

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Проэиант"

" " 20__ г.

"01" сентября 2024 г.

Паненкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С ДИАГНОЗОМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 1

Возраст: 7-11 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)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	ТТК-189,11	
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	180	0,18	0	0,09	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	6,66	1,75	48,83	0,29	10,04	106,94	38,33	65,15	98,55	5,34		
Обед													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/40	9,69	5,55	19,52	0,11	6,4	10,67	25,33	117,73	29,53	0,91	ТТК-100,05	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	240	26	7,07	20	0,08	6,67	346,67	57,33	93,33	57,33	1,07	ТТК-342,01	
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	772	38,89	13,18	95,36	0,44	21,07	1483,34	126,74	299,06	124,86	4,1		
Итого за день		45,55	14,93	144,19	0,73	31,11	1590,28	165,07	364,21	223,41	9,44		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 2

Возраст: 7-11 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)	Са	Р	Mg		
Завтрак													
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1гн	РПН 2022
Итого за Завтрак	446	6,15	5,63	42,28	0,25	15,87	101,94	140	136,15	43,89	2,89		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
БОРЩОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,16	5,57	9,42	108,14	0,05	8,83	172,8	36,15	68,48	22,45	1,43	ТТК-76,09	
КОТЛЕТА-КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09		54	46,8	163,8	18	1,44	ТТК-239,04	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	742	23,26	25,89	100,26	728,18	0,51	26,03	1422,8	186,43	403,68	100,25	6,51		
Итого за день		29,41	31,52	142,54	976,29	0,76	41,9	1524,74	326,43	539,83	144,14	9,4		

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	3,21	3,25	13,36	95,54	0,01	0,93	28,57	65	40	3,57	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	5,04	3,83	36,52	203,48	0,14	10,97	118,84	96	85,98	28,79	3,42		

Обед

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,14	1,56	97,2	27	80,4	29	1,48	ТТК-119	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	ТТК-209,03	
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	742	30,42	28,76	109,62	826,96	0,54	31,56	1767	108,48	367,4	110,6	6,88		
Итого за день		35,46	32,59	146,14	1030,44	0,68	42,53	1885,84	204,48	453,38	139,39	10,3		

День: 4

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,93	8,38	48,36	307,94	0,27	28,04	490,27	73	105,98	47,22	2,32		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-133	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	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	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	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	742	24,07	38,06	74,59	739,63	0,27	6,78	1150,68	148,25	447,05	97,43	4,08		
Итого за день		33	46,44	122,95	1047,57	0,54	34,82	1640,95	221,25	553,03	144,65	6,4		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 5

Возраст: 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1ПН	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	446	6,93	4,08	42,06	235,94	0,18	11,04	90,27	130	150,98	48,22	4,42		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,4	3,36	8,16	72,8	0,06	8,8	176	24	42,4	17,6	0,64	ТТК-95,12	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	240	7,84	10,24	7,36	240	0,16	8	15,6	16	304	25,6	0,03	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	732	13,64	14,16	72,16	559,96	0,49	33,8	1391,4	78,48	425,4	84,8	2,97		
Итого за день		20,57	18,24	114,22	795,9	0,67	44,84	1481,67	208,48	576,38	133,02	7,39		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 6

Возраст: 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1ПН	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	76,94	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	7,06	1,55	46,53	233,94	0,36	15,04	76,94	57,33	71,15	100,55	3,14		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	146,24	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	20,14	33,06	121,06	721,18	1,39	43,54	1623,3	134,9	289,86	114,71	3,65		
Итого за день		27,2	34,61	167,59	955,12	1,75	58,58	1700,24	192,23	341,01	215,26	6,79		

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,93	8,38	48,36	307,94	0,27	28,04	490,27	73	105,98	47,22	2,32		

Обед

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-29,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	240	15,5	19,75	41,83	407,04	0,03	2,74	137,14	57,6	83,66	4,66	0,69	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	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	742	24,52	27,91	114,29	808,42	0,37	24,57	1457,94	135,83	259,34	64,31	4,58		
Итого за день		33,45	36,29	162,65	1116,36	0,64	52,61	1948,21	208,83	365,32	111,53	6,9		

