

Утверждаю:

Директор ООО «Селена»

И.Ю.Шипилин



«31.000» августа 2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №22»

И.В.Рожкова



«31» августа 2023г.

Согласовано:

Врач

Э.А.Манохина

«31» августа 2023г.

Примерное 10 дневное меню приготавливаемых блюд для детей
с сахарным диабетом, для организации питания обучающихся
в МБОУ «Лицей №22»

Иваново 2023г.

«Утверждаю»
«Согласовано»

Примерное 10 дневное цикличное меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом, для организации питания в образовательных учреждениях.
Возрастная категория : 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 1)																		
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,02	18	9	0,36	28,8	19,8	0,03	0,002	16,2	3,96	ТТК
	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	180/6	6,8	7,8	17,8	197,7	0,18	0,18	0,7	50,6	0,36	96,2	112,8	0,3	0,001	26,6	0,62	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,4	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Итого	536	7,8	8,8	32,5	271,0	0,23	0,2	18,73	59,6	0,72	136,1	132,88	0,33	0,003	44,2	4,86	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	0,04	0,07	0,11	59	0,35	139,2	96	0,2	0,1	9,45	0,49	ТТК
	Кофейный напиток	200	3,5	3,84	8,36	80,9	0,04	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	0,001		12,64	0,12	ТТК
	Итого	250	8,14	8,04	23,53	146,4	0,08	0,11	1,28	78,8	0,44	247,6	177	0,201	0,1	22,09	0,61	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	0,1	0,1	15,8		2,3	49,3	0,08	0,3	0,01	22,1	0,83	ТТК
	овощи натуральные св.	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Тефтели гречневые	180	26,7	4,2	14,7	239	0,3	0,3	2,3	25,3		36,8	263	0,01	0,03	26,3	98,6	ТТК
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,03	0,02	0,9		2,3	14,2		0,04	0,015	5,14	0,95	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	740	33,2	11,8	56,0	510,0	0,69	0,68	29,7	25,302	5,95	145,2	304,18	0,94	0,065	85,54	102,34		
Итого за день	1526	49,14	28,64	112,03	927,38	1,31	1,3	69,72	302,1	8,27	912,6	923,94	2,002	0,271	218,12	113,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 2)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Кур.филе отварная	80	20,3	16,9	0,3	144,0	0,1	0,1	1,18	49,1	1,2	28	83,5	0,03	0,02	10,14	0,9	ТТК
	Капуста тушеная	150	3,1	6,15	10,32	110		0,04	0,05		0,01	87	60	0,001	0,001	30	0,56	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Итого	497	24,2	23,1	13,1	269,6	0,19	0,23	11,73	51,93	2,41	144,7	161,5	0,051	0,031	66,34	6,4	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом слив	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	0,03	0,02		40	0,02	8,4	22,5	0,01	0,1	4,2	0,35	ТТК
	Напиток из шиповника б/с	200	0,68	0,28	0,8	8,2	0,01	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45	ТТК
	Итого	250	3,04	8,4	16,32	153,0	0,04	0,03	140	154,38	0,55	17,1	24,88	0,01	0,1	6,58	0,8	
Обед	Суп картоф с горохом и птицей	250	10,3	2,9	13,2	116,0	0,3	0,3	5,8		0,15	42,7	88,1	0,03	0,001	35,6	4,1	ТТК
	овощи натуральные св.	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Голубцы ленивые	260	17,6	26,5	24,2	406	0,1	0,1	32,2	82	3,5	120	121		0,001	52,6	2,8	ТТК
	Компот из слф б/с	200	0,7	0,1	12,5	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
Итого	795	30,8	29,8	63,7	641,5	0,86	1,16	48,6	86,181	5,22	206,91	237,93	0,34	0,012	132,1	16,82		
Итого за день	1542	58,04	61,3	93,12	1064,11	1,32	1,68	352,06	498,8	11,14	530,51	610,69	0,462	0,274	277,94	31,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg		Fe
Неделя 1 (день 3)																		
Завтрак	Запеканка из творога	150	22,8	16,4	28,5	352,7												
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3	0,25	0,2	0,33			3,2	136,9	150,6	1	0,002	18,6	0,45 ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03	0,03				11,1	0,28			1,4	0,28 ТТК
	Итого	380	25,4	17,4	43,7	435,8	0,29	0,23	0,36	0	3,2	154,9	182,68	1	0,032	27,5	1,66	0,93 ПР
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	0,03	0,05	10		278	9	0,01	0,001	16	11	ТТК
	Итого	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	0,03	0,05	10	0	278	9	0,01	0,001	16	11	ТТК
Обед	Борщ с картоф и говядиной	250	4,0	5,6	8,8	108,4	0,1	0,01	10,7			49,73	54,6	0,3	0,01	26,13	1,2	ТТК
	овощи натуральные св.	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Пюре гороховое с маслом	150	12,9	6,5	33,2	267,3	0,1	1	16,35	30	0,03	40,02	103,5		0,002	33,9	1,19	ТТК
	Биточек куриный	80	12,2	17,7	13,9	330	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	0,03		32,18	1,62	ТТК
