	0,1	9,7	5,9	5,6	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5

									189,						
Итого за Обед		6,43	875	34,6	17,1	77,1	600,9	0,6	9	41,4	7,5	248,3	467,3	151,5	9,2
Полдник															1
	Фрукты														
	(мандарины)	0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Полдник		0,63	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Всего за Вторник-4		12,72	1735	54,8	32,4	152,7	1 121,9	0,9	294,4	172,9	9,2	768,1	918,2	250,7	15,2

День/неделя: Среда-4

№ рец.	Наименование	XE	Масса порции	Пищев	вые веш (г)	ества	Энергет ическая		Витамі	ины (мг)		Мине	ральные	вещества	(мг)
лу рец.	блюд	AL	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
_	Огурцы														
71M	св.порционные	0,06	35	0,2	0,0	0,7	4,0	0,0	2,5		0,0	6,0	10,5	4,9	0,2
	Котлеты														
	рубленные из птицы (из грудки)														
	запеченные с														
296/М/330/М/СД	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	0,9
	Каша перловая														
	рассыпчатая (с														
454546	маслом без														
171/М/СД	caxapa)	3,13	180	5,3	7,2	37,6	236,4	0,1		44,0	0,7	25,2	184,4	22,5	1,0
	Чай из шиповника														
ТТК/СД	с сиропом стевии	0,21	180	0,2	0,1	2,5	11,2	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
	Хлеб ржано-														
	пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		5,30	535	18,4	18,9	63,6	497,9	0,3	53,4	171,5	1,8	119,2	391,5	66,8	4,1
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	1,23	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Второй завт	рак	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	•			•	-	•	Í					-			
	Салат зеленый с														
18/М/СД	огурцами	0,26	100	1,7	10,2	3,1	110,9	0,1	16,6	0,0	5,0	67,9	50,4	39,9	0,9

	Суп крестьянский с крупой на														
98/М/СЖ	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 по-														
	домашнему														
259/М/СД	(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
	Компот из яблок с														
342/М/СД	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	1 272,3	0,9	137,2	181,6	13,2	514,0	1 050,7	254,2	16,4

День/неделя: Четверг-4

16	Наименование	N.E.	Macca	Пище	вые веш (г)	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Минеј	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Б Ж У		ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
224/М/334/М/СД	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	4,42	180	19,3	16,3	53,0	435,9	0,1	4,7	70,3	3,1	200,3	265,0	44,5	1,3
15M	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) Чай с лимоном с	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	сиропом стевии	0,02	187	0,1	0,0	0,3	1,3	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
. ,	Хлеб ржано- пшеничный	1,11	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,1			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
Итого за Завтрак		6,21	522	25,9	20,4	74,5	585,3	0,2	45,7	104,8	3,8	406,2	465,3	90,3	4,2
Второй завтрак															
	Кефир 1%	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3			216,0	162,0	25,2	0,2

Итого за Второй завт	грак	0,60	180	5,4	1,8	7,2	66,6	0,1	1,3	0,0	0,0	216,0	162,0	25,2	0,2
Обед															
21/К/СД	Винегрет с сельдью	0,58	100	5,6	9,4	6,9	134,6	0,1	8,4	7,5	2,7	35,7	93,2	33,4	1,0
87/М/СД	Щи из свежей капусты	0,61	250	2,0	3,9	7,3	72,0	0,1	35,0	0,0	1,8	46,4	39,7	18,9	0,7
	Сметана	0,03	10	0,3	1,5	0,4	16,0	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
268/К/СД	Оладьи из печени	1,07	100	19,2	12,2	12,9	238,1	0,3	33,0	8 213,3	5,1	17,5	329,5	23,4	7,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,83	180	10,2	7,9	46,0	295,6	0,4	0,0	28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	0,49	200	0,5	0,1	5,9	26,2	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,2
	Хлеб ржаной	1,85	65	4,3	0,8	22,2	113,1	0,1		3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Итого за Обед		8,46	905	41,9	35,8	101, 5	895,5	0,9	82,5	8 263,5	11,9	165,0	825,3	278,4	17,1
Полдник															
	Фрукты (Груши)	1,29	150	0,6	0,5	15,5	68,3	0,0	7,5	0.0	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	1 615,7	1,3	136,9	8 368,3	16,3	815,7	1 476,6	411,9	24,9
				Д	ень/нед	еля: Па	ятница-4								
26	Наименование	V.E	Macca	Пище	вые веп	ества	Энергет		Витамі	ины (мг)		Мине	ральные і	вещества	(мг)
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
				I											

