

Согласовано

Директор государственного общеобразовательного учреждения № 144

№ 01 от 22.02.2022г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 КАПИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ ЧАСТИ СТОИМОСТИ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

№ 31 от 22.02.2022г.

Длененкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провидант"



Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
Обед																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,9	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	0,04	40	4,7	26	37	20	0,8	ТТК-29,01				
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОШЕЙ С КУРОМ	250	0,78	0,4	16,48	93,75	0,07	8	0,23	230	0,23	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,02				
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕНОЕ	100	9,3	2,6	2,6	71	0	0	0,01	10	2,2	2,4	45,6	10	3,5	ТТК-259,03				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	40	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03				
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394				
Итого за Обед	962	19,02	19,6	103,3	690,77	0,4	46,22	0,47	470	8,01	209,46	265,89	101,49	9,79					
Итого за день		19,02	19,6	103,3	690,77	0,4	46,22	0,47	470	8,01	209,46	265,89	101,49	9,79					

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
Обед																			
ГРУЩА СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9	0	0	1	21	38	13	0,7	ТТК-19				
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/75	4,58	6,62	11,7	124,4	0,06	11	0,21	210	0,29	47,5	79,6	25,8	1,6	ТТК-76,04				
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	280	33,42	33,24	11,38	478,71	0,14	30,71	0,18	180	5,6	81,29	323,35	59,61	5,42	ТТК-262				
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394				
Итого за Обед	977	41,84	45,84	93,42	956,25	0,44	57,93	0,51	510	7,61	198,65	518,39	140,45	12,29					
Итого за день		41,84	45,84	93,42	956,25	0,44	57,93	0,51	510	7,61	198,65	518,39	140,45	12,29					

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		А					Е							
						В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe				
Обед																		
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	0	0,4	19	16	11	9	2,2	338	2015
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ ЦИЛИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	0	1	21	35,46	40,63	20,7	1,32	52	2015
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	100	11,38	0,38	0	47,5	0,05	0	0	0	0,38	13,75	108,75	5	0,38	5	0,38	ТТК-245	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	180	2,25	7,8	12,3	128,4	0,15	16,95	0	0	3,15	47,4	66,9	28,2	1,5	28,2	1,5	ТТК-142,08	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	2,5	0,38	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	25,6	1,16	ТТК-639,1	
Итого за Обед	977	21,43	21,14	96,5	674,89	0,54	40,77	0,17	170	0,17	6,48	194,5	353,75	115,49	8,77	8,77	ТТК-394	
Итого за день		21,43	21,14	96,5	674,89	0,54	40,77	0,17	170	0,17	6,48	194,5	353,75	115,49	8,77	8,77	ТТК-394	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		А					Е							
						В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe				
Обед																		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОГУРЦОВ СУТ-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9	0,01	10	0	2,5	38	13	0,7	38	0,7	ТТК-19	
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	250	0,35	0,04	0,3	5	0	0	0,06	60	2,2	10	2,5	2,5	2,5	0,05	0,05	ТТК-60,05	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,82	45,24	247,2	0,04	0	0,04	40	0,36	13,2	93,6	31,2	0,72	2	0,72	ТТК-257,03	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	25,6	1,16	ТТК-639,1	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	962	24,01	28,04	118,68	825,34	0,32	16,22	0,23	230	0,23	4,28	95,56	365,54	108,74	8,04	8,04	ТТК-394	
Итого за день		24,01	28,04	118,68	825,34	0,32	16,22	0,23	230	0,23	4,28	95,56	365,54	108,74	8,04	8,04	ТТК-394	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		А					Е							
						В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сул)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe				
Обед																		
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦА	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	0,04	40	4,7	28	37	20	0,8	20,7	1,32	52	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ ОТВАРНОЙ	250/15	4,53	5,28	10,32	118,3	0,09	13,7	0,04	40	0,28	38,7	70,4	22,3	1,1	22,3	1,1	ТТК-96,09	
ЖАКЕТЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	31,55	30,05	25,01	496,53	0,19	9,33	0,02	20	0,37	18,67	354,67	29,87	0,04	29,87	0,04	ТТК-258,03	
ХЛЕБЦЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	977	40,7	46,41	107,07	1023,97	0,57	61,25	0,25	250	0,25	5,85	129,23	534,51	111,21	6,41	6,41	ТТК-394	
Итого за день		40,7	46,41	107,07	1023,97	0,57	61,25	0,25	250	0,25	5,85	129,23	534,51	111,21	6,41	6,41	ТТК-394	