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,02	0,01	0,9			14,2	4,4	0,02	0,01	5,14	0,95	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
	Итого	790	33,1	30,6	86,1	850,2	0,59	1,39	45,55	335,4	3,84	175	352,7	0,94	0,032	129,35	6,92	
Итого за день		1290	58,58	48,48	141,56	1342,42	1,21	1,91	46,37	355,4	10,24	1040,8	736,06	2,96	0,098	216,35	32,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg		Fe
Неделя 1 (день 4)																		
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	9,8	47	0,05	0,02	18	9	0,36	28,8	19,8	0,03	0,002	16,2	3,96	ТТК
	Омлет натуральный	150	15,1	16,9	2,7	223,4	0,64	0,6	0,3	335,4	2,4	106,5	233,3	2	0,01	16,7	2,7	ТТК
	Кофейный напиток с молоком б/с	200	3,4	3,84	8,36	81						4,6	17,4		0,02	6,6	95,8	ТТК
	Итого	450	18,5	21,2	2,7	351,3	0,69	0,62	18,3	344,4	2,76	139,9	270,5	2,03	0,032	39,5	102,46	
Второй завтрак	Бутерброд с маслом слив	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	0,03	0,02		40	0,02	8,4	22,5	0,01	0,1	4,2	0,35	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Итого	250	5,04	4,3	15,25	68,6	0,03	0,02	0,03	40	0,02	19,5	22,78	0,01	0,1	5,6	0,63	
Обед	Рассольник ленингр с птицей	250	7,6	4,3	14,9	134,6	0,15	0,1	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97			23,35	1,03	ТТК
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	0,1	5,1	20,0	0,02	0,01	35,9	205	1,15	28,3	32,6	0,03	0,001	6,25	0,98	ТТК
	Каша гречневая рассыпч	150	8,6	6,1	38,6	243,8			40	569,8	23,2	140,5	4,73	0,01	0,01	210,4	67,5	ТТК
	Гуляш из свинины с соусом	80	8,8	22,6	2,3	247	0,06	0,08	1,5		0,5	29,5	146,3			25,34	2,5	ТТК
	Напиток из шиповника б/с	200	0,68	0,28	0,8	8,2	0,01	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
	Итого	765	27,4	33,3	73,5	713,3	0,34	0,3	230,95	1051,4	27,35	239,96	269,73	0,33	0,011	277,72	73,17	
Итого за день		1465	50,94	58,8	110,4	1133,16	1,78	1,58	267,61	1820,2	32,91	558,76	856,29	4,41	0,275	367,92	279,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg		Fe
Неделя 1 (день 5)																		
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,28	7,5	33	0,03	0,03	18		0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	ТТК
	Котлета из к/ф	60	12,2	17,7	13,9	330	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	0,03		32,18	1,62	ТТК
	Пюре картоф с морковью	180	2,8	13,36	7,66	158	0,1	0,1	2,7	0,07		125,5	416,5			60,5	2,52	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
Итого	577	18,1	32,3	36,5	602,5	0,31	0,3	27,6	308,3	2,65	197,85	606,8	0,06	0,05	125,38	19,47		
Второй завтрак	Йогурт натур.	100	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	100	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп с мак изд. картофелем и птицей	250	8,1	3,9	12,6	129,6	0,08	0,04	0,95			27,3	36,8	0,003	0,001	15,2	0,7	ТТК
	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,02	0,01	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	0,03	0,003	13,26	0,39	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,5	4,5	22,6	144,4	0,14	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	0,1	0,02	41,51	1,4	ТТК
	Котлета мясная	80	10,6	12,2	13,3	205	0,14	0,14	0,57	12,5	0,3	29,14	107,7			30,83	1,5	ТТК
	Компот из с/ф б/с	200	0,7	0,1	12,5	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
Итого	795	25,4	22,9	77,4	628,1	0,78	1,03	71,77	1021,5	5,51	159,33	268,53	0,423	0,024	132,7	13,37		
Итого за день	1472	47,8	57,2	120,1	1290,68	1,72	1,83	127,57	1678,1	30,81	803,03	1626,13	1,743	0,164	411,46	52,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg		Fe
Неделя 1 (день 6)																		
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	9,8	47	0,05	0,05	10			16	11	0,3	0,01	9	2,2	ТТК
	Каша Дружба молочная с м/сл	180/6	6,1	11,2	30,5	247	0,18	0,15	0,73	41,8	6,2	101,6	119,4	1	0,01	28,6	0,62	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
Итого	516	9,2	12,7	55,5	377,0	0,27	0,23	10,76	41,8	6,2	135,6	162,48	1,3	0,05	46,5	4,03		
Второй завтрак	Йогурт натур	100	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	100	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп картоф с горохом и говядиной	250	7,0	5,9	13,2	144,0	0,3	0,3	5,8		0,1	42,7	88,1			35,6	2,05	ТТК
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5		1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Капуста тушеная	150	3,1	6,2	10,3	110,4	0,05	0,06	25,62		0,02	87,3	61,03	0,01	0,001	31,28	1,25	ТТК
	Фрикадельки рыбные отв	80	13,1	10,8	15,0	210	0,06	0,06	0,66	19,5	2,5	29,04	88,34	0,03	0,02	20,82	0,6	ТТК