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	6,66	1,75	48,83	242,94	0,29	10,04	106,94	38,33	65,15	98,55	5,34		

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	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	150	5,3	4,2	26,3	191	0,06	0	30	9	36	6	0,7	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	752	22,24	12,92	103,92	710,44	0,4	12,48	1180,68	84,68	229,4	76,8	7,1		
Итого за день		28,9	14,67	152,75	953,38	0,69	22,52	1287,62	123,01	294,55	175,35	12,44		

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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 добавлением сливочным, без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	7,33	3,88	39,76	226,94	0,25	16,04	60,27	149	156,98	50,22	2,22		

Обед

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,16	5,57	9,42	108,14	0,05	8,83	172,8	36,15	68,48	22,45	1,43	ТТК-76,09	
ФРИКАДЕЛКИ 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)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	27,75	12,67	87,27	574,86	0,53	24,99	1338,8	152,94	387,19	98,02	5,22		
Итого за день		35,08	16,55	127,03	801,8	0,78	40,73	1399,07	301,94	544,17	148,24	7,44		

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,53	8,58	50,66	316,94	0,2	23,04	520,27	54	99,98	45,22	4,52		

Обед

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	240	5,76	7,36	16,64	155,84	0,05	0	48	37,6	124,8	41,6	0,96	ТТК-536	
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	732	11,8	12,72	75,7	466,44	0,32	18	1247,8	141,08	345,02	97,2	3,28		
Итого за день		20,33	21,3	126,36	783,38	0,52	41,04	1768,07	195,08	445	142,42	7,8		

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	6,15	5,63	42,28	248,11	0,25	15,87	101,94	140	136,15	43,89	2,89		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	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	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	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	752	27,29	28,06	107,57	790,2	0,57	55,83	1328,1	108,77	406,21	116,49	6,62		
Итого за день		33,44	33,69	149,85	1038,31	0,82	71,7	1430,04	248,77	542,36	160,38	9,51		

День: 12

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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)	150	3,21	3,25	13,36	95,54	0,01	0,93	28,57	65	40	3,57	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	5,04	3,83	36,52	203,48	0,14	10,97	118,84	96	85,98	28,79	3,42		

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)	Са	Р	Mg	Fe			
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	2,63	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	3,48	3,43	1,54	50,94	0,02	0,02	46,8	10,95	36,68	7,45	0,53	ТТК-87,05		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	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	742	21,17	32,47	106,49	629,12	1,18	24,86	1682,6	118,12	188,65	75,78	3,13			
Итого за день		26,21	36,3	143,01	832,6	1,32	35,83	1801,44	214,12	274,63	104,57	6,55			

День: 13

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	5,75	5,83	44,58	257,11	0,18	10,87	131,94	121	130,15	41,89	5,09			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08	0,08	40	20	220	28	3,6	ТТК-68,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	21,94	21,92	96,12	773,44	0,56	17,48	1180,68	140,28	452,8	117,8	7,6			
Итого за день		27,69	27,75	140,7	1030,55	0,74	28,35	1312,62	261,28	582,95	159,69	12,69			

День: 14

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1Гн	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	446	8,93	8,38	48,36	307,94	0,27	28,04	490,27	73	105,98	47,22	2,32			

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
Говядина, тушенная с капустой	240	28,65	28,49	9,75	410,32	0,12	26,32	154,84	69,68	277,16	51,1	4,65	ТТК-262	
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	732	34,49	33,85	68,01	716,62	0,37	35,32	1280,84	178,76	506,38	103,1	6,79		
Итого за день		43,42	42,23	116,37	1024,56	0,64	63,36	1771,11	251,76	612,36	150,32	9,11		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 15		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж								У			Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	6,66	1,75	48,83	242,94	0,29	10,04	106,94	38,33	65,15	98,55	5,34		

