

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 44

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"2" 09 2024 г.

2024 г. 01 сентября

Паненкова С.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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	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 ВЕРМИШЕЛЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/40	10,47	6,11	23,52	267	0,14	8	12,67	29,93	130,53	34,53	0,97	ТТК-100,05	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	30,33	8,24	23,33	294	0,09	7,78	404,44	66,89	108,89	66,89	1,24	ТТК-342,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 002</b>	<b>44,62</b>	<b>17,75</b>	<b>116,39</b>	<b>889,7</b>	<b>0,49</b>	<b>36,78</b>	<b>1567,11</b>	<b>163,9</b>	<b>351,42</b>	<b>153,02</b>	<b>6,87</b>	<b>338</b>	<b>2017</b>
<b>Итого за день</b>		<b>44,62</b>	<b>17,75</b>	<b>116,39</b>	<b>889,7</b>	<b>0,49</b>	<b>36,78</b>	<b>1567,11</b>	<b>163,9</b>	<b>351,42</b>	<b>153,02</b>	<b>6,87</b>		

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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>26,96</b>	<b>31,33</b>	<b>117,46</b>	<b>863,5</b>	<b>0,66</b>	<b>51,03</b>	<b>1502,8</b>	<b>262,23</b>	<b>481,88</b>	<b>124,65</b>	<b>7,67</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>26,96</b>	<b>31,33</b>	<b>117,46</b>	<b>863,5</b>	<b>0,66</b>	<b>51,03</b>	<b>1502,8</b>	<b>262,23</b>	<b>481,88</b>	<b>124,65</b>	<b>7,67</b>		

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<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 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 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
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	14,33	25,5	2,83	298,83	0	1,5	0	10,67	142,83	16,83	1	ТТК-314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ 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>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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<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 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		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С 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	
ОЛАДЫ 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)	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>22,87</b>	<b>36,3</b>	<b>139,42</b>	<b>847,51</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>847,51</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		
<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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	280	18,08	23,04	48,8	474,88	0,03	3,2	160	67,2	97,6	5,44	0,8	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	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>965,18</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>965,18</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		
<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 ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
КУРИНОЕ ФИЛЕ 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	180	6,36	5,04	31,56	229,2	0,07	0	36	10,8	43,2	7,2	0,84	ТТК-209,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>25,01</b>	<b>16,52</b>	<b>126,05</b>	<b>865,44</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>865,44</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	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	
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	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<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	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15,2	16,6	10,6	258	0,06	0	40	20	154	20	2	ТТК-293	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208,01	
ХЛЕБЕЦ 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		
<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	
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	
ОЛАДЫ 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 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>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		
<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 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 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>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		
<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	
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 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>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 рецептов
		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	
КОТЛЕТА 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 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>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 рецептов
		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 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>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 рецептов
		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 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>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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,84	6,49	10,26	123,14	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	146,24	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	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>972</b>	<b>22,95</b>	<b>37,14</b>	<b>127,7</b>	<b>745,63</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>745,63</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 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	
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	
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 ТУШЕНЫЙ	180	7	10,26	29,74	239,28	0,09	0,72	48	70,2	45,6	2,7	0,36	ТТК-133,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>29,32</b>	<b>36,26</b>	<b>112,91</b>	<b>905,28</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>905,28</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 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	
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ ФИЛЕ	280	3,73	8,59	22,59	182,93	0,11	9,33	485,33	80,27	130,67	80,27	1,49	ТТК-633	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>13,97</b>	<b>20,84</b>	<b>100,69</b>	<b>651,23</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>651,23</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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250/10	6,44	5,15	19,26	149,14	0,14	12,03	204,8	26,75	104,88	35,25	1,59	ТТК-92,02	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	10	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>23,05</b>	<b>19,07</b>	<b>115,8</b>	<b>718,69</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>718,69</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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	3,64	3,71	1,91	55,64	0,02	3,28	57,3	13,25	39,13	8,5	0,56	ТТК-87,05	
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	22,72	15,5	8,73	416,67	0,08	1,85	50	62	272,83	58	2,63	ТТК-277,07	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	2,41	6,84	14,51	131,04	0,16	25,36	216	103,2	111,27	25,85	2,62	ТТК-338,1	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>32,99</b>	<b>29,25</b>	<b>92,39</b>	<b>923,05</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>923,05</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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	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 ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250/10	4,92	3,52	20,08	207,88	0,12	9,8	22	28,8	75,6	25,2	0,5	ТТК-100,05	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	16,29	1,14	1,71	82,86	0,09	2,86		25,71	145,71	8,57	0,57	ТТК-69,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	48	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	120	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1 000	8	6	4	0,6	ТТК-394	
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>29,36</b>	<b>16,5</b>	<b>117,96</b>	<b>817,3</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>817,3</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>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 12-18 ОБЕД

День: 24

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<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	
ОЛАДЫ 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 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>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
<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)**