	Компот из св/м ягод б/с	200	0,2	0,1	7,4	31	0,03	0,03	0,6			32,32	21,9	0,3	0,01	17,52	85,9	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	790	27,3	23,5	72,3	622,2	0,7	0,71	43,38	19,502	3,97	236,26	300,47	0,93	0,041	137,22	91,76		
Итого за день	1406	40,8	38,2	134	1059,2	1,56	1,37	65,5	143,1	36,37	755,46	769,43	4,73	0,181	258,22	100,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
Неделя 1 (день 7)																		
Завтрак	Омлет запеченный с сыром	150	19,4	22,2	2,6	288	0,64	0,6	0,3	335,4	2,4	106,5	233,3	2	0,01	16,7	2,7	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
	Итого	380	22,1	23,2	17,8	371,0	0,68	0,63	0,33	335,4	2,4	124,5	265,38	2	0,04	25,6	3,91	
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,5	0,36	12,36	56	0,05	0,3	15		0,3	18	23	0,3	0,01	9	3,2	ПР
	Итого	120	0,5	0,36	12,36	56,4	0,05	0,3	15	0	0,3	18	23	0,3	0,01	9	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и говяжьей	250	4,0	5,6	6,3	97,2	0,1	0,1	15,8	0,01	2,3	49,3	0,08	0,3	0,01	22,1	1,25	ТТК
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	0,1	5,1	20,0	0,02	0,01	35,9	205	1,15	28,3	32,6	0,03	0,001	6,25	0,98	ТТК
	Каша гречневая рассыпч	150/5	8,6	6,1	38,6	243,8			40	569,8	23,2	140,5	4,73	0,01	0,01	210,4	67,5	ТТК
	кур. филе по-строгановски	80	11,8	12,9	3,0	174	15,6	10,5	8,45	57,82	36	33,24	239,3	2,3	0,001	33,24	5	ТТК
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,02	0,01	0,9		0,01	14,2	4,4	0,02	0,01	5,14	0,95	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
	Итого	770	27,0	25,1	69,6	613,3	15,84	10,72	101,15	832,63	62,73	283,79	293,86	2,95	0,032	287,13	76,39	
Итого за день	1270	49,6	48,66	100	1040,75	17,3	12,58	131,81	1503,4	68,13	568,79	870,62	7,55	0,132	356,33	90,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
Неделя 1 (день 8)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	рыба отварная	80	10,6	12,2	13,3	205	0,03	0,03	0,5	38,24	2,3	40,48	137,18	0,3	0,03	18,62	0,46	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,5	4,49	22,55	144	0,14	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	0,1	0,02	41,51	1,4	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	62	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
Итого	557	17,1	17,7	30,8	505,4	0,3	0,29	52,2	744,46	6,03	116,81	274,71	0,42	0,09	93,83	7,73		
Второй завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,28	7,5	33	0,03	0,03	18		0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	ПР
	Итого	100	0,8	0,28	7,5	33,0	0,03	0,03	18	0	0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	
Обед	Борщ с картоф и птицей	250	7,4	5,6	8,8	107,4	0,1	0,01	10,7			49,73	56,6	0,3	0,01	26,13	2,3	ТТК
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Плов из риса с мясом отв	200	20,3	16,6	54,3	445,0	0,3	0,2	8,9	52	0,36	50	198,6			53,9	2,18	ТТК
	Компот из св/м ягод б/с	200	0,2	0,1	7,4	31	0,03	0,03	0,6			32,32	21,9	0,3	0,01	17,52	85,9	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	760	31,7	22,8	96,8	710,2	0,69	0,5	30,9	52,002	1,71	176,95	318,2	1,19	0,03	129,55	92,34		
Итого за день	1417	49,6	40,78	135,1	1248,57	1,35	1,14	171,3	1540,9	14,17	446,57	881,62	2,09	0,25	339,21	127,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg		Fe	
Неделя 1 (день 9)																			
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,9	17,0	28,0	364	0,25	0,2	0,33			3,2	136,9	150,6	1	0,002	18,6	0,45	ТТК
	Какао с молоком б/с	200	4,2	4,3	6,08	79	0,24	0,2	1,6	24,4	2,5	152,22	124,6	0,6	0,04	21,34	0,5	ТТК	
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР	
	Итого	380	31,3	22,2	43,2	523,8	0,53	0,43	1,93	24,4	5,7	296,02	307	1,6	0,072	47,44	1,88		
Второй завтрак	Фрукт свежий	120	0,5	0,36	12,36	56	0,05	0,05	10			16	11	0,3	0,01	9	2,2	ПР	
	Итого	120	0,5	0,36	12,36	56,4	0,05	0,05	10	0	0	16	11	0,3	0,01	9	2,2		
Обед	Суп харчо с говядиной	250	4,2	3,9	6,7	94,0	0,16	0,16	6,7			54,18	99,5			34,45	1,73	ТТК	
	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК	
	Рагу из овощей со свиной	200	13,2	19,0	29,9	343,4	0,14	0,14	52,3	795	3,6	39,73	87,73	0,1	0,02	56,3	1,6	ТТК	
	Напиток из шиповника б/с	200	0,7	0,3	0,8	8	0,01	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45	ТТК	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР	
Итого	760	22,2	23,7	64,8	578,0	0,57	0,57	209,7	909,38	5,48	147,51	230,71	0,69	0,03	125,13	5,74			
Итого за день	1260	54	46,26	120,36	1158,22	1,73	1,53	233,56	958,18	16,88	771,55	866,71	4,49	0,194	238,01	13,9			

