

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



"0" сентября 2024 г.

Даненкова С.Г.

" " 20 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ 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 ОБЕД

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	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	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	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	7,78	404,44	66,89	108,89	66,89	1,24	ТТК-342,01		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	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	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Обед	1 002	44,62	17,75	116,39	889,7	0,49	36,78	156,7,11	163,9	351,42	153,02	6,87		
Итого за день		44,62	17,75	116,39	889,7	0,49	36,78	156,7,11	163,9	351,42	153,02	6,87		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	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	
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	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0		ТТК-688	
Итого за Обед	972	26,96	31,33	117,46	863,5	0,66	51,03	1502,8	262,23	481,88	124,65	7,67		
Итого за день		26,96	31,33	117,46	863,5	0,66	51,03	1502,8	262,23	481,88	124,65	7,67		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 3

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		
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 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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ 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	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>33,23</b>	<b>32,93</b>	<b>131,44</b>	<b>965,85</b>	<b>0,63</b>	<b>34,35</b>	<b>1857,5</b>	<b>157,43</b>	<b>417,3</b>	<b>136,85</b>	<b>9,63</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33,23</b>	<b>32,93</b>	<b>131,44</b>	<b>965,85</b>	<b>0,63</b>	<b>34,35</b>	<b>1857,5</b>	<b>157,43</b>	<b>417,3</b>	<b>136,85</b>	<b>9,63</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 4

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		
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 ГРЕЧЕВАЯ 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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>26,78</b>	<b>42,18</b>	<b>87,85</b>	<b>843,37</b>	<b>0,4</b>	<b>23,55</b>	<b>1157,13</b>	<b>216,87</b>	<b>529,63</b>	<b>124,46</b>	<b>4,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>26,78</b>	<b>42,18</b>	<b>87,85</b>	<b>843,37</b>	<b>0,4</b>	<b>23,55</b>	<b>1157,13</b>	<b>216,87</b>	<b>529,63</b>	<b>124,46</b>	<b>4,68</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 5

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		
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 ТУШЕННЫЙ 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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>15,73</b>	<b>18,37</b>	<b>88,02</b>	<b>687,05</b>	<b>0,58</b>	<b>37,13</b>	<b>1418,2</b>	<b>124,75</b>	<b>505,67</b>	<b>108,47</b>	<b>5,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>15,73</b>	<b>18,37</b>	<b>88,02</b>	<b>687,05</b>	<b>0,58</b>	<b>37,13</b>	<b>1418,2</b>	<b>124,75</b>	<b>505,67</b>	<b>108,47</b>	<b>5,3</b>		



Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 6

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)	Са	Р	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
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		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04		
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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>22,87</b>	<b>36,3</b>	<b>139,42</b>	<b>1,55</b>	<b>76,61</b>	<b>1635,5</b>	<b>198,77</b>	<b>330,13</b>	<b>142,32</b>	<b>4,16</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>22,87</b>	<b>36,3</b>	<b>139,42</b>	<b>1,55</b>	<b>76,61</b>	<b>1635,5</b>	<b>198,77</b>	<b>330,13</b>	<b>142,32</b>	<b>4,16</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 7

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)	Са	Р	Mg			Fe
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	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	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	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,02</b>	<b>34,05</b>	<b>134,4</b>	<b>0,5</b>	<b>49,23</b>	<b>1544,8</b>	<b>203,03</b>	<b>321,48</b>	<b>83,29</b>	<b>5,45</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>29,02</b>	<b>34,05</b>	<b>134,4</b>	<b>0,5</b>	<b>49,23</b>	<b>1544,8</b>	<b>203,03</b>	<b>321,48</b>	<b>83,29</b>	<b>5,45</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 8

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)	Са	Р	Mg			Fe
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		
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	6,36	5,04	31,56	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02		
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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>25,01</b>	<b>16,52</b>	<b>126,05</b>	<b>0,47</b>	<b>25,6</b>	<b>1219,13</b>	<b>119,75</b>	<b>275,07</b>	<b>99,33</b>	<b>9,97</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>25,01</b>	<b>16,52</b>	<b>126,05</b>	<b>0,47</b>	<b>25,6</b>	<b>1219,13</b>	<b>119,75</b>	<b>275,07</b>	<b>99,33</b>	<b>9,97</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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 рецептур
		Б		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Ж	Ж	У										
<b>Обед</b>														
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,97</b>	<b>17,21</b>	<b>105,07</b>	<b>698,9</b>	<b>0,65</b>	<b>45,89</b>	<b>1382,8</b>	<b>212,94</b>	<b>444,59</b>	<b>124,22</b>	<b>6,04</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>29,97</b>	<b>17,21</b>	<b>105,07</b>	<b>698,9</b>	<b>0,65</b>	<b>45,89</b>	<b>1382,8</b>	<b>212,94</b>	<b>444,59</b>	<b>124,22</b>	<b>6,04</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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 рецептур
		Б		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Ж	Ж	У										
<b>Обед</b>														
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	
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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	280	6,72	8,59	19,41	181,81	0,06	0	56	43,87	145,6	48,53	1,12	ТТК-536	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>13,61</b>	<b>16,82</b>	<b>91,68</b>	<b>577,16</b>	<b>0,38</b>	<b>18,05</b>	<b>1236</b>	<b>201,2</b>	<b>420,13</b>	<b>122,63</b>	<b>5,61</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>13,61</b>	<b>16,82</b>	<b>91,68</b>	<b>577,16</b>	<b>0,38</b>	<b>18,05</b>	<b>1236</b>	<b>201,2</b>	<b>420,13</b>	<b>122,63</b>	<b>5,61</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 11

