



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУО «Кировский КШП»

Л. В. Русанова

14 марта 2022 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «СОШ №7»

Н. А. Галкина

14 марта 2022 г.

**Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего двухразового питания  
дифференцированного по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше) для детей с сахарным диабетом,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню для организации горячего двухразового питания  
для детей с сахарным диабетом дифференцированного по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,17%	34,85%
2 - день	23,11%	33,46%
3 - день	21,02%	38,61%
4 - день	17,97%	33,83%
5 - день	18,08%	32,39%
6 - день	22,82%	31,21%
7 - день	19,03%	29,49%
8 - день	21,72%	35,26%
9 - день	18,08%	38,75%
10 - день	21,90%	31,92%
11 - день	20,94%	34,67%
12 - день	17,97%	32,72%
Среднее значение	20,32%	33,93%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	59,60	54,94	193,55	1523,60
2 - день	59,57	51,78	209,15	1538,80
3 - день	55,61	60,11	209,62	1621,80
4 - день	66,74	30,57	266,99	1408,85
5 - день	51,57	46,98	188,35	1372,80
6 - день	54,58	47,94	200,55	1469,60
7 - день	49,63	42,55	180,54	1319,80
8 - день	59,05	59,08	197,25	1549,80
9 - день	58,56	58,61	198,12	1545,80
10 - день	54,11	38,41	224,72	1463,80
11 - день	48,69	51,63	213,41	1512,80
12 - день	66,94	41,80	236,72	1378,65
Среднее значение	57,1	48,7	209,9	1475,5
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	63%	53%	55%	54%

**Распределение потребления пищевых веществ и энергии  
по приёмам пищи к примерному двенадцатидневному меню для организации горячего двухразового питания  
для детей с сахарным диабетом дифференцированного по возрастным группам обучающихся (12 лет и старше)  
в общеобразовательных учреждениях г. Кировска  
(сезонная замена салатов из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)**

Дни	Завтрак	Обед
	20-25%	30-35%
1 - день	21,17%	34,85%
2 - день	23,11%	31,58%
3 - день	21,02%	38,61%
4 - день	17,97%	33,83%
5 - день	18,08%	32,39%
6 - день	22,82%	31,21%
7 - день	19,03%	29,49%
8 - день	21,72%	35,26%
9 - день	18,08%	35,40%
10 - день	21,90%	31,92%
11 - день	20,94%	34,67%
12 - день	17,97%	32,72%
Среднее значение	20,32%	33,49%

Дни	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 - день	59,60	54,94	193,55	1523,60
2 - день	59,87	48,78	208,55	1487,80
3 - день	55,61	60,11	209,62	1621,80
4 - день	66,74	30,57	266,99	1408,85
5 - день	51,57	46,98	188,35	1372,80
6 - день	54,58	47,94	200,55	1469,60
7 - день	49,63	42,55	180,54	1319,80
8 - день	59,05	59,08	197,25	1549,80
9 - день	57,56	49,74	193,55	1454,60
10 - день	54,11	38,41	224,72	1463,80
11 - день	48,69	51,63	213,41	1512,80
12 - день	66,94	41,80	236,72	1378,65
Среднее значение	57,0	47,7	209,5	1463,7
Среднесуточная потребность	90	92	383	2720
Выход факт, %	63%	52%	55%	54%



