

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____ / _____ 20__ г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г.

Паненкова С.Г.



ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМЯ С ДИАГНОЗОМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,29	2,14	57,39	288,08	0,34	10,04	112,52	41,22	72,26	123,38	6,05		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/40	10,47	6,11	23,52	267	0,14	8	12,67	29,93	130,53	34,53	0,97	ТТК-100,05	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	30,33	8,24	23,33	294	0,09	7,78	40,44	66,89	108,89	66,89	1,24	ТТК-342,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	902	44,22	17,35	106,59	842,7	0,46	26,78	1537,11	147,9	340,42	144,02	4,67		
Итого за день		52,51	19,49	163,98	1130,78	0,8	36,82	1649,63	189,12	412,68	267,4	10,72		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	516	7,47	7,38	49,43	297,97	0,27	16,15	115,86	170,44	164,92	49,82	3,51		

Обед														
Салат из помидоров и огурцов с маслом растительным	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Борщ овощной с отварной говядиной	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
Котлета картофельно-рыбная	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
Пюре картофельное (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
Хлебцец безглютеновый	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	26,16	31,13	109,96	825,5	0,56	36,03	1502,8	227,23	464,88	113,65	7,67		
Итого за день		33,63	38,51	159,39	1123,47	0,83	52,18	1618,66	397,67	629,8	163,47	11,18		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак				В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Каша овсяно-гречневая "Здоровье" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	4,29	4,33	17,81	127,38	0,02	1,24	38,1	86,67	53,33	4,76	0	ТТК-256	
Хлебцец безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022	
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338 2017	
Итого за Завтрак	516	6,14	4,91	40,98	235,46	0,15	11,28	128,4	118,11	100,03	30,36	3,49		

Обед														
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
Макаронные отварные безглютеновые с овощами	180	8,04	9,6	33	250,8	0,08	15,6	516	27,6	64,8	24	1,32	ТТК-209,03	
Хлебцец безглютеновый	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	862	32,83	32,53	121,64	918,85	0,6	24,35	1827,5	141,43	406,3	127,85	7,43		
Итого за день		38,97	37,44	162,62	1154,31	0,75	35,63	1955,9	259,54	506,33	158,21	10,92		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак				В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Макаронные отварные безглютеновые с овощами	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
Хлебцец безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн РПН 2022	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	11,18	11,05	57,54	377,75	0,29	32,37	633,63	81,11	124,7	54,27	2,76		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	298,83	0	1,5	0	10,67	142,83	16,83	1	ТТК-314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	862	25,98	41,98	80,35	805,37	0,3	8,55	1157,13	181,87	512,63	113,46	4,68		
Итого за день		37,16	53,03	137,89	1183,12	0,59	40,92	1790,76	262,98	637,33	167,73	7,44		

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,12	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,65	5,25	48,37	278,75	0,2	11,37	90,3	163,44	186,7	56,27	4,82		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	0,08	11	220	30	53	22	0,8	ТТК-95,12	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	280	9,14	11,94	8,58	280	0,19	9,33	18,2	18,67	354,67	29,87	0,04	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	862	15,33	17,97	78,22	640,05	0,55	27,13	1388,2	108,75	494,67	99,47	3,1		
Итого за день		23,98	23,22	126,59	918,8	0,75	38,5	1478,5	272,19	681,37	155,74	7,92		

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	8,69	1,94	55,09	279,08	0,41	15,04	82,52	60,22	78,26	125,38	3,85		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	872	22,07	36,1	131,92	809,51	1,45	61,61	1635,5	163,77	313,13	131,32	4,16		
Итого за Обед		30,76	38,04	187,01	1088,59	1,86	76,65	1718,02	223,99	391,39	256,7	8,01		
Итого за день														

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	11,18	11,05	57,54	377,75	0,29	32,37	633,63	81,11	124,7	54,27	2,76		

Завтрак

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	160	67,2	97,6	5,44	0,8	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	28,22	33,85	126,9	927,18	0,4	34,23	1544,8	168,03	304,48	72,29	5,45		
Итого за день		39,4	44,9	184,44	1304,93	0,69	66,6	2178,43	249,14	429,18	126,56	8,21		

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,29	2,14	57,39	288,08	0,34	10,04	112,52	41,22	72,26	123,38	6,05		

Завтрак

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-133	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С-ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ-ЛУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	6,36	5,04	31,56	229,2	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	24,61	16,12	116,25	818,44	0,44	15,6	1189,13	103,75	264,07	90,33	7,77		
Итого за день		32,9	18,26	173,64	1106,52	0,78	25,64	1301,65	144,97	336,33	213,71	13,82		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,12	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	9,05	5,05	46,07	269,75	0,27	16,37	60,3	182,44	192,7	58,27	2,62		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	29,17	17,01	97,57	660,9	0,55	30,89	1382,8	177,94	427,59	113,22	6,04		
Итого за день		38,22	22,06	143,64	930,65	0,82	47,26	1443,1	360,38	620,29	171,49	8,66		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	10,78	11,25	59,84	386,75	0,22	27,37	663,63	62,11	118,7	52,27	4,96		