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		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
		Ж	Ж	У										
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,91</b>	<b>31,09</b>	<b>126,31</b>	<b>900,53</b>	<b>0,74</b>	<b>92,9</b>	<b>1370,3</b>	<b>166,57</b>	<b>468,22</b>	<b>145,56</b>	<b>7,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>29,91</b>	<b>31,09</b>	<b>126,31</b>	<b>900,53</b>	<b>0,74</b>	<b>92,9</b>	<b>1370,3</b>	<b>166,57</b>	<b>468,22</b>	<b>145,56</b>	<b>7,32</b>		



Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 12

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)	Са	Р	Mg	Fe		
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	
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	
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	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>23,63</b>	<b>38,34</b>	<b>127,03</b>	<b>757,21</b>	<b>1,32</b>	<b>25,94</b>	<b>1725,3</b>	<b>170,85</b>	<b>221,59</b>	<b>95</b>	<b>5,38</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>23,63</b>	<b>38,34</b>	<b>127,03</b>	<b>757,21</b>	<b>1,32</b>	<b>25,94</b>	<b>1725,3</b>	<b>170,85</b>	<b>221,59</b>	<b>95</b>	<b>5,38</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 13

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
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 МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	100	11,2	10,4	0,8	184	0,08			20	220	28	3,6	ТТК-68,01	
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 БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>24,27</b>	<b>25,76</b>	<b>117,05</b>	<b>918,44</b>	<b>0,65</b>	<b>31,6</b>	<b>1221,13</b>	<b>182,95</b>	<b>508,27</b>	<b>144,93</b>	<b>10,55</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>24,27</b>	<b>25,76</b>	<b>117,05</b>	<b>918,44</b>	<b>0,65</b>	<b>31,6</b>	<b>1221,13</b>	<b>182,95</b>	<b>508,27</b>	<b>144,93</b>	<b>10,55</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 14

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
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	17,5	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	59,61	5,42	ТТК-262	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>40,94</b>	<b>42,44</b>	<b>81,65</b>	<b>877,71</b>	<b>0,48</b>	<b>57,96</b>	<b>1300,65</b>	<b>248,62</b>	<b>617,88</b>	<b>130,71</b>	<b>7,91</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,94</b>	<b>42,44</b>	<b>81,65</b>	<b>877,71</b>	<b>0,48</b>	<b>57,96</b>	<b>1300,65</b>	<b>248,62</b>	<b>617,88</b>	<b>130,71</b>	<b>7,91</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
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	
КОПЛЕТА КАРТОФЕЛЬНО-РЫБНАЯ	100	13	12,6	15	226	0,1		60	52	182	20	1,6	ТТК-239,04	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,84</b>	<b>35,31</b>	<b>125,14</b>	<b>942,58</b>	<b>0,51</b>	<b>40,75</b>	<b>1532,8</b>	<b>257,03</b>	<b>419,48</b>	<b>90,55</b>	<b>8,91</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>29,84</b>	<b>35,31</b>	<b>125,14</b>	<b>942,58</b>	<b>0,51</b>	<b>40,75</b>	<b>1532,8</b>	<b>257,03</b>	<b>419,48</b>	<b>90,55</b>	<b>8,91</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
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	36,25	1,85	ТТК-119	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	21,98	22,26	4,34	305,2	0,06	1,4	20	19,6	210	28	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	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0		ТТК-688	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>36,92</b>	<b>35,48</b>	<b>102,66</b>	<b>882,78</b>	<b>0,61</b>	<b>29,35</b>	<b>1297,5</b>	<b>167,63</b>	<b>522,1</b>	<b>149,05</b>	<b>7,83</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,92</b>	<b>35,48</b>	<b>102,66</b>	<b>882,78</b>	<b>0,61</b>	<b>29,35</b>	<b>1297,5</b>	<b>167,63</b>	<b>522,1</b>	<b>149,05</b>	<b>7,83</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 17

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)	Са	Р	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
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	6	4	0,6	ТТК-394	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>40,6</b>	<b>38,99</b>	<b>116,1</b>	<b>989,09</b>	<b>0,61</b>	<b>38,93</b>	<b>1381,8</b>	<b>147,75</b>	<b>554,94</b>	<b>156,33</b>	<b>12,13</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,6</b>	<b>38,99</b>	<b>116,1</b>	<b>989,09</b>	<b>0,61</b>	<b>38,93</b>	<b>1381,8</b>	<b>147,75</b>	<b>554,94</b>	<b>156,33</b>	<b>12,13</b>		



Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 18

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
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	0,09	11,03	224,8	31,75	79,88	25,25	1,19	ТТК-95,12		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,4	22,14	26,14	0,9	5,14	440	11,32	38,86	27,2	0	ТТК-290,04		
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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>22,95</b>	<b>37,14</b>	<b>127,7</b>	<b>1,54</b>	<b>43,97</b>	<b>1862,8</b>	<b>194,55</b>	<b>324,74</b>	<b>145,85</b>	<b>4,77</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>22,95</b>	<b>37,14</b>	<b>127,7</b>	<b>1,54</b>	<b>43,97</b>	<b>1862,8</b>	<b>194,55</b>	<b>324,74</b>	<b>145,85</b>	<b>4,77</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 19

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
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7	10,26	29,74	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	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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>962</b>	<b>29,32</b>	<b>36,26</b>	<b>112,91</b>	<b>0,42</b>	<b>22,97</b>	<b>1238</b>	<b>238,53</b>	<b>488,13</b>	<b>91,8</b>	<b>7,05</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>29,32</b>	<b>36,26</b>	<b>112,91</b>	<b>0,42</b>	<b>22,97</b>	<b>1238</b>	<b>238,53</b>	<b>488,13</b>	<b>91,8</b>	<b>7,05</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 20

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
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01		
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,74	6,39	11,76	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	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	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>13,97</b>	<b>20,84</b>	<b>100,69</b>	<b>0,5</b>	<b>54,36</b>	<b>1880,13</b>	<b>234,1</b>	<b>328,55</b>	<b>150,12</b>	<b>6,24</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>13,97</b>	<b>20,84</b>	<b>100,69</b>	<b>0,5</b>	<b>54,36</b>	<b>1880,13</b>	<b>234,1</b>	<b>328,55</b>	<b>150,12</b>	<b>6,24</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 21

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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	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	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>23,05</b>	<b>19,07</b>	<b>115,8</b>	<b>0,55</b>	<b>65,22</b>	<b>1370,3</b>	<b>122,36</b>	<b>308,91</b>	<b>108,21</b>	<b>9,63</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>23,05</b>	<b>19,07</b>	<b>115,8</b>	<b>0,55</b>	<b>65,22</b>	<b>1370,3</b>	<b>122,36</b>	<b>308,91</b>	<b>108,21</b>	<b>9,63</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 22

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)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	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	0,08	1,85	50	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07		
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	2,41	6,84	14,51	0,16	25,36	216	103,2	111,27	25,85	2,62	ТТК-338,1		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>32,99</b>	<b>29,25</b>	<b>92,39</b>	<b>0,59</b>	<b>56,49</b>	<b>1443,3</b>	<b>264,53</b>	<b>541,23</b>	<b>145,95</b>	<b>8,27</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>32,99</b>	<b>29,25</b>	<b>92,39</b>	<b>0,59</b>	<b>56,49</b>	<b>1443,3</b>	<b>264,53</b>	<b>541,23</b>	<b>145,95</b>	<b>8,27</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

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 рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg			Fe
<b>Обед</b>														
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 РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	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	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335		
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ	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		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>29,36</b>	<b>16,5</b>	<b>117,96</b>	<b>0,66</b>	<b>34,46</b>	<b>1221,13</b>	<b>188,66</b>	<b>433,98</b>	<b>125,5</b>	<b>7,52</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>29,36</b>	<b>16,5</b>	<b>117,96</b>	<b>0,66</b>	<b>34,46</b>	<b>1221,13</b>	<b>188,66</b>	<b>433,98</b>	<b>125,5</b>	<b>7,52</b>			



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
		Б	Ж	У											
<b>Обед</b>															
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 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		
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		
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	ТТК-688		
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>24,15</b>	<b>34,84</b>	<b>124,82</b>	<b>719,31</b>	<b>1,46</b>	<b>38,97</b>	<b>1830,8</b>	<b>161,35</b>	<b>341,34</b>	<b>152,25</b>	<b>4,57</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>24,15</b>	<b>34,84</b>	<b>124,82</b>	<b>719,31</b>	<b>1,46</b>	<b>38,97</b>	<b>1830,8</b>	<b>161,35</b>	<b>341,34</b>	<b>152,25</b>	<b>4,57</b>			

**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
	Б	Ж	У									
<b>Итого за период</b>	<b>669,7</b>	<b>704,77</b>	<b>2725,99</b>	<b>19952,49</b>	<b>16,95</b>	<b>1032,09</b>	<b>35196,91</b>	<b>4606,35</b>	<b>10156,66</b>	<b>3051,05</b>	<b>173,46</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>27,9</b>	<b>29,37</b>	<b>113,58</b>	<b>831,35</b>	<b>0,71</b>	<b>43</b>	<b>1466,54</b>	<b>191,93</b>	<b>423,19</b>	<b>127,13</b>	<b>7,23</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>55</b>									
<b>Сбалансированность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
12-18 лет	970

## **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)**