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9	0	0	1	21	38	13	0,7	ТТК-19				
ШИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ КУРОМ	250/15	4,33	5,28	7,12	104,3	0,06	15,7	0,22	220	0,26	45,7	60,4	20,3	1					
ГУЛЯША ИЗ ИНДЕЙКИ	100	34,38	27,17	8,73	416,67	0,08	1,85	0,03	30		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,04	2008			
ТЫКВА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	180	1,98	6,66	12,42	118,8	0,07	8,36	0,03	30	0,93	53,31	50,23	28,11	0,79	471	2013			
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394				
Итого за Обед	977	44,53	45,09	98,61	992,91	0,45	42,13	0,4	400	2,91	230,87	498,9	161,45	9,69					
Итого за день		44,53	45,09	98,61	992,91	0,45	42,13	0,4	400	2,91	230,87	498,9	161,45	9,69					

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015			
САЛАТ ВИТАМИНИЗИ	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	320	2,4	36	27	17	1,1	ТТК-41,01				
СУЛ-КРЕМ ИЗ ОВОШЕЙ С КУРОМ	280	0,78	0,4	16,48	93,75	0,07	8	0,23	230	0,23	107	17,25	1,25	0,3	ТТК-110,02				
МОСКОВЬ ТУШЕНАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	280	30,33	8,24	23,33	294	0,09	7,78	0,4	400	1,4	66,89	108,89	66,89	1,24	ТТК-342,01				
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394				
Итого за Обед	962	36,43	14,82	116,65	771,89	0,44	54	1,1	1100	4,55	256,75	225,58	124,18	7,11					
Итого за день		36,43	14,82	116,65	771,89	0,44	54	1,1	1100	4,55	256,75	225,58	124,18	7,11					

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (ретинол, мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe					
Обед																			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	0	35,46	40,63	20,7	1,32	52	2015			
СУЛ-БУЛОН "ДЕТСКИЙ" С ЗЕЛЕНЬЮ	250	0,35	0,04	0,3	5	0	0,01	10	0	0	2,5	2,5	2,5	0,05	ТТК-60,05	2015			
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	11,38	0,38	0	47,5	0,05	0	0	0	0,38	13,75	108,75	5	0,38	ТТК-245				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	40	0,36	13,2	93,6	31,2	0,72	323	2008			
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394				
Итого за Обед	962	20,58	12,83	121,64	686,64	0,35	13,87	0,17	170	1,46	113,77	322,92	101,44	7,04					
Итого за день		20,58	12,83	121,64	686,64	0,35	13,87	0,17	170	1,46	113,77	322,92	101,44	7,04					

Район: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 9			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества (г)				Витамины										
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.яв. ед)	Е (мг)	Са			Р	Mg	Fe
РЫБКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9	0,04	40	4,7	26	37	20	0,8	29	2015
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРПОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	4,33	5,18	7,72	107,3	0,07	24,7	0,22	220	0,26	43,7	64,4	21,3	0,7	ТТК-19	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТТК-293,02)	100	11,2	16,6	10,6	258	0,06	2,4	0,04	40	1	20	154	20	2	84	2008
ТЫКВА ОТВАРНАЯ (с маслом сливочным)	180	1,98	6,66	12,42	118,8	0,07	8,36	0,03	30	0,93	53,31	50,23	28,11	0,79	ТТК-293,02	2013
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	977	21,35	34,52	100,58	837,24	0,45	56,68	0,44	440	3,71	183,87	379,07	121,45	9,06		
Итого за день		21,35	34,52	100,58	837,24	0,45	56,68	0,44	440	3,71	183,87	379,07	121,45	9,06		

