

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа 12-18 лет
сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Поджаривание из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
241М	Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом	110	0,22	26,61	14,37	2,58	246,58	1,85	5,05	0,58	18,57	252,44	32,14	3,63	3,63
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	7,96	4,34	49,38	268,46	0,22	0,00	19,20	1,27	31,26	200,43	43,28	3,40
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		567	5,49	36,97	19,14	65,82	585,63	2,13	9,35	19,78	20,21	304,52	298,34	70,61	9,29
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
21/К/СД	Винегрет с сельдью	100	0,58	5,56	9,42	6,96	135,35	0,06	8,50	7,50	2,73	35,43	93,38	33,41	1,02
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70
234/М/СД /330/М/С Д	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 100/30	130	1,40	13,44	12,29	16,75	232,31	0,13	0,36	14,82	5,04	45,87	191,43	47,58	1,26
312М/СД	Картофельное пюре	210	2,59	4,58	4,57	31,04	184,21	0,22	36,31	20,02	0,22	62,86	136,04	46,35	1,71
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	7,62	29,77	32,25	91,50	779,42	0,58	79,62	55,35	11,99	246,97	573,24	190,86	7,27
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за Понедельник-1		1857	15,00	73,14	56,99	180,02	1541,55	2,84	105,37	115,13	32,50	815,49	1068,09	302,97	20,07
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом, сироп стевии)	250	3,13	9,08	7,38	37,58	254,06	0,23	0,74	27,38	0,18	169,74	224,71	57,20	1,47
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		565	5,29	27,16	21,04	63,46	552,45	0,38	1,34	91,68	1,43	507,74	595,51	116,66	5,93
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	100	1,20	1,65	0,12	14,41	66,85	0,06	4,73	0,00	0,90	39,41	62,28	43,44	0,94
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	1,67	6,23	3,86	20,06	140,52	0,16	24,56	7,00	1,33	31,35	108,43	35,79	1,50
288М/СД/ 330М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 80/30	110	0,16	24,62	7,13	1,93	171,85	0,11	2,59	54,12	0,37	29,54	191,15	23,23	1,57
125М/СД	Картофель отварной	210	2,80	4,16	4,63	33,61	193,16	0,25	41,16	21,00	0,26	29,57	122,51	47,80	1,92
473К/СД	Напиток витаминный	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	8,02	40,42	16,49	96,24	704,58	0,70	153,05	150,48	4,31	158,57	575,05	178,47	8,36
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Вторник-1		1835	15,58	76,38	40,97	186,95	1441,53	1,11	163,09	262,15	6,33	942,80	1384,56	343,13	17,94
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	300	2,24	25,11	18,19	26,92	371,83	0,17	26,97	43,87	4,29	118,20	192,11	56,83	1,66
ТТК/СД	Чай из шиповника	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	пшеничный														
Итого за Завтрак		600	4,35	29,86	18,95	52,25	503,87	0,31	91,02	92,89	5,10	146,77	297,05	91,95	4,48
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
51М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,13	1,54	3,33	13,54	121,80	0,03	7,70	0,00	3,32	41,09	48,29	24,55	1,41
99М/СД	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	0,92	2,05	5,35	11,00	101,08	0,08	20,44	10,00	1,75	34,24	56,18	21,78	0,80
245/М/33 0/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,36	16,20	15,31	4,31	220,06	0,06	0,89	13,33	0,42	27,11	169,47	24,24	2,35
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	3,94	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		890	9,03	35,41	28,59	108,31	891,72	0,69	29,83	50,34	8,48	172,93	656,09	297,63	13,28
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за среда-1		1840	15,35	71,67	52,99	184,21	1567,09	1,09	129,95	183,23	14,18	584,21	1169,15	439,58	21,41
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
225/М/СД /326/М	Запеканка из творога с морковью с соусом абрикосовым, 200/30	230	1,85	24,67	21,31	22,19	385,08	0,10	2,67	84,31	3,91	249,26	322,26	51,70	1,29
	Фрукты (мандарины)	200	1,25	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		697	4,77	29,63	22,32	57,27	562,47	0,31	81,57	84,31	4,82	341,51	441,04	102,44	4,30
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Второй завтрак	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
49/М/СД	Салат витаминный	100	0,78	1,08	5,23	9,37	90,22	0,04	41,35	0,55	2,32	10,84	21,37	12,70	0,78
96/М/СД	Рассольник Ленинградский	250	1,40	6,39	5,33	16,85	141,76	0,14	17,23	7,50	1,91	32,22	105,41	29,98	1,40
267/К/СД/ 330/М/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 90/30	120	1,39	17,05	12,61	16,72	249,46	0,35	24,32	5962,8 2	3,04	29,69	279,82	21,97	5,63
312/М/СД	Картофельное пюре	220	2,71	4,81	5,85	32,54	202,67	0,23	38,04	26,84	0,25	66,21	142,96	48,56	1,79
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		950	8,49	32,84	29,66	101,92	802,58	0,87	160,94	6000,7 1	8,76	167,25	635,16	142,92	11,81
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Всего за Четверг-1		2047	14,93	76,47	59,98	179,19	1580,05	1,24	245,31	6145,02	13,58	992,76	1458,21	307,35	16,52
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320/К/331 /М/СД	Куриное филе запеченое (бедро) с соусом сметанным с томатом	110	0,23	17,39	12,94	2,80	183,63	1,90	6,73	12,96	7,92	18,49	153,77	16,95	0,79
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	8,00	4,20	49,44	300,18	0,22	0,00	38,40	1,32	32,41	201,87	43,28	3,41
ТТК/СД	Чай из шиповника	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		570	6,31	29,11	17,87	75,73	604,66	2,22	71,78	100,38	10,11	74,28	440,97	90,95	6,93
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
94/К/СД	Салат "Мозаика"	100	0,84	2,87	6,38	10,13	109,83	0,09	11,50	25,01	2,45	21,21	68,34	25,12	0,94
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,55	10,22	9,64	18,59	202,44	0,16	22,98	7,00	1,47	22,52	153,47	39,05	2,28
233/М/330/М/СД	Рыба запеченая (треска) с соусом сметанным	130	0,35	17,54	9,76	4,17	174,83	0,10	2,68	65,18	1,00	43,19	235,04	34,33	0,68
171М	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	7,81	39,74	30,70	93,72	845,75	0,54	43,16	143,40	6,86	144,64	733,62	155,06	7,11
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за пятница-1		1840	16,01	75,25	54,16	192,15	1626,91	2,89	131,35	283,79	17,27	482,92	1371,10	287,51	17,54
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины, 50/50	100	0,32	15,43	16,56	3,85	226,40	0,08	4,50	0,00	2,16	12,16	161,39	23,00	2,42
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	4,50	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
377/М/СД	Чай с лимоном	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		567	6,37	30,47	21,69	76,49	650,68	0,57	8,80	24,01	3,48	58,80	526,13	237,09	11,46
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Обед															
36М	Салат картофельный с сельдью	100	1,02	5,03	3,72	12,23	102,90	0,10	15,00	6,00	0,44	25,37	93,39	31,79	1,00