3.0	Tiumvenobanne	377	Wideca				n iccian			/					
№ рец.	блюд	XE	порции	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
71M	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
	Котлеты или биточки рыбные														
234/М/СД	(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
	Чай с молоком с														
378/М/СД	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

		_	D	7	IX.	y	()	DΙ	C	A (MKI)	Ľ	Ca	r	Mg	re
X	XE ca					ЭЦ (ккал)	D 1			F		<u> </u>		и (мг) 	
9	2,00						9903,4	1,3		,	70,7				
0			1895	67,6	46,6 66.8 1			/		223,2	12,3	718,6	1 207,7	344,7	19,9
	3,0	_		٠,٠	1,0	,,1	07,5	,,ı	1,1		,				
TipoeToRbama 170								-		0.0	0.0		-	,	0,2
Простокваща 1%	0.6	2	180	5 4	1 &	7 4	67.3	0.1	1 4			212.4	172 8	28.8	0,2
	9,0	1	10/5	40,/	31,3	1	8/8,6	0,9	U	202,5	4,9	228,8	013,/	182,6	14,3
	0.0	.1	1075	40.7	21 5	· · · · · · · · ·		0.0	134,	202.5	4.0	220.0	612.7	192 (142
Фрукты (яблоки)			200	0,8	0,8				20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной			65	4,3	0,8				. 0,0	3,9	1,4	22,8	102,7	30,6	2,5
Кисель из плодов шиповника				•	,										0,2
Пюре из бобовых с картофелем	2.7	3	180	13.3	8.6	32.7	261.9	0.5	8.8	41.2	0.5	106.5	220.4	68.3	3,9
Кнели из кур (из грудки) с рисом	0,5	2	100	17,5	15,6	6,2	2 234,8	0,1	1,8	94,1	0,4	15,1	158,7	21,2	1,5
Рассольник домашний	1,2	4	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
Овощи натуральные свежие (огурцы)	0,1	6	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,0	7,0	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5
рак	0,6	3	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
Фрукты (мандарины)	0,6	3	100	0,8	0,2	7,5	35,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	3,0	0	340	20,7	13,1	40,3	360,0	0,3	00,0	20,7	1,2	242,4	404,2	122,3	3,4
пшеничный					,			,	060	20.7			/		1,8 5,4
	(мандарины) грак Овощи натуральные свежие (огурцы) Рассольник домашний Кнели из кур (из грудки) с рисом Пюре из бобовых с картофелем Кисель из плодов шиповника (стевия) Хлеб ржаной Фрукты (яблоки)	пшеничный 1,1 3,8 Фрукты (мандарины) 0,6 Фрак 0,6 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,1 Рассольник домашний 1,2 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,5 Пюре из бобовых с картофелем 2,7 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,8 Хлеб ржаной 1,8 Фрукты (яблоки) 1,6 Простокваша 1% 0,6 0,6	пшеничный 1,11 3,88 Фрукты (мандарины) 0,63 рак 0,63 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,16 Рассольник домашний 1,24 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,52 Пюре из бобовых с картофелем 2,73 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,87 Хлеб ржаной 1,85 Фрукты (яблоки) 1,63 Простокваша 1% 0,62 14,12 95,60 11346 Мас	ПШЕНИЧНЫЙ 1,11 40 3,88 540	ПШЕНИЧНЫЙ 1,11 40 2,6 3,88 540 20,7 Фрукты (мандарины) 0,63 100 0,8 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,16 100 0,7 Рассольник домашний 1,24 250 3,9 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,52 100 17,5 Пюре из бобовых с картофелем 2,73 180 13,3 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,87 180 0,2 Хлеб ржаной 1,85 65 4,3 Фрукты (яблоки) 1,63 200 0,8 Простокваша 1% 0,62 180 5,4 14,12 1895 67,6 95,60 11346 503,3 3	ППІВЕНІЧНЫЙ 1,11 40 2,6 0,5 3,88 540 20,7 13,1 Фрукты (мандарины) 0,63 100 0,8 0,2 Грак 0,63 100 0,8 0,2 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,16 100 0,7 0,1 Рассольник домашний 1,24 250 3,9 5,5 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,52 100 17,5 15,6 Пюре из бобовых с каргофелем 2,73 180 13,3 8,6 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,87 180 0,2 0,1 Хлеб ржаной 1,85 65 4,3 0,8 Фрукты (яблоки) 1,63 200 0,8 0,8	ПШЕНИЧНЫЙ	ППІВЕЙЧНЫЙ 1,11 40 2,6 0,5 13,4 68,3 3,88 540 20,7 13,1 46,5 386,6 Фрукты (мандарины) 0,63 100 0,8 0,2 7,5 35,0 рак 0,63 100 0,7 0,1 1,9 11,3 Рассольник домашний 1,24 250 3,9 5,5 14,9 125,0 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,52 100 17,5 15,6 6,2 234,8 Пюре из бобовых с картофелем 2,73 180 13,3 8,6 32,7 261,9 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,87 180 0,2 0,1 10,5 43,7 Хлеб ржаной 1,85 65 4,3 0,8 22,2 113,1 Фрукты (яблоки) 1,63 200 0,8 0,8 19,6 88,8	Пішеничный 1,11 40 2,6 0,5 13,4 68,3 0,1 3,88 540 20,7 13,1 46,5 386,6 0,3 Фрукты (мандарины) 0,63 100 0,8 0,2 7,5 35,0 0,1 Рак 0,63 100 0,8 0,2 7,5 35,0 0,1 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,16 100 0,7 0,1 1,9 11,3 0,0 Рассольник домашний 1,24 250 3,9 5,5 14,9 125,0 0,1 Кнели из кур (из грудки) с рисом 0,52 100 17,5 15,6 6,2 234,8 0,1 Пюре из бобовых с картофелем 2,73 180 13,3 8,6 32,7 261,9 0,5 Кисель из плодов шиповника (стевия) 0,87 180 0,2 0,1 10,5 43,7 0,0 Хлеб ржаной 1,85 65 4,3 0,8 22,2 113,1 0,1 Фрукты (яблоки) 1,63 200 0,8 0,8 19,6 88,8 0,1 Простокваща 1% 0,62 180 5,4 1,8 7,4 67,3 0,1 14,12 1895 67,6 46,6 169,5 1367,5 1,3 Мас са порц Б Ж У (ккал) В1	ПШЕНИЧНЫЙ 1,11	ПІШЕНІЧНЫЙ	Пишеничный	пшеничный 1,11 40 2,6 0,5 13,4 68,3 0,1 0,4 13,2 Фрукты (мандарины) 0,63 100 0,8 0,2 7,5 35,0 0,1 38,0 0,2 35,0 рак 0,63 100 0,8 0,2 7,5 35,0 0,1 38,0 0,0 0,2 35,0 Овощи натуральные свежие (огурцы) 0,16 100 0,7 0,1 1,9 11,3 0,0 7,0 0,0 0,1 17,0 Рассольник домашний 1,24 250 3,9 5,5 14,9 125,0 0,1 26,4 6,1 1,9 27,6 Кнели нз кур (из гружки) с рисом 0,52 100 17,5 15,6 6,2 234,8 0,1 1,8 94,1 0,4 15,1 Пюре из бабововых с картофелем 2,73 180 13,3 8,6 32,7 261,9 0,5 8,8 41,2 0,5 106,5 Хлеб ржаной 1	Мисельный 1,11 40 2,6 0,5 13,4 68,3 0,1 0,4 13,2 77,6	Пиненичный 1,11 40 2,6 0,5 13,4 68,3 0,1 0,4 13,2 77,6 22,8