Обед													
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
Рыбный суп с овощами	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	17,5	0,03	ТТК-97	
Каша гречневая рассыпчатая с куриным филе	280	6,72	8,59	19,41	181,81	0,06	0	56	43,87	48,53	1,12	ТТК-536	
Хлебец безглютеновый	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	ТТК-639,1	
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	862	13,21	16,42	81,88	530,16	0,35	8,05	1206	185,2	409,13	113,63		
Итого за день		23,99	27,67	141,72	916,91	0,57	35,42	1869,63	247,31	527,83	165,9		8,37

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
Каша кукурузная (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189	
Хлебец безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	7,47	7,38	49,43	297,97	0,27	16,15	115,86	170,44	164,92	49,82	3,51		
Обед														
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
Суп картофельный с отварной говядиной	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01	
Хлебец безглютеновый	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	29,11	30,89	118,81	862,53	0,64	77,9	1370,3	131,57	451,22	134,56	7,32		
Итого за день		36,58	38,27	168,24	1160,5	0,91	94,05	1486,16	302,01	616,14	184,38	10,83		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
Каша овсяно-гречневая "Здоровье" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	4,29	4,33	17,81	127,38	0,02	1,24	38,1	86,67	53,33	4,76	0	ТТК-256	
Хлебец безглютеновый	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	6,14	4,91	40,98	235,46	0,15	11,28	128,4	118,11	100,03	30,36	3,49		

Обед													
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	Сборник рецептов
		3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	13,25	39,13	8,5		
Щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/10												
Оладьи из пшена	100												
Картофель тушеный	180												
Хлебцы безглютеновый	32												
Компот из свежих яблок без сахара	200												
Итого за Обед	872												
Итого за день													

День: 13

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P			Mg	Fe
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	7,07	7,58	51,73	0,2	11,15	145,86	151,44	158,92	47,82	5,71			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	0,08	6	48	20	220	28	3,6	ТТК-68,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	872	23,87	25,36	107,25	0,62	21,6	1191,13	166,95	497,27	135,93	8,35			
Итого за день		30,94	32,94	158,98	0,82	32,75	1336,99	318,39	666,19	183,75	14,06			

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P			Mg	Fe
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1ГН	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	38	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	516	11,18	11,05	57,54	0,29	32,37	633,63	81,11	124,7	54,27	2,76			

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	0,03	ТТК-97		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	33,42	33,24	11,38	478,71	0,14	30,71	180,65	81,29	323,35	5,42	ТТК-262		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	862	40,14	42,24	74,15	839,71	0,38	42,96	1300,65	213,62	600,88	119,71			
Итого за день		51,32	53,29	131,69	1217,46	0,67	75,33	1934,28	725,58	173,98	10,67			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,29	2,14	57,39	288,08	0,34	10,04	112,52	41,22	72,26	123,38	6,05		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
КОТЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	29,44	34,91	115,34	895,58	0,48	30,75	1502,8	241,03	408,48	81,55	6,71		
Итого за день		37,73	37,05	172,73	1183,66	0,82	40,79	1615,32	282,25	480,74	204,93	12,76		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,12	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	9,05	5,05	46,07	269,75	0,27	16,37	60,3	182,44	192,7	58,27	2,62		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	1,85	ТТК-119		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	20	19,6	210	2,8	ТТК-259		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	0,72	ТТК-323,04		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	862	36,12	35,28	95,16	844,78	0,51	14,35	1297,5	132,63	505,1	7,83			
Итого за день		45,17	40,33	141,23	1114,53	0,78	30,72	1357,8	315,07	196,32	10,45			

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	10,78	11,25	59,84	386,75	0,22	27,37	663,63	62,11	118,7	52,27	4,96		

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	250/10	4,62	3,58	19,28	135,2	0,14	13,8	212	30,8	89,6	32,2	1,4	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	280	31,55	30,05	25,01	496,53	0,19	9,33	18,67	39,2	354,67	67,2	5,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	872	40,2	38,59	106,3	942,09	0,58	28,93	1351,8	131,75	543,94	147,33	9,93		
Итого за день		50,98	49,84	166,14	1328,84	0,8	56,3	2015,43	193,86	662,64	199,6	14,89		

День: 18

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	516	8,69	1,94	55,09	279,08	0,41	15,04	82,52	60,22	78,26	125,38	3,85		

