

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 144

"2" 09 2024 г.



Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г.



/Ланенкова 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

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			
													Возраст: 7-11 лет		
<b>Завтрак</b>															
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			
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-189,11		
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,18	0	0,09	1,26	0	0,04	0,27	3,96	6,48	3,42	0,64	ТТК-639,1		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	54-1гн	РПН 2022	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,66</b>	<b>1,75</b>	<b>48,83</b>	<b>242,94</b>	<b>0,29</b>	<b>10,04</b>	<b>106,94</b>	<b>38,33</b>	<b>65,15</b>	<b>98,55</b>	<b>5,34</b>	<b>338</b>	<b>2017</b>	
<b>Обед</b>															
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/40	9,69	5,55	19,52	227,6	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	252	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	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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>772</b>	<b>38,89</b>	<b>13,18</b>	<b>95,36</b>	<b>722,46</b>	<b>0,44</b>	<b>21,07</b>	<b>1483,34</b>	<b>126,74</b>	<b>299,06</b>	<b>124,86</b>	<b>4,1</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>45,55</b>	<b>14,93</b>	<b>144,19</b>	<b>965,4</b>	<b>0,73</b>	<b>31,11</b>	<b>1590,28</b>	<b>165,07</b>	<b>364,21</b>	<b>223,41</b>	<b>9,44</b>			

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			
													Возраст: 7-11 лет		
<b>Завтрак</b>															
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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,15</b>	<b>5,63</b>	<b>42,28</b>	<b>248,11</b>	<b>0,25</b>	<b>15,87</b>	<b>101,94</b>	<b>140</b>	<b>136,15</b>	<b>43,89</b>	<b>2,89</b>			

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	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>23,26</b>	<b>25,89</b>	<b>100,26</b>	<b>728,18</b>	<b>0,51</b>	<b>26,03</b>	<b>1422,8</b>	<b>186,43</b>	<b>403,68</b>	<b>100,25</b>	<b>6,51</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>29,41</b>	<b>31,52</b>	<b>142,54</b>	<b>976,29</b>	<b>0,76</b>	<b>41,9</b>	<b>1524,74</b>	<b>326,43</b>	<b>539,83</b>	<b>144,14</b>	<b>9,4</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 3

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>5,04</b>	<b>3,83</b>	<b>36,52</b>	<b>203,48</b>	<b>0,14</b>	<b>10,97</b>	<b>118,84</b>	<b>96</b>	<b>85,98</b>	<b>28,79</b>	<b>3,42</b>		
<b>Обед</b>														
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	
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, 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>30,42</b>	<b>28,76</b>	<b>109,62</b>	<b>826,96</b>	<b>0,54</b>	<b>31,56</b>	<b>1767</b>	<b>108,48</b>	<b>367,4</b>	<b>110,6</b>	<b>6,88</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,46</b>	<b>32,59</b>	<b>146,14</b>	<b>1030,44</b>	<b>0,68</b>	<b>42,53</b>	<b>1885,84</b>	<b>204,48</b>	<b>453,38</b>	<b>139,39</b>	<b>10,3</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 4

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,93</b>	<b>8,38</b>	<b>48,36</b>	<b>307,94</b>	<b>0,27</b>	<b>28,04</b>	<b>490,27</b>	<b>73</b>	<b>105,98</b>	<b>47,22</b>	<b>2,32</b>		

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
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>24,07</b>	<b>38,06</b>	<b>74,59</b>	<b>739,63</b>	<b>0,27</b>	<b>6,78</b>	<b>1150,68</b>	<b>148,25</b>	<b>447,05</b>	<b>97,43</b>	<b>4,08</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33</b>	<b>46,44</b>	<b>122,95</b>	<b>1047,57</b>	<b>0,54</b>	<b>34,82</b>	<b>1640,95</b>	<b>221,25</b>	<b>553,03</b>	<b>144,65</b>	<b>6,4</b>		