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 10)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	
	Суфле отварное из птицы	120	15,1	7,0	5,5	146	0,1	0,1	0,6	0,1	0,01	55,8	204,8			42,3	0,9	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,46	31,54	183	0,04	0,04		40		31,72	161,27	0,001		21,1	0,95	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
Итого	567	22,3	12,4	21,8	418,0	0,27	0,26	11,1	42,93	1,21	124,12	415,87	0,021	0,04	97,1	7,72		
Второй завтрак	Йогурт натур	100	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	100	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп картофель с крупой и рыбой	250	3,2	2,3	9,7	76,1	0,2	0,1	8,05	0,008	0,01	107,8	163,9	0,01	0,001	54,5	1,3	ТТК
	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,02	0,01	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	0,03	0,003	13,26	0,39	ТТК
	Биточек куриный	80	12,2	17,7	13,9	329,5	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	0,03		32,18	1,62	ТТК
	Пюре гороховое с маслом	150	12,9	6,5	3,3	242	0,1	1	16,35	30	0,03	40,02	103,5		0,002	33,9	1,19	ТТК
	Компот из смеси с/ф б/с	200	0,7	0,1	12,1	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	790	33,2	29,0	68,0	855,8	0,93	2,02	60,45	641	5,25	255,38	465,55	0,64	0,006	175,74	14,59		
Итого за день	1457	59,8	43,4	96	1333,8	1,79	2,74	83,25	766,86	27,67	751,62	1441,29	1,882	0,126	397,94	30,23		