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 1 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша пшенная молочная жидкая	6.1	200	7,10	7,20	27,80	220,00	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>19,94</b>	<b>14,73</b>	<b>85,34</b>	<b>575,70</b>	<b>369,80</b>	<b>106,20</b>	<b>433,00</b>	<b>8,57</b>	<b>52,20</b>	<b>2,62</b>	<b>0,42</b>	<b>14,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	70	0,70	0,23	0,23	16,80	9,80	14,00	18,38	0,70	0,23	0,23	0,00	17,68
2	Суп картофельный с горохом	1.16	350	8,50	5,50	33,60	219,00	56,00	53,30	126,70	2,80	0,02	0,10	0,40	18,80
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	105	18,70	20,70	6,00	289,00	80,10	34,20	234,10	1,40	0,04	0,00	0,10	1,50
4	Капуста белокочанная тушеная	7.7а	150	3,70	12,40	10,50	168,00	95,50	33,80	67,40	1,20	0,01	3,70	0,10	84,20
5	Компот из свежих яблок	11.5а	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>39,66</b>	<b>40,21</b>	<b>108,21</b>	<b>947,90</b>	<b>289,20</b>	<b>177,10</b>	<b>579,88</b>	<b>10,39</b>	<b>2,60</b>	<b>5,52</b>	<b>0,78</b>	<b>128,18</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,60</b>	<b>54,94</b>	<b>193,55</b>	<b>1523,60</b>	<b>659,00</b>	<b>283,30</b>	<b>1012,88</b>	<b>18,96</b>	<b>54,80</b>	<b>8,14</b>	<b>1,20</b>	<b>142,92</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 2 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	70	0,49	0,07	1,33	8,00	11,90	9,80	21,00	0,35	0,00	0,00	0,02	4,90
2	Макаронник с сыром запеченый	6.19	180	12,30	10,90	41,10	313,00	227,30	20,40	166,60	1,30	0,02	1,20	0,10	1,30
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>22,59</b>	<b>14,20</b>	<b>103,17</b>	<b>628,70</b>	<b>363,90</b>	<b>91,30</b>	<b>389,20</b>	<b>7,92</b>	<b>0,03</b>	<b>2,82</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10a	75	1,70	9,10	4,80	108,00	280,30	113,70	207,10	3,80	0,00	0,00	0,20	243,40
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	350	2,80	4,10	17,50	119,00	55,00	25,50	52,20	0,70	0,00	0,00	0,10	10,40
3	Кура отварная	2.14	110	20,40	20,60	0,00	267,00	32,60	31,20	260,40	2,60	0,00	0,00	0,10	12,30
4	Свекла тушеная в белом соусе	7.18	200	4,20	2,60	19,80	118,00	75,40	43,90	83,60	3,00	2,40	1,50	1,20	19,50
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>36,98</b>	<b>37,58</b>	<b>105,98</b>	<b>910,10</b>	<b>500,40</b>	<b>265,30</b>	<b>759,70</b>	<b>13,49</b>	<b>2,60</b>	<b>2,89</b>	<b>1,78</b>	<b>285,90</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,57</b>	<b>51,78</b>	<b>209,15</b>	<b>1538,80</b>	<b>864,30</b>	<b>356,60</b>	<b>1148,90</b>	<b>21,41</b>	<b>2,63</b>	<b>5,71</b>	<b>2,13</b>	<b>303,40</b>