Обед														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	123,14	0,09	11,03	224,8	79,88	25,25	1,19	ТТК-95,12		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	38,86	27,2	0	ТТК-290,04		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	34,8	1,32	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	6	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	872	22,15	36,94	120,2	707,63	1,44	28,97	1862,8	307,74	134,85	4,77			
Итого за день		30,84	38,88	175,29	986,71	1,85	44,01	1945,32	386	260,23	8,62			

День: 19

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	72	26,67	1,47	ТТК-209,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	0,71	54-1гн	РПН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	10,78	11,25	59,84	386,75	0,22	27,37	663,63	62,11	118,7	4,96			

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	ТТК-19		
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	ТТК-97		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	2	ТТК-293		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	ТТК-133,03		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	862	28,92	35,86	103,11	858,28	0,39	12,97	1208	222,53	477,13	82,8			
Итого за день		39,7	47,11	162,95	1245,03	0,61	40,34	1871,63	284,64	595,83	135,07			

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,44	1,56	34,22	180	0,21		22,22	9,78	25,56	97,78	2,56	ТТК-189,11	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	8,69	1,94	55,09	279,08	0,41	15,04	82,52	60,22	78,26	125,38	3,85		

СЛАД ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	Обед												
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	127,14	0,06	11,03	214,8	44,75	78,88	27,25	1,69	ТТК-76,09	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	280	3,73	8,59	22,59	182,93	0,11	9,33	485,33	80,27	130,67	80,27	1,49	ТТК-633	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	13,17	20,64	93,19	613,23	0,4	39,36	1880,13	199,1	311,55	139,12	6,24		
Итого за день		21,86	22,58	148,28	892,31	0,81	54,4	1962,65	259,32	389,81	264,5	10,09		

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	6,8	4,67	25,2	170,67	0,07	1,33		132	140	30,67	1,33	ТТК-189,12	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	516	8,65	5,25	48,37	278,75	0,2	11,37	90,3	163,44	186,7	56,27	4,82		

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	Обед										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,62	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	872	22,65	18,67	106	671,69	0,52	55,22	1340,3	106,36	297,91	99,21	7,43		
Итого за день		31,3	23,92	154,37	950,44	0,72	66,59	1430,6	269,8	484,61	155,48	12,25		

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,93	10,67	36,67	278,67	0,09	17,33	573,33	30,67	72	26,67	1,47	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	38	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	516	11,18	11,05	57,54	377,75	0,29	32,37	633,63	81,11	124,7	54,27	2,76		

Обед															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	0	9	21	38	13	0,7	ТТК-19		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	13,25	39,13	8,5	0,56	ТТК-87,05		
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	22,72	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	50	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	2,41	6,84	14,51	131,04	0,16	25,36	216	103,2	111,27	25,85	2,62	ТТК-338,1		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	872	32,19	29,05	84,89	885,05	0,49	41,49	1443,3	229,53	524,23	134,95	8,27			
Итого за день		43,37	40,1	142,43	1262,8	0,78	73,86	2076,93	310,64	648,93	189,22	11,03			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ
 День: 23
 Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	200	4,29	4,33	17,81	127,38	0,02	1,24	38,1	86,67	53,33	4,76	0	ТТК-256		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	516	6,14	4,91	40,98	235,46	0,15	11,28	128,4	118,11	100,03	30,36	3,49			

Обед															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05		
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394		
Итого за Обед	872	28,96	16,1	108,16	770,3	0,63	24,46	1191,13	172,66	422,98	116,5	5,32			
Итого за день		35,1	21,01	149,14	1005,76	0,78	35,74	1319,53	290,77	523,01	146,86	8,81			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ЛЕТ
 День: 24
 Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	200	5,22	7	28,56	198,89	0,07	1,11	55,56	120	112,22	22,22	2,22	ТТК-189		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	4,4	7,2	3,8	0,71	54-1гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	516	7,47	7,38	49,43	297,97	0,27	16,15	115,86	170,44	164,92	49,82	3,51			

Обед												
	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	24	18	0,5	ТТК-22,08
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	38,86	27,2	0	ТТК-290,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	1,16	ТТК-639,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	6	4	0,6	ТТК-394
Итого за Обед	872	23,35	34,64	117,32	681,31	1,36	23,97	1830,8	324,34	141,25	4,57	
Итого за день		30,82	42,02	166,75	979,28	1,63	40,12	1946,66	489,26	191,07	8,08	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за период	866,6	852,81	3777,35	21,86	1167,84	41127,28	6518,29	12839,69	4448,66	244,27	10,18	
Среднее значение за период	36,11	35,53	157,39	0,91	48,66	1713,64	271,6	534,99	185,36	10,18		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	57									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	870	516

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)