Обед													
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01
Котлета картофельно-рыбная	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09	54	46,8	163,8	18 <th>1,44 <th>ТТК-239,04 </th></th>	1,44 <th>ТТК-239,04 </th>	ТТК-239,04	
Картофель тушенный	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38 <th>2,25 <th>ТТК-133,03 </th></th>	2,25 <th>ТТК-133,03 </th>	ТТК-133,03	
Хлебец безглютеновый	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0 <th>120 <th>22,08 <th>57 <th>25,6 <th>1,16 <th>ТТК-639,1 </th></th></th></th></th></th>	120 <th>22,08 <th>57 <th>25,6 <th>1,16 <th>ТТК-639,1 </th></th></th></th></th>	22,08 <th>57 <th>25,6 <th>1,16 <th>ТТК-639,1 </th></th></th></th>	57 <th>25,6 <th>1,16 <th>ТТК-639,1 </th></th></th>	25,6 <th>1,16 <th>ТТК-639,1 </th></th>	1,16 <th>ТТК-639,1 </th>	ТТК-639,1
Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2 <th>1 000 <th>8 <th>6 <th>4 <th>0,6 <th>ТТК-394 </th></th></th></th></th></th>	1 000 <th>8 <th>6 <th>4 <th>0,6 <th>ТТК-394 </th></th></th></th></th>	8 <th>6 <th>4 <th>0,6 <th>ТТК-394 </th></th></th></th>	6 <th>4 <th>0,6 <th>ТТК-394 </th></th></th>	4 <th>0,6 <th>ТТК-394 </th></th>	0,6 <th>ТТК-394 </th>	ТТК-394
Итого за Обед	742	25,99	29,04	104,74	786,58	0,45	21,63	1422,8	197,93	356,68	73,5 <th>5,71 </th>	5,71	
Итого за день		32,65	30,79	153,57	1029,52	0,74	31,67	1529,74	236,26	421,83	172,05 <th>11,05 </th>	11,05	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 16		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества (г)		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
		Б	Ж								У			Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1ГН	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	7,33	3,88	39,76	226,94	0,25	16,04	60,27	149	156,98	50,22	2,22		

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		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,14	1,56	97,2	27	80,4	29	1,48	ТТК-119	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	19,78	20,03	3,91	274,68	0,05	1,26	18	17,64	189	25,2	2,52	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	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	732	31,7	28,79	85,03	727,74	0,47	10,82	1271,2	112,22	435,4	118,2	6,72		
Итого за день		39,03	32,67	124,79	954,68	0,72	26,86	1331,47	261,22	592,38	168,42	8,94		

День: 17

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,53	8,58	50,66	316,94	0,2	23,04	520,27	54	99,98	45,22	4,52		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-133	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ КУРОЙ	200/10	3,9	3,01	15,44	111,8	0,11	11,4	172	25,8	74	25,8	1,16	ТТК-92,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	240	27,04	25,76	21,44	425,6	0,16	8	16	33,6	304	57,6	4,8	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	6	4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	742	34,44	31,93	95,82	817,36	0,51	23,68	1308,68	108,48	463	124	8,42		
Итого за день		42,97	40,51	146,48	1134,3	0,71	46,72	1828,95	162,48	562,98	169,22	12,94		

День: 18

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	7,06	1,55	46,53	233,94	0,36	15,04	76,94	57,33	71,15	100,55	3,14		

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		
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,24	5,65	8,22	104,94	0,07	8,83	180,8	25,75	69,28	20,85	1,03	ТТК-95,12	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	742	20,2	31,54	108,69	624,72	1,29	35,46	1816,6	121,42	268,25	115,93	4,43		
Итого за день		27,26	33,09	155,22	858,66	1,65	50,5	1893,54	178,75	339,4	216,48	7,57		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ День: 19 Возраст: 7-11 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	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,53	8,58	50,66	316,94	0,2	23,04	520,27	54	99,98	45,22	4,52		

