

УТВЕРЖДАЮ

10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с сахарным диабетом 5-11 классов

Возрастная
категория
Сезон

12-18 лет
осенне-зимний

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стеви)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		550	20,94	13,99	52,64	431,95	0,3	209,2	977,42	5,15	92,34	312,11	87,82	4,75
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	100	1,52	8,52	8,15	115,87	0,07	10,17	272,67	3,82	27,68	46	21,05	0,87
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	17,33	16,83	5,8	243,77	0,08	2,57	15,17	2,88	42,26	193,46	28,24	2,54
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стеви)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	32,96	33,82	93,49	813,42	0,56	33,06	491,6	10,36	164,46	582,12	231,89	12,11

Промежуточное питание															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день				56,65	49,92	164,34	1356,35	0,94	264,72	1675,95	18,81	585,48	1083,3	384,89	17,25

Возрастная

категория 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: ВТОРНИК

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10,13	3,45	36,17	216,27	0,28	1,44	11,1	0,43	147,68	261,57	123,76	3,76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,56	2,83	4,69	59,62	0,02	0,53	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
8,18	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		570	22,65	9,13	62,9	426,41	0,42	5,15	36,52	1,86	300,32	481,91	187,64	6,9

Промежуточное питание

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Обед

20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	33,64	30,83	75,37	716,84	0,41	77,8	1078,7	9,64	150,72	428,12	134,76	6,77

Промежуточное питание															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
Итого за Промежуточное питание			220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день				57	43,04	150,98	1234,27	0,9	126,14	1434,64	15,57	746,34	1066,62	380,01	13,89

Возрастная

категория	12-18 лет
-----------	-----------

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	25,46	16,45	42,91	359,65	0,34	200,83	70,67	5,78	162,15	411,6	110,42	7,56

Промежуточное питание

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67

Обед

45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	33,73	17,68	81,3	623,99	0,64	104,93	684,52	6,59	182,9	633,27	175,26	7,84

Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день				61,42	38,78	143,5	1129,21	1	296,71	742,73	14,15	628,77	1161,96	333,99	15,82

Возрастная

категория 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		440	34,01	13,71	44,94	446,89	0,22	8,3	57,85	2,51	363,93	487,32	88,76	3,15

Промежуточное питание

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Обед

55/М/СД	Салат из свеклы с соленым огурцов	100	1,22	5,1	6,13	76,03	0,02	8,08	1,75	2,3	37,22	37,98	18,67	1,1
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	39,73	32,09	86,63	814,58	0,53	118,43	307,46	10,84	254,8	514,93	163,97	11,04

Промежуточное питание															
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день				76,53	49,86	150,87	1390,04	0,82	154,47	412,57	15,15	894,23	1157,21	308,33	14,56

Возрастная категория

Сезон

12-18 лет

осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	29,83	7,62	58,67	426,37	0,53	54,18	312,6	2,38	109,51	546,71	140,08	6,28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
24,00	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,15	3,63	66,05	0,05	15,98		2,6	23,27	32,65	17,03	0,77
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
8,23	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	44,34	24,54	91,48	771,1	0,47	63,88	1199,65	9,25	164,2	476,49	149,28	7,71

Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день				73,9	36,02	165,51	1298,85	1,02	144,29	1429,57	13,17	572,4	1138,07	336,33	14,44

Возрастная

категория 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,02	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		550	40,73	12,71	77,75	601,94	0,35	168,62	1067,12	4,27	94,79	370,65	101,53	6,03

Промежуточное питание

338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Обед

39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,5	5,23	8,78	89,2	0,05	8,78	368,1	2,33	21,8	44,45	19,87	0,67
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	14,83	3,34	212	0,07	2,35		3,01	16,17	167,73	23,8	2,42
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	31,74	27,75	86,43	725,37	0,56	35,86	573,35	8,43	107,35	544,44	221,38	11,28

Промежуточное питание															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
Итого за Промежуточное питание			220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день				72,1	42,52	176,31	1398,67	0,93	225,45	1415,31	13,8	509,47	1033,11	360,63	17,23

Возрастная

категория 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: ВТОРНИК

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10,13	3,45	36,17	216,27	0,28	1,44	11,1	0,43	147,68	261,57	123,76	3,76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,56	2,83	4,69	59,62	0,02	0,53	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		570	22,65	9,13	62,9	426,41	0,42	5,15	36,52	1,86	300,32	481,91	187,64	6,9

Промежуточное питание

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67

Обед

45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	35,35	30,71	76,34	728,74	0,32	153,9	477,88	9,64	242,67	412,95	129,13	7,62

Промежуточное питание															
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день				58,26	42,95	151,78	1243,18	0,83	182,53	895,09	15,58	818,17	1055	374,61	14,64

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Промежуточное питание															
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день				63,08	39,71	164,04	1279,95	1,11	135,28	626,37	13,23	560,59	1211,87	405,55	17,48

Возрастная

категория	12-18 лет
-----------	-----------

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		440	34,01	13,71	44,94	446,89	0,22	8,3	57,85	2,51	363,93	487,32	88,76	3,15

Промежуточное питание

	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Промежуточное питание			220	5,9	4,92	22,76	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67

Обед

49/М/СД	Салат витаминный 2 вариант	100	2,1	5,13	5,77	78,37	0,06	26,85	275	2,38	43,04	46,91	20,66	0,72
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	15,41	11,62	12,09	214,5	0,09	1,1		2,34	20,2	167,61	27,78	2,83
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	39,11	31,4	86,69	804,85	0,65	90,48	1345	10,9	177,67	520,04	168,43	10,44

Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57	
Итого за Промежуточное питание			220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Итого за день				75,7	49,12	150,43	1377,36	0,91	126,88	1216,67	15,17	825,29	1156,53	310,87	14,12

Возрастная категория 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,06	0,01	0,22	2,39		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,17	0,58	19,02	95,04	0,08			0,48	13,92	72	22,56	1,87
Итого за Завтрак		580	29,83	7,62	58,67	426,37	0,53	54,18	312,6	2,38	109,51	546,71	140,08	6,28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Промежуточное питание		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,07	5	2000	2,6	33,13	56,35	38,37	0,75
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	30,20	9,11	1,99	212,37	0,13	3,76	61,64	0,95	36,24	240,70	31,28	2,03
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34

Итого за Обед		925	43,67	23,86	61,25	575,49	0,49	217,47	2330,87	9,41	250,67	593,2	171,81	8,84
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Промежуточное питание		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Итого за день			74,47	36,13	139,11	1141,69	1,02	275,4	1892,18	13,41	644,4	1240,48	350,65	15,47