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,93</b>	<b>4,08</b>	<b>42,06</b>	<b>235,94</b>	<b>0,18</b>	<b>11,04</b>	<b>90,27</b>	<b>130</b>	<b>150,98</b>	<b>48,22</b>	<b>4,42</b>		
<b>Обед</b>														
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 ТУШЕНЫЙ 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>13,64</b>	<b>14,16</b>	<b>72,16</b>	<b>559,96</b>	<b>0,49</b>	<b>33,8</b>	<b>1391,4</b>	<b>78,48</b>	<b>425,4</b>	<b>84,8</b>	<b>2,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>20,57</b>	<b>18,24</b>	<b>114,22</b>	<b>795,9</b>	<b>0,67</b>	<b>44,84</b>	<b>1481,67</b>	<b>208,48</b>	<b>576,38</b>	<b>133,02</b>	<b>7,39</b>		

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>7,06</b>	<b>1,55</b>	<b>46,53</b>	<b>233,94</b>	<b>0,36</b>	<b>15,04</b>	<b>76,94</b>	<b>57,33</b>	<b>71,15</b>	<b>100,55</b>	<b>3,14</b>		

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 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
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)	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>20,14</b>	<b>33,06</b>	<b>121,06</b>	<b>721,18</b>	<b>1,39</b>	<b>43,54</b>	<b>1623,3</b>	<b>134,9</b>	<b>269,86</b>	<b>114,71</b>	<b>3,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>27,2</b>	<b>34,61</b>	<b>167,59</b>	<b>955,12</b>	<b>1,75</b>	<b>58,58</b>	<b>1700,24</b>	<b>192,23</b>	<b>341,01</b>	<b>215,26</b>	<b>6,79</b>	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 7

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,93</b>	<b>8,38</b>	<b>48,36</b>	<b>307,94</b>	<b>0,27</b>	<b>28,04</b>	<b>490,27</b>	<b>73</b>	<b>105,98</b>	<b>47,22</b>	<b>2,32</b>		

**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
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>24,52</b>	<b>27,91</b>	<b>114,29</b>	<b>808,42</b>	<b>0,37</b>	<b>24,57</b>	<b>1457,94</b>	<b>135,83</b>	<b>259,34</b>	<b>64,31</b>	<b>4,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>33,45</b>	<b>36,29</b>	<b>162,65</b>	<b>1116,36</b>	<b>0,64</b>	<b>52,61</b>	<b>1948,21</b>	<b>208,83</b>	<b>365,32</b>	<b>111,53</b>	<b>6,9</b>	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 8

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,66</b>	<b>1,75</b>	<b>48,83</b>	<b>242,94</b>	<b>0,29</b>	<b>10,04</b>	<b>106,94</b>	<b>38,33</b>	<b>65,15</b>	<b>98,55</b>	<b>5,34</b>		

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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>22,24</b>	<b>12,92</b>	<b>103,92</b>	<b>710,44</b>	<b>0,4</b>	<b>12,48</b>	<b>1180,68</b>	<b>84,68</b>	<b>229,4</b>	<b>76,8</b>	<b>7,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>28,9</b>	<b>14,67</b>	<b>152,75</b>	<b>953,38</b>	<b>0,69</b>	<b>22,52</b>	<b>1287,62</b>	<b>123,01</b>	<b>294,55</b>	<b>175,35</b>	<b>12,44</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 9

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		
<b>Завтрак</b>														
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
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>7,33</b>	<b>3,88</b>	<b>39,76</b>	<b>226,94</b>	<b>0,25</b>	<b>16,04</b>	<b>60,27</b>	<b>149</b>	<b>156,98</b>	<b>50,22</b>	<b>2,22</b>		
<b>Обед</b>														
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	
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)	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>27,75</b>	<b>12,67</b>	<b>87,27</b>	<b>574,86</b>	<b>0,53</b>	<b>24,69</b>	<b>1338,8</b>	<b>152,94</b>	<b>387,19</b>	<b>98,02</b>	<b>5,22</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,08</b>	<b>16,55</b>	<b>127,03</b>	<b>801,8</b>	<b>0,78</b>	<b>40,73</b>	<b>1399,07</b>	<b>301,94</b>	<b>544,17</b>	<b>148,24</b>	<b>7,44</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 10

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,53</b>	<b>8,58</b>	<b>50,66</b>	<b>316,94</b>	<b>0,2</b>	<b>23,04</b>	<b>520,27</b>	<b>54</b>	<b>99,98</b>	<b>45,22</b>	<b>4,52</b>		

