УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ№8 г. Беслан
_____ А.Т. Хаблиева
"___" _____ 2022 г.

Типовое 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с сахарным диабетом 5-11 классов ГБОУ СОШ№8 г. Беслан

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.02	2.1		0.03	5.1	9	4.2	0.15
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14.53	6.92	10.92	163.03	0.06	0.6	6.7	1.17	18.02	153.63	17.91	1.32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3.68	6.46	21.53	160.78	0.16	46.5	840	3.04	50.92	101.76	48.89	1.63
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0.54	0.22	7.73	45.44	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.98	0.36	11.89	59.4	0.05			0.3	8.7	45	14.1	1.17
	Итого за Завтрак	**550**	20.94	13.99	52.64	431.95	0.3	209.2	977.42	5.15	92.34	312.11	87.82	4.75
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	100	1.52	8.52	8.15	115.87	0.07	10.17	272.67	3.82	27.68	46	21.05	0.87
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	17.33	16.83	5.8	243.77	0.08	2.57	15.17	2.88	42.26	193.46	28.24	2.54
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.86	2.06	35.63	192.19	0.26			0.5	16.9	186.85	125.06	4.21
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**895**	32.96	33.82	93.49	813.42	0.56	33.06	491.6	10.36	164.46	582.12	231.89	12.11
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Итого за день			56.65	49.92	164.34	1356.35	0.94	264.72	1675.95	18.81	585.48	1083.3	384.89	17.25

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	15	0.06	6	18.6	6.3	0.21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4.86	2.21	1.07	43.48	0.01	0.18	1.4	0.88	20.8	23.44	5.56	0.09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10.13	3.45	36.17	216.27	0.28	1.44	11.1	0.43	147.68	261.57	123.76	3.76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3.56	2.83	4.69	59.62	0.02	0.53	9.02	0.01	111.92	106.3	29.46	0.97
8.18	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**570**	22.65	9.13	62.9	426.41	0.42	5.15	36.52	1.86	300.32	481.91	187.64	6.9
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0.77	5.1	2.75	59.9	0.03	7.1		2.32	24.38	34.05	13.67	0.57
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14.53	6.92	10.92	163.03	0.06	0.6	6.7	1.17	18.02	153.63	17.91	1.32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3.68	6.46	21.53	160.78	0.16	46.5	840	3.04	50.92	101.76	48.89	1.63
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0.16	0.04	2.13	10.4	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.1
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**890**	33.64	30.83	75.37	716.84	0.41	77.8	1078.7	9.64	150.72	428.12	134.76	6.77
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Итого за день			57	43.04	150.98	1234.27	0.9	126.14	1434.64	15.57	746.34	1066.62	380.01	13.89

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5.92	3.24	8.45	21.58	0.14	188.39	65.47	2.7	103.68	140.34	44.62	1.57
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0.06	0.01	0.22	2.39		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**580**	25.46	16.45	42.91	359.65	0.34	200.83	70.67	5.78	162.15	411.6	110.42	7.56
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	4.33	70.27	0.03	36.42	166.67	2.32	46.78	30.73	16.33	0.58
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1.79	4.75	10.96	94.38	0.08	20.73	203.25	1.91	28.68	51.01	20.85	0.76
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3.72	0.74	30.32	143.22	0.23	37.2		0.19	23.02	108.78	43.04	1.7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**925**	33.73	17.68	81.3	623.99	0.64	104.93	684.52	6.59	182.9	633.27	175.26	7.84
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Итого за день			61.42	38.78	143.5	1129.21	1	296.71	742.73	14.15	628.77	1161.96	333.99	15.82

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии) 150/50	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**440**	34.01	13.71	44.94	446.89	0.22	8.3	57.85	2.51	363.93	487.32	88.76	3.15
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Обед														
55/М/СД	Салат из свеклы с соленым огурцов	100	1.22	5.1	6.13	76.03	0.02	8.08	1.75	2.3	37.22	37.98	18.67	1.1
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4.4	6.38	13.01	129.7	0.08	95.94	72	2.93	109	82.82	40.7	1.55
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**920**	39.73	32.09	86.63	814.58	0.53	118.43	307.46	10.84	254.8	514.93	163.97	11.04
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Итого за день			76.53	49.86	150.87	1390.04	0.82	154.47	412.57	15.15	894.23	1157.21	308.33	14.56

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3.72	0.74	30.32	143.22	0.23	37.2		0.19	23.02	108.78	43.04	1.7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0.06	0.01	0.22	2.39		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**580**	29.83	7.62	58.67	426.37	0.53	54.18	312.6	2.38	109.51	546.71	140.08	6.28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Обед														
24.00	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.15	3.63	66.05	0.05	15.98		2.6	23.27	32.65	17.03	0.77
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0.16	0.04	2.13	10.4	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.1
8.23	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**895**	44.34	24.54	91.48	771.1	0.47	63.88	1199.65	9.25	164.2	476.49	149.28	7.71
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Итого за день			73.9	36.02	165.51	1298.85	1.02	144.29	1429.57	13.17	572.4	1138.07	336.33	14.44