ИТОГО за цикл завтрак (среднее) 484 19,59 19,103 29,751 412,542 0,376 0,342 15,304 195,32 3,328 157,05 277,98 0,8812 0,044 61,339 16,012

ИТОГО за цикл второй завтрак (среднее) 151 2,92 2,73 12,46 75,015 0,078 0,087 18,526 34,318 3,151 98,62 49,066 0,2661 0,0401 12,127 2,874

ИТОГО за цикл обед (среднее) 775,5 29,122 25,252 72,824 672,272 2,199 1,908 87,215 497,43 12,701 202,629 304,186 0,9373 0,0283 161,218 49,344

ИТОГО за цикл день (среднее) 1410,5 51,632 47,085 115,035 1159,829 2,653 2,337 121,05 727,07 19,18 458,299 631,232 2,0846 0,1124 234,684 68,23

«Утверждаю»
«Согласовано»

Примерное 10 дневное циклическое меню приготавливаемых блюд для детей с сахарным диабетом, для организации питания в образовательных учреждениях.
Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 1)																		
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	0,02	18	9	0,36	28,8	19,8	0,03	0,002	16,2	3,96	ТТК
	Каша гречневая молочная с м/сл б/с	200	6,8	7,8	17,8	197,7	0,18	0,18	0,7	50,6	0,36	96,2	112,8	0,3	0,001	26,6	0,62	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,4	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Итого	550	7,8	8,8	32,5	271,0	0,23	0,2	18,73	59,6	0,72	136,1	132,88	0,33	0,003	44,2	4,86	
Второй завтрак	Бутерброд с сыром	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	0,04	0,07	0,11	59	0,35	139,2	96	0,2	0,1	9,45	0,49	ТТК
	Кофейный напиток	200	3,5	3,64	8,36	80,9	0,04	0,04	1,17	19,8	0,09	108,4	81	0,001		12,64	0,12	ТТК
	Итого	250	8,14	8,04	23,53	146,4	0,08	0,11	1,28	78,8	0,44	247,6	177	0,201	0,1	22,09	0,61	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,5	6,9	11,1	125,7	0,1	0,1	15,8		2,3	49,3	0,08	0,3	0,01	22,1	0,83	ТТК
	овощи натуральные св.	100	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Тефтели гречневые	200	26,7	4,2	14,7	239	0,3	0,3	2,3	25,3		36,8	263	0,01	0,03	26,3	98,6	ТТК
	Компот из св.яблох б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,03	0,02	0,9		2,3	14,2		0,04	0,015	5,14	0,95	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
	Итого	800	33,2	11,8	56,0	610,0	0,69	0,68	29,7	25,302	5,95	145,2	304,18	0,94	0,065	85,54	102,34	
Итого за день	1600	49,14	28,64	112,03	927,38	1,31	1,3	69,72	302,1	8,27	912,6	923,94	2,002	0,271	218,12	113,28		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 2)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Кур.филе отварная	90	20,3	16,9	0,3	144,0	0,1	0,1	1,18	49,1	1,2	28	83,5	0,03	0,02	10,14	0,9	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,1	6,15	10,32	110		0,04	0,05		0,01	87	60	0,001	0,001	30	0,56	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
Итого	537	24,2	23,1	13,1	269,6	0,19	0,23	11,73	51,93	2,41	144,7	161,5	0,051	0,031	66,34	6,4		
Второй завтрак	Бутерброд с маслом слив	30/10	2,36	8,12	15,52	144,8	0,03	0,02		40	0,02	8,4	22,5	0,01	0,1	4,2	0,35	ТТК
	Напиток из шиповника б/с	200	0,68	0,28	0,8	8,2	0,01	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45	ТТК
	Итого	250	3,04	8,4	16,32	153,0	0,04	0,03	140	154,38	0,55	17,1	24,88	0,01	0,1	6,58	0,8	
Обед	Суп картоф с горохом и птицей	250	10,3	2,9	13,2	116,0	0,3	0,3	5,8		0,15	42,7	88,1	0,03	0,001	35,6	4,1	ТТК
	овощи натуральные св.	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Голубцы ленивые	260	17,6	26,5	24,2	406	0,1	0,1	32,2	82	3,5	120	121		0,001	52,6	2,8	ТТК
	Компот из слф б/с	200	0,7	0,1	12,5	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
	Итого	820	30,8	29,8	63,7	641,5	0,86	1,16	48,6	86,181	5,22	206,91	237,93	0,34	0,012	132,1	16,82	
Итого за день	1607	58,04	61,3	93,12	1084,11	1,32	1,68	352,06	498,8	11,14	530,51	610,69	0,462	0,274	277,94	31,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 7)																		
Завтрак	Омлет запеченный с сыром	200	19,4	22,2	2,6	288	0,64	0,6	0,3	335,4	2,4	106,5	233,3	2	0,01	16,7	2,7	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Хлеб ржано-пшени	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
	Итого	430	22,1	23,2	17,8	371,0	0,68	0,63	0,33	335,4	2,4	124,5	265,38	2	0,04	25,6	3,91	
Второй завтрак	Фрукт свежий	200	0,5	0,36	12,36	56	0,05	0,3	15		0,3	18	23	0,3	0,01	9	3,2	ПР
	Итого	200	0,5	0,36	12,36	56,4	0,05	0,3	15	0	0,3	18	23	0,3	0,01	9	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4,0	5,6	6,3	97,2	0,1	0,1	15,8	0,01	2,3	49,3	0,08	0,3	0,01	22,1	1,25	ТТК
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	0,1	5,1	20,0	0,02	0,01	35,9	205	1,15	28,3	32,6	0,03	0,001	6,25	0,98	ТТК
	Каша гречневая рассыпч.	180	8,6	6,1	38,6	243,8			40	569,8	23,2	140,5	4,73	0,01	0,01	210,4	67,5	ТТК
	кур. филе по-строгановски	90	11,8	12,9	3,0	174	15,6	10,5	8,45	57,82	36	33,24	239,3	2,3	0,001	33,24	5	ТТК
	Компот из св. яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,02	0,01	0,9		0,01	14,2	4,4	0,02	0,01	5,14	0,95	ТТК
	Хлеб ржаной	50	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
	Итого	830	27,0	25,1	69,5	613,3	15,84	10,72	101,15	832,63	62,73	283,79	293,86	2,95	0,032	287,13	76,39	
Итого за день	1460	49,6	48,66	100	1040,75	17,3	12,58	131,81	1503,4	68,13	568,79	870,62	7,55	0,132	356,33	90,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg		Fe
Неделя 1 (день 8)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	рыба отварная	90	10,6	12,2	13,3	205	0,03	0,03	0,5	38,24	2,3	40,48	137,18	0,3	0,03	18,62	0,46	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,5	4,49	22,55	144	0,14	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	0,1	0,02	41,51	1,4	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	62	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшени	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
	Итого	567	17,1	17,7	30,8	505,4	0,3	0,29	52,2	744,46	6,03	116,81	274,71	0,42	0,09	93,83	7,73	
Второй завтрак	Фрукт свежий	200	0,8	0,28	7,5	33	0,03	0,03	18		0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	ПР
	Итого	200	0,8	0,28	7,5	33,0	0,03	0,03	18	0	0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	
Обед	Борщ с картоф и птицей	250	7,4	5,6	8,8	107,4	0,1	0,01	10,7			49,73	56,6	0,3	0,01	26,13	2,3	ТТК
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Глив из риса с мясом отв	250	20,3	16,6	54,3	445,0	0,3	0,2	8,9	52	0,36	50	198,6			53,9	2,18	ТТК
	Компот из см/м ягод б/с	200	0,2	0,1	7,4	31	0,03	0,03	0,6			32,32	21,9	0,3	0,01	17,52	85,9	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
	Итого	810	31,7	22,8	96,8	710,2	0,69	0,5	30,9	52,002	1,71	176,95	318,2	1,19	0,03	129,55	92,34	
Итого за день	1577	49,6	40,78	135,1	1248,57	1,35	1,14	171,3	1540,9	14,17	446,57	881,62	2,09	0,25	339,21	127,8		