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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>11,8</b>	<b>12,72</b>	<b>75,7</b>	<b>466,44</b>	<b>0,32</b>	<b>18</b>	<b>1247,8</b>	<b>141,08</b>	<b>345,02</b>	<b>97,2</b>	<b>3,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>20,33</b>	<b>21,3</b>	<b>126,36</b>	<b>783,38</b>	<b>0,52</b>	<b>41,04</b>	<b>1768,07</b>	<b>195,08</b>	<b>445</b>	<b>142,42</b>	<b>7,8</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 11

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,15</b>	<b>5,63</b>	<b>42,28</b>	<b>248,11</b>	<b>0,25</b>	<b>15,87</b>	<b>101,94</b>	<b>140</b>	<b>136,15</b>	<b>43,89</b>	<b>2,89</b>		

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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>27,29</b>	<b>28,06</b>	<b>107,57</b>	<b>790,2</b>	<b>0,57</b>	<b>55,83</b>	<b>1328,1</b>	<b>108,77</b>	<b>406,21</b>	<b>116,49</b>	<b>6,62</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>33,44</b>	<b>33,69</b>	<b>149,85</b>	<b>1038,31</b>	<b>0,82</b>	<b>71,7</b>	<b>1430,04</b>	<b>248,77</b>	<b>542,36</b>	<b>160,38</b>	<b>9,51</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 12

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>5,04</b>	<b>3,83</b>	<b>36,52</b>	<b>203,48</b>	<b>0,14</b>	<b>10,97</b>	<b>118,84</b>	<b>96</b>	<b>85,98</b>	<b>28,79</b>	<b>3,42</b>		

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
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	36,68	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>21,17</b>	<b>32,47</b>	<b>106,49</b>	<b>629,12</b>	<b>1,18</b>	<b>24,86</b>	<b>1682,6</b>	<b>118,12</b>	<b>188,65</b>	<b>75,78</b>	<b>3,13</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>26,21</b>	<b>36,3</b>	<b>143,01</b>	<b>832,6</b>	<b>1,32</b>	<b>35,83</b>	<b>1801,44</b>	<b>214,12</b>	<b>274,63</b>	<b>104,57</b>	<b>6,55</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 13

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>5,75</b>	<b>5,83</b>	<b>44,58</b>	<b>257,11</b>	<b>0,18</b>	<b>10,87</b>	<b>131,94</b>	<b>121</b>	<b>130,15</b>	<b>41,89</b>	<b>5,09</b>		
<b>Обед</b>														
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 ВЕРМИШЕЛЮ 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			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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>21,94</b>	<b>21,92</b>	<b>96,12</b>	<b>773,44</b>	<b>0,56</b>	<b>17,48</b>	<b>1180,68</b>	<b>140,28</b>	<b>452,8</b>	<b>117,8</b>	<b>7,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,69</b>	<b>27,75</b>	<b>140,7</b>	<b>1030,55</b>	<b>0,74</b>	<b>28,35</b>	<b>1312,62</b>	<b>261,28</b>	<b>582,95</b>	<b>159,69</b>	<b>12,69</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 14

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,93</b>	<b>8,38</b>	<b>48,36</b>	<b>307,94</b>	<b>0,27</b>	<b>28,04</b>	<b>490,27</b>	<b>73</b>	<b>105,98</b>	<b>47,22</b>	<b>2,32</b>		

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
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	200	2,64	4,8	2,42	63,44	0	1	0	65	141,22	14	0,02	ТТК-97	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>34,49</b>	<b>33,85</b>	<b>68,01</b>	<b>716,62</b>	<b>0,37</b>	<b>35,32</b>	<b>1280,84</b>	<b>178,76</b>	<b>506,38</b>	<b>103,1</b>	<b>6,79</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>43,42</b>	<b>42,23</b>	<b>116,37</b>	<b>1024,56</b>	<b>0,64</b>	<b>63,36</b>	<b>1771,11</b>	<b>251,76</b>	<b>612,36</b>	<b>150,32</b>	<b>9,11</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 15