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	1,05	2,19	5,26	12,56	107,49	0,06	21,58	10,00	1,82	46,14	56,79	25,88	1,20
288М/СД/ 331М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 90/30	120	0,20	27,73	7,72	2,35	191,54	1,49	7,93	51,65	5,44	30,18	211,33	25,37	1,83
125/М/СД	Картофель отварной	250	3,33	4,95	5,51	40,02	229,96	0,30	49,00	25,00	0,31	35,20	145,85	56,90	2,29
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		980	7,87	43,99	22,87	94,45	759,99	2,06	94,31	95,65	10,20	186,40	615,56	184,45	8,91
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Понедельник-2		1897	16,17	83,86	47,86	193,99	1581,67	2,72	161,31	139,66	13,98	545,70	1357,18	468,04	20,73
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	250	2,91	9,24	9,89	34,93	283,24	0,24	0,71	45,17	0,60	174,40	263,32	30,47	1,86
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Завтрак		565	5,11	26,07	22,38	61,31	571,67	0,38	60,96	153,49	2,07	453,52	586,02	81,74	6,04
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,96	1,28	5,17	11,50	99,06	0,03	24,17	0,00	2,37	34,21	29,62	16,35	1,01
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	250	0,88	6,13	6,33	10,56	124,52	0,09	20,64	8,00	2,40	39,74	83,10	25,25	1,07
281/М/33 0/М/СД	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным	120	0,73	12,65	14,02	8,73	211,93	0,06	0,04	27,00	0,44	23,09	130,14	18,59	1,92
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	180	2,73	13,31	4,80	32,70	246,45	0,47	8,81	31,56	0,47	105,96	219,67	68,26	3,93
473К/СД	Напиток витаминный	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	7,48	37,13	31,07	89,72	809,86	0,77	133,66	134,92	7,12	231,70	553,21	156,67	10,35
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Вторник-2		1825	14,56	69,60	58,90	174,68	1553,02	1,24	203,72	328,41	9,79	949,72	1355,22	288,41	20,04
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
235/М/33 0/М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 90/30	120	1,41	15,82	15,18	16,91	268,10	0,17	0,72	28,65	5,27	60,18	173,49	32,11	1,07
171М	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05
378/М/СД	Чай с молоком	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		570	5,90	24,94	21,09	70,80	612,46	0,32	2,52	76,87	6,35	163,62	468,51	84,63	4,39
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
85/К/СД	Салат из свеклы с черносливом и орехами	100	1,14	3,42	12,24	13,69	179,32	0,06	8,76	0,00	5,12	56,00	85,31	49,18	1,63
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70
161/К/СД/ 331/М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным (говядина) с соусом сметанным с томатом, 200/40	240	3,19	20,34	18,24	38,33	399,78	2,12	44,73	16,06	7,43	51,07	280,47	65,63	4,35
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		850	7,33	29,38	36,42	87,92	792,73	2,34	127,14	29,06	15,60	188,69	495,58	163,52	8,89