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe		
Неделя 1 (день 9)																			
Завтрак	Запеканка из творога	250	24,9	17,0	28,0	364	0,25	0,2	0,33			3,2	136,9	150,6	1	0,002	18,6	0,45	ТТК
	Какао с молоком б/с	200	4,2	4,3	6,08	79	0,24	0,2	1,6	24,4	2,5	152,22	124,6	0,6	0,04	21,34	0,5	ТТК	
	Хлеб ржано-пшени	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР	
	Итого	480	31,3	22,2	43,2	523,8	0,53	0,43	1,93	24,4	5,7	296,02	307	1,6	0,072	47,44	1,88		
Второй завтрак	Фрукт свежий	200	0,5	0,36	12,36	58	0,05	0,05	10			16	11	0,3	0,01	9	2,2	ПР	
	Итого	200	0,5	0,36	12,36	58,4	0,05	0,05	10	0	0	16	11	0,3	0,01	9	2,2		
Обед	Суп харчо с говядиной	250	4,2	3,9	6,7	94,0	0,16	0,16	6,7			54,18	99,5			34,45	1,73	ТТК	
	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	13,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК	
	Рагу из овощей со свиной	250	13,2	19,0	29,9	343,4	0,14	0,14	52,3	795	3,6	39,73	87,73	0,1	0,02	56,3	1,6	ТТК	
	Напиток из шиповника б/с	200	0,7	0,3	0,8	8	0,01	0,01	14,0	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45	ТТК	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР	
Итого	810	22,2	23,7	64,8	578,0	0,57	0,57	209,7	909,38	5,48	147,51	230,71	0,69	0,03	125,13	5,74			
Итого за день	1490	54	48,28	120,36	1158,22	1,73	1,53	233,56	958,18	16,86	771,55	866,71	4,49	0,194	238,01	13,9			

Прим пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe	
Неделя 1 (день 10)																		
Завтрак	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	
	Суфле отварное из птицы	120	15,1	7,0	5,5	146	0,1	0,1	0,6	0,1	0,01	55,8	204,8			42,3	0,9	ТТК
	Каша перловая рассыпчатая	180	4,4	4,46	31,54	183	0,04	0,04		40		31,72	161,27	0,001		21,1	0,95	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшени	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
Итого	597	22,3	12,4	21,8	418,0	0,27	0,26	11,1	42,93	1,21	124,12	415,87	0,021	0,04	97,1	7,72		
Второй завтрак	Йогурт натур	200	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	200	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп картоф с крупой и рыбой	250	3,2	2,3	9,7	76,1	0,2	0,1	8,05	0,008	0,01	107,8	163,9	0,01	0,001	54,5	1,3	ТТК
	Салат из блк капусты с морковью	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,02	0,01	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	0,03	0,003	13,26	0,39	ТТК
	Биточек куриный	90	12,2	17,7	13,9	329,5	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	25,15	149,1	0,03		32,18	1,62	ТТК
	Пюре гороховое с маслом	180	12,9	6,5	3,3	242	0,1	1	16,35	30	0,03	40,02	103,5		0,002	33,9	1,19	ТТК
	Компот из смеси с/ф б/с	200	0,7	0,1	12,1	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	830	33,2	29,0	68,0	855,8	0,93	2,02	60,45	641	5,25	255,38	465,55	0,64	0,006	175,74	14,59		
Итого за день	1627	59,8	43,4	96	1333,8	1,79	2,74	83,25	766,86	27,67	751,62	1441,29	1,882	0,126	397,94	30,23		