Возрастная категс 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.02	2.1		0.03	5.1	9	4.2	0.15
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0.54	0.22	7.73	45.44	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**550**	40.73	12.71	77.75	601.94	0.35	168.62	1067.12	4.27	94.79	370.65	101.53	6.03
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Обед														
39/М	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,5	5,23	8,78	89,2	0,05	8,78	368,1	2,33	21,8	44,45	19,87	0,67
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1.79	4.75	10.96	94.38	0.08	20.73	203.25	1.91	28.68	51.01	20.85	0.76
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16.47	14.83	3.34	212	0.07	2.35		3.01	16.17	167.73	23.8	2.42
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.86	2.06	35.63	192.19	0.26			0.5	16.9	186.85	125.06	4.21
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**895**	31.74	27.75	86.43	725.37	0.56	35.86	573.35	8.43	107.35	544.44	221.38	11.28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Итого за день			72.1	42.52	176.31	1398.67	0.93	225.45	1415.31	13.8	509.47	1033.11	360.63	17.23

Возрастная катего 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0.93	0.06	1.95	12	0.03	3	15	0.06	6	18.6	6.3	0.21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4.86	2.21	1.07	43.48	0.01	0.18	1.4	0.88	20.8	23.44	5.56	0.09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	250	10.13	3.45	36.17	216.27	0.28	1.44	11.1	0.43	147.68	261.57	123.76	3.76
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3.56	2.83	4.69	59.62	0.02	0.53	9.02	0.01	111.92	106.3	29.46	0.97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**570**	22.65	9.13	62.9	426.41	0.42	5.15	36.52	1.86	300.32	481.91	187.64	6.9
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1.55	5.08	4.33	70.27	0.03	36.42	166.67	2.32	46.78	30.73	16.33	0.58
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14.53	6.92	10.92	163.03	0.06	0.6	6.7	1.17	18.02	153.63	17.91	1.32
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4.4	6.38	13.01	129.7	0.08	95.94	72	2.93	109	82.82	40.7	1.55
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**890**	35.35	30.71	76.34	728.74	0.32	153.9	477.88	9.64	242.67	412.95	129.13	7.62
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Итого за день			58.26	42.95	151.78	1243.18	0.83	182.53	895.09	15.58	818.17	1055	374.61	14.64

Возрастная катего 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.86	2.06	35.63	192.19	0.26			0.5	16.9	186.85	125.06	4.21
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0.06	0.01	0.22	2.39		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**580**	27.4	15.27	70.09	530.26	0.46	12.44	5.2	3.58	75.37	458.11	190.86	10.2
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0.77	5.1	2.75	59.9	0.03	7.1		2.32	24.38	34.05	13.67	0.57
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3.72	0.74	30.32	143.22	0.23	37.2		0.19	23.02	108.78	43.04	1.7
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0.16	0.04	2.13	10.4	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.1
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**925**	33.59	19.58	78.46	628.53	0.64	92.26	575.85	7.5	182.78	648.09	180.15	7.26
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Итого за день			63.08	39.71	164.04	1279.95	1.11	135.28	626.37	13.23	560.59	1211.87	405.55	17.48

Возрастная катего 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	27,48	11,62	16,0	284,65	0,10	6,78	47,85	2,03	224,29	325,32	52,20	1,18
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,36	1,51	9,97	67,2	0,04	1,52	10		125,72	90	14	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**440**	34.01	13.71	44.94	446.89	0.22	8.3	57.85	2.51	363.93	487.32	88.76	3.15
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Обед														
49/М/СД	Салат витаминный *2 вариант*	100	2.1	5.13	5.77	78.37	0.06	26.85	275	2.38	43.04	46.91	20.66	0.72
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	15.41	11.62	12.09	214.5	0.09	1.1		2.34	20.2	167.61	27.78	2.83
142/М/СД	Рагу овощное	180	3.68	6.46	21.53	160.78	0.16	46.5	840	3.04	50.92	101.76	48.89	1.63
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**890**	39.11	31.4	86.69	804.85	0.65	90.48	1345	10.9	177.67	520.04	168.43	10.44
Промежуточное питание														
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Итого за день			75.7	49.12	150.43	1377.36	0.91	126.88	1216.67	15.17	825.29	1156.53	310.87	14.12

Возрастная катего 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3.72	0.74	30.32	143.22	0.23	37.2		0.19	23.02	108.78	43.04	1.7
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0.06	0.01	0.22	2.39		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.17	0.58	19.02	95.04	0.08			0.48	13.92	72	22.56	1.87
	Итого за Завтрак	**580**	29.83	7.62	58.67	426.37	0.53	54.18	312.6	2.38	109.51	546.71	140.08	6.28
Промежуточное питание														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.5	5.12	25.06	172.52	0.09	11.44	55.81	2.09	164.24	143.87	50.37	2.77
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	100	1.3	5.1	6.9	79.95	0.07	5	2000	2.6	33.13	56.35	38.37	0.75
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30	130	30,20	9,11	1,99	212,37	0,13	3,76	61,64	0,95	36,24	240,70	31,28	2,03
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5.92	3.24	8.45	21.58	0.14	188.39	65.47	2.7	103.68	140.34	44.62	1.57
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.79	118.8	0.09			0.6	17.4	90	28.2	2.34
	Итого за Обед	**925**	43.67	23.86	61.25	575.49	0.49	217.47	2330.87	9.41	250.67	593.2	171.81	8.84
Промежуточное питание														
338/М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Йогурт, 1%	100	3.6	1	7	52	0.03	0.6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	40.81	1.89	24.24	37.87	26.37	0.57
	Итого за Промежуточное питание	**220**	5.9	4.92	22.76	163.52	0.12	39.44	50.81	2.09	183.24	149.87	52.37	0.67
Итого за день			74.47	36.13	139.11	1141.69	1.02	275.4	1892.18	13.41	644.4	1240.48	350.65	15.47

Сборники, используемые при разработке меню:
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017