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Среда-2		1770	14,92	61,32	63,11	179,07	1576,69	2,75	401,25	145,93	21,95	648,31	1156,09	317,66	14,68
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
225/М/СД /326/М	Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 200/50	250	2,39	28,24	17,79	28,69	393,11	0,06	0,91	78,00	3,86	220,61	286,46	34,75	1,01
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
378/М/СД	Чай с молоком	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		720	5,33	37,89	25,46	63,91	648,92	0,20	21,47	129,00	4,69	527,23	539,70	88,81	7,78
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
66М/СД	Салат из моркови с изюмом	100	1,41	1,28	0,12	16,94	76,22	0,06	6,17	0,00	0,38	29,84	55,54	35,07	0,83
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,64	9,61	5,18	19,70	164,39	0,25	12,31	7,00	1,96	47,31	138,55	43,05	2,30
326/К/331 /М/СД	Наггетсы куриные с соусом сметанным с томатом, 90/30	120	1,21	20,99	15,21	14,46	280,40	1,49	6,70	99,82	5,80	30,25	174,52	25,18	1,97
312М	Картофельное пюре	180	2,23	3,94	6,50	26,79	181,96	0,19	31,36	31,44	0,23	57,84	118,20	40,10	1,51

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	8,89	39,41	27,73	106,68	839,69	2,11	136,54	206,62	9,77	191,54	567,17	168,26	8,80
Полдник															
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Всего за Четверг-2		1980	16,14	86,70	56,48	193,64	1659,61	2,39	216,20	355,62	14,76	1019,27	1322,37	303,58	16,93
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294/М/330/М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 80/40	120	1,28	16,39	10,66	15,34	224,62	0,12	1,42	38,04	2,64	58,53	172,26	30,43	2,09
143/М/СД	Рагу из овощей	250	2,45	5,10	5,20	29,41	225,15	0,19	59,59	8,97	3,82	78,92	129,09	57,98	1,96
	Чай из шиповника	200	1,20	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		650	6,61	25,10	16,55	79,34	613,06	0,40	112,45	87,86	7,17	160,83	387,32	117,75	6,69
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
109К	Салат фруктовый	100	0,70	1,32	0,56	8,44	48,21	0,02	51,13	2,00	0,16	46,61	29,01	14,80	1,14
150К	Суп рыбный	250	1,63	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08
244/М/СД	Плов из отварной	210	2,76	27,26	15,89	33,15	385,00	0,14	1,38	0,00	2,78	39,20	377,80	50,46	4,09