ИТОГО за цикл завтрак (среднее) 540,3 19,59 19,986 29,751 423,342 0,376 0,343 15,304 195,32 3,328 157,05 277,98 0,8812 0,044 61,339 16,012

ИТОГО за цикл второй завтрак (среднее) 215 2,92 2,73 12,46 75,015 0,078 0,087 18,526 34,318 3,151 98,62 49,066 0,2661 0,0401 12,127 2,874

ИТОГО за цикл обед (среднее) 817 29,122 25,252 72,824 672,272 2,199 1,908 87,215 497,43 12,701 202,629 304,186 0,9373 0,0283 161,218 49,344

ИТОГО за цикл день (среднее) 1572,3 51,632 47,97 115,035 1170,629 2,653 2,338 121,05 727,07 19,18 458,299 631,232 2,0846 0,1124 234,684 68,23

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	
Неделя 1 (день 3)																	
Завтрак	Сыр порц.	25	6,96	8,85		108	0,06	0,1	0,21	78	0,3	264	150	0,03	0,001	30,5	0,3
	Запеканка из творога	250	22,8	16,4	28,5	352,7	0,25	0,21	0,33		3,2	136,9	150,6	1	0,002	18,6	0,45
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшени	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93
	Итого	505	25,4	26,3	43,7	543,8	0,29	0,24	0,36	0	3,2	154,9	182,68	1	0,032	27,5	1,66
Второй завтрак	Фрукт свежий	200	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	0,03	0,05	10		278	9	0,01	0,001	16	11
	Итого	200	0,48	0,48	11,76	56,4	0,02	0,03	0,05	10	0	278	9	0,01	0,001	16	11
Обед	Борщ с картоф и говядиной	250	4,0	5,6	8,8	108,4	0,1	0,01	10,7			49,73	54,6	0,3	0,01	26,13	1,2
	овощи натуральные св.	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5	0	1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54
	Пюре гороховое с маслом	180	12,9	6,5	33,2	267,3	0,1	1	16,35	30	0,03	40,02	103,5		0,002	33,9	1,19
	Биточек куриный	90	12,2	17,7	13,9	330	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	0,03		32,18	1,62
	Компот из св.яблок б/с	200	0,2	0,2	3,9	19	0,02	0,01	0,9		0,01	14,2	4,4	0,02	0,01	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42
Итого	830	33,1	30,6	86,1	850,2	0,59	1,39	45,55	335,4	3,84	175	352,7	0,94	0,032	129,35	6,92	
Итого за день	1535	58,58	48,48	141,56	1450,42	1,21	1,93	46,37	355,4	10,24	1040,8	736,06	2,96	0,098	216,35	32,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	
Неделя 1 (день 4)																	
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,48	0,48	9,8	47	0,05	0,02	18	9	0,36	28,8	19,8	0,03	0,002	16,2	3,96
	Омлет натуральный	200	15,1	16,9	2,7	223,4	0,64	0,6	0,3	335,4	2,4	106,5	233,3	2	0,01	16,7	2,7
	Кофейный напиток с молоком б/с	200	3,4	3,84	8,36	81						4,6	17,4		0,02	6,6	95,8
	Итого	550	18,5	21,2	2,7	351,3	0,69	0,62	18,3	344,4	2,76	139,9	270,5	2,03	0,032	39,5	102,46
Второй завтрак	Бутерброд с маслом слив	20/30	4,64	4,2	15,17	65,55	0,03	0,02		40	0,02	8,4	22,5	0,01	0,1	4,2	0,35
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28
	Итого	250	5,04	4,3	15,25	68,6	0,03	0,02	0,03	40	0,02	19,5	22,78	0,01	0,1	5,6	0,63
Обед	Рассольник ленингр с птицей	250	7,6	4,3	14,9	134,6	0,15	0,1	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97			23,35	1,03
	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	0,1	5,1	20,0	0,02	0,01	35,9	205	1,15	28,3	32,6	0,03	0,001	6,25	0,98
	Каша гречневая рассыпч	180	8,6	6,1	38,6	243,8			40	569,8	23,2	140,5	4,73	0,01	0,01	210,4	87,5
	Гуляш из свинины с соусом	90	8,8	22,6	2,3	247	0,06	0,08	1,5		0,5	29,5	146,3			25,34	2,5
	Напиток из шиповника б/с	200	0,68	0,28	0,8	8,2	0,01	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38			2,38	0,45
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71
Итого	805	27,4	33,3	73,5	713,3	0,34	0,3	230,95	1051,4	27,35	239,96	269,73	0,33	0,011	277,72	73,17	