**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)**

**День 2 / Вторник**

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	70	0,49	0,07	1,33	8,00	11,90	9,80	21,00	0,35	0,00	0,00	0,02	4,90
2	Макаронник с сыром запеченый	6.19	180	12,30	10,90	41,10	313,00	227,30	20,40	166,60	1,30	0,02	1,20	0,10	1,30
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>22,59</b>	<b>14,20</b>	<b>103,17</b>	<b>628,70</b>	<b>363,90</b>	<b>91,30</b>	<b>389,20</b>	<b>7,92</b>	<b>0,03</b>	<b>2,82</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	350	2,80	4,10	17,50	119,00	55,00	25,50	52,20	0,70	0,00	0,00	0,10	10,40
3	Кура отварная	2.14	110	20,40	20,60	0,00	267,00	32,60	31,20	260,40	2,60	0,00	0,00	0,10	12,30
4	Свекла тушеная в белом соусе	7.18	200	4,20	2,60	19,80	118,00	75,40	43,90	83,60	3,00	2,40	1,50	1,20	19,50
5	Компот из смеси сухофруктов без сахара	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>37,28</b>	<b>34,58</b>	<b>105,38</b>	<b>859,10</b>	<b>370,30</b>	<b>297,20</b>	<b>972,20</b>	<b>14,49</b>	<b>2,60</b>	<b>2,89</b>	<b>2,28</b>	<b>119,50</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,87</b>	<b>48,78</b>	<b>208,55</b>	<b>1487,80</b>	<b>734,20</b>	<b>388,50</b>	<b>1361,40</b>	<b>22,41</b>	<b>2,63</b>	<b>5,71</b>	<b>2,63</b>	<b>137,00</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 3 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>20,44</b>	<b>14,73</b>	<b>87,84</b>	<b>571,70</b>	<b>370,50</b>	<b>151,40</b>	<b>458,50</b>	<b>9,17</b>	<b>52,04</b>	<b>2,02</b>	<b>0,42</b>	<b>12,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	70	0,99	5,10	5,80	73,00	253,10	146,30	286,80	9,30	0,00	0,00	0,13	66,50
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4а	350	2,80	4,10	15,50	110,00	86,30	48,90	97,10	1,30	0,00	0,00	0,10	26,20
3	Гуляш из отварного мяса	2.4	130	17,20	19,00	4,30	255,00	30,60	29,90	223,70	1,40	0,90	0,00	0,20	13,80
4	Картофель запеченный в сметанном соусе	7.5а	270	5,60	15,70	38,00	317,00	53,00	49,70	144,90	2,00	0,10	0,40	0,30	40,20
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>35,17</b>	<b>45,38</b>	<b>121,78</b>	<b>1050,10</b>	<b>480,40</b>	<b>316,10</b>	<b>882,30</b>	<b>17,59</b>	<b>1,30</b>	<b>1,79</b>	<b>0,91</b>	<b>226,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>55,61</b>	<b>60,11</b>	<b>209,62</b>	<b>1621,80</b>	<b>850,90</b>	<b>467,50</b>	<b>1340,80</b>	<b>26,76</b>	<b>53,34</b>	<b>3,81</b>	<b>1,33</b>	<b>239,44</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 4 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда  г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность  Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	85	13,60	3,40	60,20	111,00	145,40	32,90	241,40	0,03	29,70	0,10	1,80	0,70
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	115	0,46	0,46	11,27	54,05	18,40	10,35	12,65	2,53	0,00	0,23	0,03	11,50
<b>Итого :</b>				<b>28,56</b>	<b>11,29</b>	<b>122,71</b>	<b>488,75</b>	<b>294,50</b>	<b>100,15</b>	<b>521,85</b>	<b>7,63</b>	<b>134,71</b>	<b>1,99</b>	<b>2,06</b>	<b>13,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	70	1,10	5,00	6,20	81,00	234,90	149,50	281,20	6,20	0,00	0,00	0,40	92,80
2	Суп картофельный с горохом	1.16	350	8,50	5,50	33,60	219,00	56,00	53,30	126,70	2,80	0,02	0,10	0,40	18,80
3	Фрикадельки рыбные отварные	3.4	100	14,60	1,60	6,80	101,00	27,40	28,80	191,20	1,00	0,03	0,90	0,10	0,80
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Сок морковный	11.16	200	1,70	0,20	18,90	84,00	28,50	10,50	39,00	0,90	0,50	0,50	0,00	4,50
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>38,18</b>	<b>19,28</b>	<b>144,28</b>	<b>920,10</b>	<b>447,60</b>	<b>317,10</b>	<b>878,00</b>	<b>15,09</b>	<b>0,60</b>	<b>3,49</b>	<b>1,26</b>	<b>123,60</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>66,74</b>	<b>30,57</b>	<b>266,99</b>	<b>1408,85</b>	<b>742,10</b>	<b>417,25</b>	<b>1399,85</b>	<b>22,72</b>	<b>135,31</b>	<b>5,48</b>	<b>3,32</b>	<b>137,10</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 5 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	70	10,00	11,60	1,40	151,00	151,00	14,20	176,00	1,50	1,40	0,03	0,05	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>															