Выполнение требований для сахарного диабета			0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	1,0	0,4	0,4	0,2	0,3	0,3	0,3
Итого за 2 завтрак	17,48	3080	58,3	25,0	209,8	1 296,8	1,0	265,0	50,0	3,9	2 239,8	1 644,3	394,3	25,6
Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)	0,87	154	2,9	1,2	10,5	64,8	0,0	13,2	2,5	0,2	112,0	82,2	19,7	1,3
Выполнение требований для сахарного диабета			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого за завтраки и промежуточное питание			0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	1,2	0,4	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4
Итого за обед	144,25	17650	691,6	546,7	1 731,0	14 610,9	13,4	1 776,7	16496,6	194,4	3 789,4	10915,3	3 625,6	205,0
Среднее значение обеды	7,21	882,5	34,6	27,3	86,6	730,5	0,7	88,8	824,8	9,7	189,5	545,8	181,3	10,2
Выполнение требований для сахарного диабета			0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	1,3	0,9	1,0	0,2	0,5	0,6	0,6
Итого за полдник	15,88	3120	72,5	26,7	190,6	1 292,0	0,9	472,9	45,0	2,3	2735,2	2061,2	446,2	20,6
Среднее значение полдник (промежуточное питание)	0,79	156	3,6	1,3	9,5	64,6	0,0	23,6	2,3	0,1	136,8	103,1	22,3	1,0
Выполнение требований для сахарного диабета			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1
Итого за обеды и полдники (промежуточное питание)			0,3	0,4	0,3	0,3	0,5	1,6	0,9	1,0	0,3	0,5	0,7	0,6
Усредненные требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 11-17 лет с сахарным диабетом			120	80	300	2 400	1	70	900	10	1 200	1200	300	18