Итого за день	1605	50,94	58,8	110,4	1133,16	1,78	1,58	267,61	1820,2	32,91	558,76	856,29	4,41	0,275	367,92	279,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
Неделя 1 (день 5)																		
Завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,28	7,5	33	0,03	0,03	18		0,2	18	7	0,03	0,02	11	10	ТТК
	Котлета из к/ф	90	12,2	17,7	13,9	330	0,11	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	0,03		32,18	1,62	ТТК
	Пюре картоф с морковью	180	2,8	13,36	7,66	158	0,1	0,1	2,7	0,07		125,5	416,5			60,5	2,52	ТТК
	Чай с лимоном б/с	207	0,1	0,02	0,23	2	0,03	0,03		2,83		21,3	2,4			14,2	4,4	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
	Итого	607	18,1	32,3	36,5	602,5	0,31	0,3	27,6	308,3	2,65	197,85	606,8	0,06	0,05	125,38	19,47	
Второй завтрак	Йогурт натур	200	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	200	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп с мак изд, картофелем и птицей	250	8,1	3,9	12,6	129,6	0,08	0,04	0,95			27,3	36,8	0,003	0,001	15,2	0,7	ТТК
	Салат из б/к капусты с морковью	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,02	0,01	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	0,03	0,003	13,26	0,39	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,5	4,5	22,6	144,4	0,14	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	0,1	0,02	41,51	1,4	ТТК
	Котлета мясная	90	10,6	12,2	13,3	205	0,14	0,14	0,57	12,5	0,3	29,14	107,7			30,83	1,5	ТТК
	Компот из с/ф б/с	200	0,7	0,1	12,5	53	0,3	0,6		4,18	0,3	17,56	0,48			21,9	8,67	ТТК
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	12,6	60	0,1	0,1	0,1	0,001	0,07	18,25	12,75	0,29		10	0,71	ПР
Итого	805	25,4	22,9	77,4	628,1	0,78	1,03	71,77	1021,5	5,51	159,33	268,53	0,423	0,024	132,7	13,37		
Итого за день	1612	47,8	57,2	120,1	1290,68	1,72	1,83	127,57	1678,1	30,81	803,03	1626,13	1,743	0,164	411,46	52,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порция	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe	
Неделя 1 (день 6)																		
Завтрак	Фрукт свежий	150	0,48	0,48	9,8	47	0,05	0,05	10			16	11	0,3	0,01	9	2,2	ТТК
	Каша Дружба молочная с м/сл	200	6,1	11,2	30,5	247	0,18	0,15	0,73	41,8	6,2	101,6	119,4	1	0,01	28,6	0,62	ТТК
	Чай б/с	200	0,4	0,1	0,08	3			0,03			11,1	0,28			1,4	0,28	ТТК
	Хлеб ржано-пшен	30	2,2	0,9	15,2	80	0,04	0,03				6,9	31,8		0,03	7,5	0,93	ПР
	Итого	680	9,2	12,7	55,5	377,0	0,27	0,23	10,76	41,8	6,2	135,6	162,48	1,3	0,05	46,5	4,03	
Второй завтрак	Йогурт натур	200	4,3	2	6,2	60	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	ПР
	Итого	200	4,3	2	6,2	60,0	0,16	0,1	0,3	20	10	124	72	0,6	0,02	14	0,1	
Обед	Суп картоф с горохом и говядиной	250	7,0	5,9	13,2	144,0	0,3	0,3	5,8		0,1	42,7	88,1			35,6	2,05	ТТК
	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,1	1,1	7,2	0,06	0,06	10,5		1,2	8,4	15,6	0,02	0,01	12	0,54	ТТК
	Капуста тушеная	180	3,1	6,2	10,3	110,4	0,05	0,06	25,62		0,02	87,3	61,03	0,01	0,001	31,28	1,25	ТТК
	Фрикадельки рыбные отв	90	13,1	10,8	15,0	210	0,06	0,06	0,66	19,5	2,5	29,04	88,34	0,03	0,02	20,82	0,6	ТТК
	Компот из сал/м ягод б/с	200	0,2	0,1	7,4	31	0,03	0,03	0,6			32,32	21,9	0,3	0,01	17,52	85,9	ТТК
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,5	25,2	119	0,2	0,2	0,2	0,002	0,15	36,5	25,5	0,57		20	1,42	ПР
Итого	830	27,3	23,5	72,3	622,2	0,7	0,71	43,38	19,502	3,97	236,26	300,47	0,93	0,041	137,22	91,76		
Итого за день	1610	40,8	38,2	134	1059,2	1,56	1,37	65,5	143,1	36,37	755,46	769,43	4,73	0,181	258,22	100,02		