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,66</b>	<b>1,75</b>	<b>48,83</b>	<b>242,94</b>	<b>0,29</b>	<b>10,04</b>	<b>106,94</b>	<b>38,33</b>	<b>65,15</b>	<b>98,55</b>	<b>5,34</b>		
<b>Обед</b>														
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	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>25,99</b>	<b>29,04</b>	<b>104,74</b>	<b>786,58</b>	<b>0,45</b>	<b>21,63</b>	<b>1422,8</b>	<b>197,93</b>	<b>356,68</b>	<b>73,5</b>	<b>5,71</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,65</b>	<b>30,79</b>	<b>153,57</b>	<b>1029,52</b>	<b>0,74</b>	<b>31,67</b>	<b>1529,74</b>	<b>236,26</b>	<b>421,83</b>	<b>172,05</b>	<b>11,05</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 16

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		
<b>Завтрак</b>														
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
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>7,33</b>	<b>3,88</b>	<b>39,76</b>	<b>226,94</b>	<b>0,25</b>	<b>16,04</b>	<b>60,27</b>	<b>149</b>	<b>156,98</b>	<b>50,22</b>	<b>2,22</b>		



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
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>31,7</b>	<b>28,79</b>	<b>85,03</b>	<b>727,74</b>	<b>0,47</b>	<b>10,82</b>	<b>1271,2</b>	<b>112,22</b>	<b>435,4</b>	<b>118,2</b>	<b>6,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,03</b>	<b>32,67</b>	<b>124,79</b>	<b>954,68</b>	<b>0,72</b>	<b>26,86</b>	<b>1331,47</b>	<b>261,22</b>	<b>592,38</b>	<b>168,42</b>	<b>8,94</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 17

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,53</b>	<b>8,58</b>	<b>50,66</b>	<b>316,94</b>	<b>0,2</b>	<b>23,04</b>	<b>520,27</b>	<b>54</b>	<b>99,98</b>	<b>45,22</b>	<b>4,52</b>		
<b>Обед</b>														
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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>34,44</b>	<b>31,93</b>	<b>95,82</b>	<b>817,36</b>	<b>0,51</b>	<b>23,68</b>	<b>1308,68</b>	<b>108,48</b>	<b>463</b>	<b>124</b>	<b>8,42</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,97</b>	<b>40,51</b>	<b>146,48</b>	<b>1134,3</b>	<b>0,71</b>	<b>46,72</b>	<b>1828,95</b>	<b>162,48</b>	<b>562,98</b>	<b>169,22</b>	<b>12,94</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 18

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>7,06</b>	<b>1,55</b>	<b>46,53</b>	<b>233,94</b>	<b>0,36</b>	<b>15,04</b>	<b>76,94</b>	<b>57,33</b>	<b>71,15</b>	<b>100,55</b>	<b>3,14</b>		

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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>20,2</b>	<b>31,54</b>	<b>108,69</b>	<b>624,72</b>	<b>1,29</b>	<b>35,46</b>	<b>1816,6</b>	<b>121,42</b>	<b>268,25</b>	<b>115,93</b>	<b>4,43</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,26</b>	<b>33,09</b>	<b>155,22</b>	<b>858,66</b>	<b>1,65</b>	<b>50,5</b>	<b>1893,54</b>	<b>178,75</b>	<b>339,4</b>	<b>216,48</b>	<b>7,57</b>		

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,53</b>	<b>8,58</b>	<b>50,66</b>	<b>316,94</b>	<b>0,2</b>	<b>23,04</b>	<b>520,27</b>	<b>54</b>	<b>99,98</b>	<b>45,22</b>	<b>4,52</b>		
<b>Обед</b>														
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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>26,87</b>	<b>30,51</b>	<b>93,64</b>	<b>763,7</b>	<b>0,39</b>	<b>9,6</b>	<b>1206</b>	<b>187,58</b>	<b>421,22</b>	<b>74,25</b>	<b>4,44</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,4</b>	<b>39,09</b>	<b>144,3</b>	<b>1080,64</b>	<b>0,59</b>	<b>32,64</b>	<b>1726,27</b>	<b>241,58</b>	<b>521,2</b>	<b>119,47</b>	<b>8,96</b>		