Район: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 10			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества (г)				Витамины										
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.яв. ед)	Е (мг)	Са			Р	Mg	Fe
ГРУДКА СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	5,2	5,1	69	0,05	4,8	0,03	30	1,2	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ И ОТВАРНОЙ КУРОЙ	250/15	3,12	6,07	9,27	122,55	0,08	13,08	0	0	2,39	43,55	66,66	21,05	1,08	ТТК-22,08	2015
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ	100	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0,04	0,06	60	2,2	10	154	20	2	99	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	6,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	40	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-257,03	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-323,03	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-639,1	
Итого за Обед	977	26,55	34,17	97,49	822,57	0,45	25,1	0,25	250	6,87	160,61	415,72	132,29	8,87	ТТК-394	
Итого за день		26,55	34,17	97,49	822,57	0,45	25,1	0,25	250	6,87	160,61	415,72	132,29	8,87		

Район: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 11			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12-18 лет						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества (г)				Витамины										
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рег.яв. ед)	Е (мг)	Са			Р	Mg	Fe
РЫБКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115	0,04	26	0,04	40	4,7	26	37	20	0,8	29	2015
БОРЩ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	4,43	5,18	11,82	122,3	0,06	13,7	0,23	230	0,26	51,7	69,4	24,3	1,6	ТТК-76,04	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,55	30,05	25,01	496,63	0,19	9,33	0,02	20	4,11	39,2	354,67	67,2	5,6	ТТК-288	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	977	40,6	46,31	108,57	1027,97	0,54	61,25	0,44	440	9,59	162,76	533,51	150,54	12,47		
Итого за день		40,6	46,31	108,57	1027,97	0,54	61,25	0,44	440	9,59	162,76	533,51	150,54	12,47		

Рацион: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (ОБЕД)

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe					
Обед																			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0	0,1	17	30	14	0,5			338	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОМ ОТВАРНОЙ	250/15	4,53	5,28	10,32	118,3	0,09	13,7	0,24	240	0,26	38,7	70,4	22,3	1,1			71	2015	
ОВОЩАМИ	280	9,6	23,04	48,8	440,96	0,03	3,2	0,16	160	1,92	67,2	97,6	5,44	0,8			95	2008	
ХЛЕБЦ БЕЗГЛИТЕНОВЫЙ	32	2,5	0,36	26,54	119,36	0,21	0	0,12	120	0,21	22,08	57	25,6	1,16			ТТК-308		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (без сахара)	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0	0,11	7,78	4,44	4,44	4,11			ТТК-639,1		
Итого за Обед	977	17,95	29,3	128,86	865,4	0,4	29,02	0,52	520	0,11	171,76	275,44	83,78	6,97			ТТК-394		
Итого за день		17,95	29,3	128,86	865,4	0,4	29,02	0,52	520	0,11	171,76	275,44	83,78	6,97					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. СУТ)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe						
Итого за период	353,99	378,07	1291,37	10175,84	5,35	504,44	4,95	4950	64,32	2106,79	4689,22	1452,51	106,51						
Среднее значение за период	29,5	31,51	107,61	847,99	0,45	42,04	0,41	410	5,36	175,57	390,77	121,04	8,88						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	51																
Сбалансированность	1	1	4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	972

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СПЕЖУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
 2. Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. М.П. Могилянского и В.А. Тугелькина. - М.: Делфи плюс, 2013. - 808 с.
 3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. И.Г. Москальщикова и В.А. Тугелькина. - М.: Делфи плюс, 2015. - 544 с.
 4. 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)