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	говядины														
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
	Итого за Обед	820	7,29	41,47	25,08	87,47	749,97	0,43	73,76	5,60	4,55	140,05	590,48	134,90	8,85
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
	Всего за Пятница-2	1820	16,11	75,37	45,23	193,31	1547,53	0,87	202,41	113,46	12,02	572,87	1184,31	296,15	19,04
	Итого	18711	154,77	749,76	536,69	1857,21	15675,64	19,14	1959,97	8072,40	156,37	7554,03	12826,26	3354,38	184,88

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	55,53	297,21	206,47	666,38	5 905,86	7,22	461,26	860,27	65,43	2 738,81	4 580,60	1 082,64	67,29
Среднее значение за завтрак	5,55	29,72	20,65	66,64	590,59	0,72	46,13	86,03	6,54	273,88	458,06	108,26	6,73
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	31%	45%									
Выполнение нормативов		24%	25%	21%	23,62%	65,63 %	76,88%	12,29 %	65,43 %	24,90%	41,64 %	43,31 %	56,07 %
Итого за второй завтрак	11,45	22,40	10,05	137,45	778,50	0,35	396,90	40,00	3,00	766,00	527,00	208,50	22,00
Среднее значение за второй завтрак	1,15	2,24	1,01	13,75	77,85	0,03	39,69	4,00	0,30	76,60	52,70	20,85	2,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		12%	12%	71%									
Выполнение нормативов		2%	1%	4%	3,11%	3,14%	66,15%	0,57%	3,00%	6,96%	4,79%	8,34%	18,33 %
Итого за завтрак + второй завтрак	66,99	319,61	216,52	803,83	6 684,36	7,56	858,16	900,27	68,43	3 504,81	5 107,60	1 291,14	89,29
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	6,70	31,96	21,65	80,38	668,44	0,76	85,82	90,03	6,84	350,48	510,76	129,11	8,93
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	29%	48%									
Выполнение нормативов		26%	26%	26%	26,74%	68,77 %	143,03%	12,86 %	68,43 %	31,86%	46,43 %	51,65 %	74,41 %
Итого за обед	79,83	369,55	280,86	957,93	7 976,28	11,08	1 032,00	6 872,13	87,64	1 828,73	5 995,17	1 772,74	93,64
Среднее значение за обед	7,98	36,95	28,09	95,79	797,63	1,11	103,20	687,21	8,76	182,87	599,52	177,27	9,36
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	48%									
Выполнение нормативов		30%	33%	31%	31,91%	100,75 %	172,00%	98,17 %	87,64 %	16,62%	54,50 %	70,91 %	78,04 %
Итого за полдник	7,95	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95

	Среднее значение за полдник	0,80	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%									
	Выполнение нормативов		5%	5%	3%	4,06%								
	Итого за обед + полдник	87,78	430,15	320,16	1 053,38	8 991,28	11,57	1 101,80	7 172,13	87,94	4 049,23	7 718,67	2 063,24	95,59
	Среднее значение за обед + полдник	8,78	43,01	32,02	105,34	899,13	1,16	110,18	717,21	8,79	404,92	771,87	206,32	9,56
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	47%									
	Выполнение нормативов		34%	38%	34%	35,97%	105,20 %	183,63%	102,46 %	87,94 %	36,81%	70,17 %	82,53 %	79,66 %
	Итого день	154,77	749,76	536,69	1 857,21	15 675,64	19,14	1 959,97	8 072,40	156,37	7 554,03	12 826,26	3 354,38	184,88
	Среднее значение за день	15,48	74,98	53,67	185,72	1 567,56	1,91	196,00	807,24	15,64	755,40	1 282,63	335,44	18,49
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	47%									
	Выполнение нормативов		60%	64%	59%	62,70%	173,97 %	326,66%	115,32 %	156,37 %	68,67%	116,60 %	134,18 %	154,07 %
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по требованиям практической фармакотерапии		125	84	313	2500	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Распределение ЭЦ				Норма									
			Завтрак	23,62%	20-25%									
			Обед	31,91%	30-35%									

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002