<b>Итого :</b>				<b>20,20</b>	<b>19,33</b>	<b>63,14</b>	<b>491,70</b>	<b>365,90</b>	<b>213,90</b>	<b>752,20</b>	<b>12,57</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>0,96</b>	<b>90,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	70	0,49	0,07	1,33	8,00	11,90	9,80	21,00	0,35	0,00	0,00	0,02	4,90
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	350	2,70	3,30	11,50	87,00	117,00	39,90	73,90	1,20	0,00	0,00	0,30	25,90
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10a	250	20,30	23,10	48,50	488,00	34,60	67,30	317,90	2,20	0,00	0,00	0,20	12,60
4	Компот из смеси сухофруктов	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
5	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>															
<b>Итого :</b>				<b>31,37</b>	<b>27,65</b>	<b>125,21</b>	<b>881,10</b>	<b>220,60</b>	<b>168,00</b>	<b>569,20</b>	<b>7,14</b>	<b>0,20</b>	<b>1,39</b>	<b>0,70</b>	<b>43,70</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>51,57</b>	<b>46,98</b>	<b>188,35</b>	<b>1372,80</b>	<b>586,50</b>	<b>381,90</b>	<b>1321,40</b>	<b>19,71</b>	<b>1,60</b>	<b>3,04</b>	<b>1,66</b>	<b>134,20</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 6 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда  г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность  Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	8.8a	80	0,90	10,10	6,40	120,00	232,30	136,60	254,20	12,20	0,00	0,00	0,20	74,40
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	120	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>18,50</b>	<b>20,03</b>	<b>91,84</b>	<b>620,70</b>	<b>364,80</b>	<b>211,90</b>	<b>579,10</b>	<b>19,17</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>0,53</b>	<b>86,60</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	70	0,70	0,23	0,23	16,80	9,80	14,00	18,38	0,70	0,23	0,23	0,00	17,68
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами	1.4a	350	2,80	4,10	15,50	110,00	86,30	48,90	97,10	1,30	0,00	0,00	0,10	26,20
3	Суфле из отварного мяса паровое	2.2	100	17,70	18,20	4,90	254,00	85,00	158,00	79,20	0,60	0,50	0,04	0,10	14,30
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5a	175	6,30	3,90	29,90	173,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,30	0,20	1,20
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,70	0,30	9,70	57,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,30	0,00	0,00	80,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>36,08</b>	<b>27,91</b>	<b>108,71</b>	<b>848,90</b>	<b>368,30</b>	<b>352,50</b>	<b>526,38</b>	<b>8,89</b>	<b>1,03</b>	<b>1,96</b>	<b>0,58</b>	<b>139,38</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,58</b>	<b>47,94</b>	<b>200,55</b>	<b>1469,60</b>	<b>733,10</b>	<b>564,40</b>	<b>1105,48</b>	<b>28,06</b>	<b>1,04</b>	<b>4,80</b>	<b>1,11</b>	<b>225,98</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 7 / Понедельник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Суп молочный с крупой	1.11в	300	4,92	5,64	22,32	162,00	155,60	28,70	177,70	0,50	0,03	0,03	0,10	1,40
3	Чай с лимоном без сахара	11.10а	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>17,76</b>	<b>13,17</b>	<b>79,86</b>	<b>517,70</b>	<b>396,30</b>	<b>89,80</b>	<b>434,30</b>	<b>6,97</b>	<b>52,03</b>	<b>1,75</b>	<b>0,32</b>	<b>12,84</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	70	0,99	5,10	5,80	73,00	253,10	146,30	286,80	9,30	0,00	0,00	0,13	66,50
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	350	2,80	4,10	17,50	119,00	55,00	25,50	52,20	0,70	0,00	0,00	0,10	10,40
3	Рагу из овощей с отварным мясом	2.11	230	18,20	18,80	23,10	336,00	106,10	70,80	269,40	2,70	0,80	0,00	0,30	41,80
4	Сок томатный	11.15	200	2,00	0,20	5,80	36,00	16,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	59,20
5	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>31,87</b>	<b>29,38</b>	<b>100,68</b>	<b>802,10</b>	<b>468,40</b>	<b>279,00</b>	<b>735,10</b>	<b>15,89</b>	<b>0,80</b>	<b>1,39</b>	<b>0,71</b>	<b>177,90</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>49,63</b>	<b>42,55</b>	<b>180,54</b>	<b>1319,80</b>	<b>864,70</b>	<b>368,80</b>	<b>1169,40</b>	<b>22,86</b>	<b>52,83</b>	<b>3,14</b>	<b>1,03</b>	<b>190,74</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 8 / Вторник