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>7,06</b>	<b>1,55</b>	<b>46,53</b>	<b>233,94</b>	<b>0,36</b>	<b>15,04</b>	<b>76,94</b>	<b>57,33</b>	<b>71,15</b>	<b>100,55</b>	<b>3,14</b>		

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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>11,66</b>	<b>16,51</b>	<b>85,82</b>	<b>540,58</b>	<b>0,38</b>	<b>29,03</b>	<b>1744,8</b>	<b>161,43</b>	<b>266,88</b>	<b>122,05</b>	<b>5,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>18,72</b>	<b>18,06</b>	<b>132,35</b>	<b>774,52</b>	<b>0,74</b>	<b>44,07</b>	<b>1821,74</b>	<b>218,76</b>	<b>338,03</b>	<b>222,6</b>	<b>8,39</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 21

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,93</b>	<b>4,08</b>	<b>42,06</b>	<b>235,94</b>	<b>0,18</b>	<b>11,04</b>	<b>90,27</b>	<b>130</b>	<b>150,98</b>	<b>48,22</b>	<b>4,42</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>20,92</b>	<b>15,54</b>	<b>95,56</b>	<b>600</b>	<b>0,46</b>	<b>36,93</b>	<b>1298,1</b>	<b>84,83</b>	<b>260,38</b>	<b>85,36</b>	<b>6,96</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,85</b>	<b>19,62</b>	<b>137,62</b>	<b>835,94</b>	<b>0,64</b>	<b>47,97</b>	<b>1388,37</b>	<b>214,83</b>	<b>411,36</b>	<b>133,58</b>	<b>11,38</b>		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 22

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>8,93</b>	<b>8,38</b>	<b>48,36</b>	<b>307,94</b>	<b>0,27</b>	<b>28,04</b>	<b>490,27</b>	<b>73</b>	<b>105,98</b>	<b>47,22</b>	<b>2,32</b>		

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
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	36,68	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>31,4</b>	<b>25,19</b>	<b>78,21</b>	<b>819,67</b>	<b>0,49</b>	<b>33,62</b>	<b>1402,8</b>	<b>203,03</b>	<b>490,24</b>	<b>125</b>	<b>7,46</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>40,33</b>	<b>33,57</b>	<b>126,57</b>	<b>1127,61</b>	<b>0,76</b>	<b>61,66</b>	<b>1893,07</b>	<b>276,03</b>	<b>596,22</b>	<b>172,22</b>	<b>9,78</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 23

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		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>5,04</b>	<b>3,83</b>	<b>36,52</b>	<b>203,48</b>	<b>0,14</b>	<b>10,97</b>	<b>118,84</b>	<b>96</b>	<b>85,98</b>	<b>28,79</b>	<b>3,42</b>		

**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 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>752</b>	<b>27,03</b>	<b>12,66</b>	<b>97,03</b>	<b>672,3</b>	<b>0,57</b>	<b>20,34</b>	<b>1180,68</b>	<b>145,99</b>	<b>378,51</b>	<b>98,37</b>	<b>4,57</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>32,07</b>	<b>16,49</b>	<b>133,55</b>	<b>875,78</b>	<b>0,71</b>	<b>31,31</b>	<b>1299,52</b>	<b>241,99</b>	<b>464,49</b>	<b>127,16</b>	<b>7,99</b>			

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 7-11 ЛЕТ

День: 24

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>446</b>	<b>6,15</b>	<b>5,63</b>	<b>42,28</b>	<b>248,11</b>	<b>0,25</b>	<b>15,87</b>	<b>101,94</b>	<b>140</b>	<b>136,15</b>	<b>43,89</b>	<b>2,89</b>		

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 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	
ОЛАДЫИ 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	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>742</b>	<b>21,18</b>	<b>29,67</b>	<b>105,99</b>	<b>601,92</b>	<b>1,22</b>	<b>31,26</b>	<b>1790,6</b>	<b>93,92</b>	<b>281,25</b>	<b>120,93</b>	<b>4,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,33</b>	<b>35,3</b>	<b>148,27</b>	<b>850,03</b>	<b>1,47</b>	<b>47,13</b>	<b>1892,54</b>	<b>233,92</b>	<b>417,4</b>	<b>164,82</b>	<b>7,14</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)	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	953,06	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)