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		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97	
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 ТУШЕННЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	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	742	26,87	30,51	93,64	763,7	0,39	9,6	1206	187,58	421,22	74,25	4,44		
Итого за день		35,4	39,09	144,3	1080,64	0,59	32,64	1726,27	241,58	521,2	119,47	8,96		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ День: 20 Возраст: 7-11 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)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16		16,67	7,33	19,17	73,33	1,92	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	7,06	1,55	46,53	233,94	0,36	15,04	76,94	57,33	71,15	100,55	3,14		

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	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,16	5,57	9,42	108,14	0,05	8,83	172,8	36,15	68,48	22,45	1,43	ТТК-76,09	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	240	3,2	7,36	19,36	156,8	0,1	8	416	68,8	112	68,8	1,28	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	742	11,66	16,51	85,82	540,58	0,38	29,03	1744,8	161,43	266,88	122,05	5,25		
Итого за день		18,72	18,06	132,35	774,52	0,74	44,07	1821,74	218,76	338,03	222,6	8,39		

День: 21

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	6,93	4,08	42,06	235,94	0,18	11,04	90,27	130	150,98	48,22	4,42		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	60	0,8	2,1	4,2	31,1	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	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	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	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	752	20,92	15,54	95,56	600	0,46	36,93	1298,1	84,83	260,38	85,36	6,96		
Итого за день		27,85	19,62	137,62	835,94	0,64	47,97	1388,37	214,83	411,36	133,58	11,38		

День: 22

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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	150	6,7	8	27,5	209	0,07	13	430	23	54	20	1,1	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	8,93	8,38	48,36	307,94	0,27	28,04	490,27	73	105,98	47,22	2,32		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	3,48	3,43	1,54	50,94	0,02	2,63	46,8	10,95	36,58	7,45	0,53	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	150	2	5,7	12,1	109,2	0,14	21,14	180	86	92,73	21,55	2,18	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	752	31,4	25,19	78,21	819,67	0,49	33,62	1402,8	203,03	490,24	125	7,46		
Итого за день		40,33	33,57	126,57	1127,61	0,76	61,66	1893,07	276,03	596,22	172,22	9,78		

День: 23

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом сливочным, без сахара)	150	3,21	3,25	13,36	95,54	0,01	0,93	28,57	65	40	3,57	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	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	446	5,04	3,83	36,52	203,48	0,14	10,97	118,84	96	85,98	28,79	3,42		

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	200/10	4,14	2,96	16,08	168,48	0,1	8,2	20	24,2	62,8	20,2	0,44	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛКИ 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)	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	40	47	85	29	1,1	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	752	27,03	12,66	97,03	672,3	0,57	20,34	1180,68	145,99	378,51	98,37	4,57		
Итого за день		32,07	16,49	133,55	875,78	0,71	31,31	1299,52	241,99	464,49	127,16	7,99		

День: 24

Возраст: 7-11 лет

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША КУКУРУЗНАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	3,92	5,25	21,42	149,17	0,05	0,83	41,67	90	84,17	16,67	1,67	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	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	54-1Гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	446	6,15	5,63	42,28	248,11	0,25	15,87	101,94	140	136,15	43,89	2,89		

Обед													
	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	РПН 2022
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	200/10	5,72	4,58	15,42	125,74	0,11	9,63	164,8	21,75	89,28	28,85	1,35	ТТК-92,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	90	8,46	19,93	23,53	131,62	0,81	4,63	396	10,19	34,97	24,48	0	ТТК-290,04
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,04
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	742	21,18	29,67	105,99	601,92	1,22	31,26	1790,6	93,92	281,25	120,93	4,25	
Итого за обед		27,33	35,3	148,27	850,03	1,47	47,13	1892,54	233,92	417,4	164,82	7,14	

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)	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за период	763,32	706,3	3359,07	22873,34	20,01	1030,45	39147,11	5388,55	11154,47	3818,39	216,3	
Среднее значение за период	31,81	29,43	139,96	963,06	0,83	42,94	1631,13	224,52	464,77	159,1	9,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	28	59									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	745	446

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)