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Каша пшеничная молочная жидкая	6.1	200	7,10	7,20	27,80	220,00	129,10	45,10	176,40	2,10	0,20	0,90	0,20	1,70
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>22,00</b>	<b>15,03</b>	<b>88,84</b>	<b>590,70</b>	<b>275,80</b>	<b>111,00</b>	<b>455,20</b>	<b>9,37</b>	<b>105,21</b>	<b>2,76</b>	<b>0,46</b>	<b>13,00</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Огурцы свежие	8.2	70	0,49	0,07	1,33	8,00	11,90	9,80	21,00	0,35	0,00	0,00	0,02	4,90
2	Щи из свежей капусты вегетарианские	1.2a	350	2,50	6,30	11,20	112,00	106,10	53,30	126,70	2,80	0,02	0,10	0,40	18,80
3	Кура отварная	2.14	110	20,40	20,60	0,00	267,00	32,60	38,30	70,30	1,20	0,00	0,00	0,30	25,90
4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	7.5a	270	5,60	15,70	38,00	317,00	53,00	49,70	144,90	2,00	0,10	0,40	0,30	40,20
5	Компот из свежих яблок	11.5a	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>37,05</b>	<b>44,05</b>	<b>108,41</b>	<b>959,10</b>	<b>251,40</b>	<b>192,90</b>	<b>496,20</b>	<b>10,64</b>	<b>2,42</b>	<b>1,99</b>	<b>1,20</b>	<b>95,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>59,05</b>	<b>59,08</b>	<b>197,25</b>	<b>1549,80</b>	<b>527,20</b>	<b>303,90</b>	<b>951,40</b>	<b>20,01</b>	<b>107,63</b>	<b>4,75</b>	<b>1,66</b>	<b>108,80</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	70	10,00	11,60	1,40	151,00	151,00	14,20	176,00	1,50	1,40	0,03	0,05	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>20,20</b>	<b>19,33</b>	<b>63,14</b>	<b>491,70</b>	<b>365,90</b>	<b>213,90</b>	<b>752,20</b>	<b>12,57</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>0,96</b>	<b>90,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из белокочанной капусты и моркови	8.10a	75	1,70	9,10	4,80	108,00	208,30	113,70	207,10	3,80	0,00	0,00	0,20	243,40
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	350	3,10	4,10	15,80	112,00	94,80	49,60	102,40	1,30	0,00	0,00	0,10	26,20
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	105	18,70	20,70	6,00	289,00	80,10	34,20	234,10	1,40	0,04	0,00	0,10	1,50
4	Макаронные изделия отварные	6.8a	190	6,98	4,20	44,50	247,00	75,90	20,28	91,69	0,80	0,03	0,00	0,11	0,00
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>38,36</b>	<b>39,28</b>	<b>134,98</b>	<b>1054,10</b>	<b>516,20</b>	<b>268,78</b>	<b>791,69</b>	<b>10,69</b>	<b>0,27</b>	<b>1,39</b>	<b>0,69</b>	<b>271,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>58,56</b>	<b>58,61</b>	<b>198,12</b>	<b>1545,80</b>	<b>882,10</b>	<b>482,68</b>	<b>1543,89</b>	<b>23,26</b>	<b>1,67</b>	<b>3,04</b>	<b>1,65</b>	<b>361,90</b>



**МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
(сезонная замена салата из сырых овощей урожая прошлого года с 01 марта)

День 9 / Среда

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	8.16	70	2,00	6,10	4,20	57,00	150,20	145,60	419,60	4,80	0,00	0,00	0,70	77,00
2	Омлет с сыром запеченный	4.3	70	10,00	11,60	1,40	151,00	151,00	14,20	176,00	1,50	1,40	0,03	0,05	0,60
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>20,20</b>	<b>19,33</b>	<b>63,14</b>	<b>491,70</b>	<b>365,90</b>	<b>213,90</b>	<b>752,20</b>	<b>12,57</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>0,96</b>	<b>90,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	70	0,70	0,23	0,23	16,80	9,80	14,00	18,38	0,70	0,23	0,23	0,00	17,68
2	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами со сметаной	1.4	350	3,10	4,10	15,80	112,00	94,80	49,60	102,40	1,30	0,00	0,00	0,10	26,20
3	Бефстроганов из отварного мяса	2.3	105	18,70	20,70	6,00	289,00	80,10	34,20	234,10	1,40	0,04	0,00	0,10	1,50
4	Макаронные изделия отварные	6.8a	190	6,98	4,20	44,50	247,00	75,90	20,28	91,69	0,80	0,03	0,00	0,11	0,00
5	Отвар шиповника	11.14	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>37,36</b>	<b>30,41</b>	<b>130,41</b>	<b>962,90</b>	<b>317,70</b>	<b>169,08</b>	<b>602,97</b>	<b>7,59</b>	<b>0,50</b>	<b>1,62</b>	<b>0,49</b>	<b>45,68</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>57,56</b>	<b>49,74</b>	<b>193,55</b>	<b>1454,60</b>	<b>683,60</b>	<b>382,98</b>	<b>1355,17</b>	<b>20,16</b>	<b>1,90</b>	<b>3,27</b>	<b>1,45</b>	<b>136,18</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 10 / Четверг

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Сыр (порциями)	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00	0,10	0,01	0,14
2	Каша гречневая молочная жидкая	6.4	200	7,60	7,20	30,30	216,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,04	0,30	0,20	1,30
3	Чай с молоком без сахара	11.11a	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>22,04</b>	<b>16,33</b>	<b>91,04</b>	<b>595,70</b>	<b>430,50</b>	<b>158,40</b>	<b>503,50</b>	<b>9,17</b>	<b>52,05</b>	<b>2,02</b>	<b>0,44</b>	<b>12,74</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Салат из свеклы с растительным маслом	8.7	70	0,99	5,10	5,80	73,00	253,10	146,30	286,80	9,30	0,00	0,00	0,13	66,50
2	Суп картофельный с горохом	1.16	350	8,50	5,50	33,60	219,00	56,00	53,30	126,70	2,80	0,02	0,10	0,40	18,80
3	Рыба отварная со сливочным маслом	3.2	60	10,30	4,50	0,10	81,00	22,40	25,60	176,10	0,50	0,00	0,00	0,10	2,10
4	Пюре картофельное	7.3	200	4,40	5,80	30,30	197,00	62,60	38,60	113,20	1,30	0,05	0,60	0,18	6,70
5	Компот из смеси сухофруктов	11.6a	200	0,00	0,00	15,40	60,00	18,90	14,60	29,70	0,50	0,20	0,00	0,00	0,30
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,07</b>	<b>22,08</b>	<b>133,68</b>	<b>868,10</b>	<b>451,20</b>	<b>314,80</b>	<b>859,20</b>	<b>17,29</b>	<b>0,27</b>	<b>2,09</b>	<b>0,99</b>	<b>94,40</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>54,11</b>	<b>38,41</b>	<b>224,72</b>	<b>1463,80</b>	<b>881,70</b>	<b>473,20</b>	<b>1362,70</b>	<b>26,46</b>	<b>52,32</b>	<b>4,11</b>	<b>1,43</b>	<b>107,14</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 11 / Пятница

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	8.8a	70	0,43	9,72	1,09	93,00	152,95	93,10	280,14	3,99	0,00	0,00	0,20	66,50
2	Вермишель отварная с тертым сыром	6.9	120	7,80	6,70	24,70	193,00	7,80	14,20	123,30	0,70	0,00	1,22	0,10	0,90
3	Чай с лимоном без сахара	11.10a	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	7,80	5,20	9,70	0,90	0,00	0,00	0,00	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого :</b>				<b>16,43</b>	<b>18,05</b>	<b>83,33</b>	<b>569,70</b>	<b>225,45</b>	<b>161,40</b>	<b>560,04</b>	<b>10,96</b>	<b>0,00</b>	<b>2,84</b>	<b>0,51</b>	<b>78,70</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Винегрет овощной с растительным маслом	8.12	70	1,10	5,00	6,20	81,00	234,90	149,50	281,20	6,20	0,00	0,00	0,40	92,80
2	Рассольник ленинградский со сметаной	1.3	350	2,80	4,10	17,50	119,00	55,00	25,50	52,20	0,70	0,00	0,00	0,10	10,40
3	Плов из риса с отварным мясом	2.10a	250	20,30	23,10	48,50	488,00	34,60	67,30	317,90	2,20	0,00	0,00	0,20	12,60
4	Компот из свежих яблок	11.5a	200	0,18	0,20	9,40	17,00	9,60	5,40	6,60	1,40	2,30	0,10	0,00	6,00
5	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
6	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>32,26</b>	<b>33,58</b>	<b>130,08</b>	<b>943,10</b>	<b>372,30</b>	<b>284,10</b>	<b>784,60</b>	<b>13,39</b>	<b>2,30</b>	<b>1,49</b>	<b>0,88</b>	<b>121,80</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>48,69</b>	<b>51,63</b>	<b>213,41</b>	<b>1512,80</b>	<b>597,75</b>	<b>445,50</b>	<b>1344,64</b>	<b>24,35</b>	<b>2,30</b>	<b>4,33</b>	<b>1,39</b>	<b>200,50</b>



## МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

День 12 / Суббота

№ п/п	Наименование	рецептура №	Выход блода	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	E	B	C
				г	г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг
<b>ЗАВТРАК</b>															
1	Яйцо вареное	4.1	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	77,20	1,00	105,00	0,24	0,03	0,00
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.4б	85	13,60	3,40	60,20	111,00	145,40	32,90	241,40	0,03	29,70	0,10	1,80	0,70
3	Чай с молоком без сахара	11.11а	200	1,60	1,60	3,40	26,00	67,80	12,20	54,70	0,90	0,01	0,00	0,02	1,30
4	Хлеб ржаной	ТТК	70	4,76	0,91	27,86	140,70	32,90	34,30	109,90	2,73	0,00	0,98	0,13	0,00
5	Хлеб пшеничный	ТТК	40	3,04	0,32	19,68	94,00	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,44	0,05	0,00
6	Фрукты	308	115	0,46	0,46	11,27	54,05	18,40	10,35	12,65	2,53	0,00	0,23	0,03	11,50
<b>Итого :</b>				<b>28,56</b>	<b>11,29</b>	<b>122,71</b>	<b>488,75</b>	<b>294,50</b>	<b>100,15</b>	<b>521,85</b>	<b>7,63</b>	<b>134,71</b>	<b>1,99</b>	<b>2,06</b>	<b>13,50</b>
<b>ОБЕД</b>															
1	Помидоры свежие	8.1	70	0,70	0,23	0,23	16,80	9,80	14,00	18,38	0,70	0,23	0,23	0,00	17,68
2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	1.2	350	2,70	3,30	11,50	87,00	117,00	39,90	73,90	1,20	0,00	0,00	0,30	25,90
3	Суфле из отварной курицы паровое	2.15	115	19,10	21,70	5,00	291,00	70,70	49,80	378,90	2,70	0,00	0,00	0,20	1,60
4	Каша гречневая рассыпчатая	6.5а	175	6,30	3,90	29,90	173,00	129,80	90,30	201,90	2,70	0,00	0,30	0,20	1,30
5	Сок морковный	11.5а	200	1,70	0,20	18,90	84,00	28,50	10,50	39,00	0,90	0,50	0,50	0,00	4,50
6	Хлеб ржаной	ТТК	60	4,08	0,78	23,88	120,60	28,20	29,40	94,20	2,34	0,00	0,84	0,11	0,00
7	Хлеб пшеничный	ТТК	50	3,80	0,40	24,60	117,50	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,55	0,07	0,00
<b>Итого :</b>				<b>38,38</b>	<b>30,51</b>	<b>114,01</b>	<b>889,90</b>	<b>394,00</b>	<b>240,90</b>	<b>838,78</b>	<b>11,09</b>	<b>0,73</b>	<b>2,42</b>	<b>0,88</b>	<b>50,98</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>66,94</b>	<b>41,80</b>	<b>236,72</b>	<b>1378,65</b>	<b>688,50</b>	<b>341,05</b>	<b>1360,63</b>	<b>18,72</b>	<b>135,44</b>	<b>4,41</b>	<b>2,94</b>	<b>64,48</b>

### Список использованной литературы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва ДеЛи плюс, 2015 г.
5. Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008 г.
6. Приказ Департамента здравоохранения города Москвы №653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»