

Меню для категории детей 7-10 лет диета ДИАБЕТ

МЕНЮ день 1.1 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0		8,20	8,40		19,90	80,94	24,72		306,0
Плов с курицей	200	17,0	10,5	35,7	307,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	19,2	10,9	55,5	400,2	0,22	4,52	0,01	0,73	43,96	173,90	50,53	2,72	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокочанная) с растительным маслом	75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Курица тушеная в соусе молочном	100	13,3	10,8	2,9	155,0	0,50	0,68	0,70		30,32	79,00	16,19	0,70	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	32,0	27,4	90,9	745,8	1,24	20,05	0,70	4,07	114,92	454,71	217,29	8,83	
Итого за день завтрак +обед :	1335	51	38	146	1146	1	25	1	5	159	629	268	12	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	10,6	8,8	60,1	368,0	0,26	20,19	0,21	1,86	178,60	175,00	51,00	5,22	
Итого за день обед + полдник	1425	42,6	36,2	151,1	1113,8	1,50	40,24	0,91	5,93	293,52	629,71	268,29	14,05	

МЕНЮ день 1.2. 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0		8,20	8,40		19,90	80,94	24,72		306,0
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5,7	11,1	33,5	258,0	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/ 20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/ 328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	430	20,6	26,2	58,8	483,2	0,51	1,58	0,11	3,01	150,16	253,87	70,80	2,88	
Обед														
Салат из моркови с яблоками	75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,14	9,48		2,40	49,98	94,90	33,43	1,68	84,0
Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком	100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61	261/ 328
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	29,5	23,7	82,5	694,9	0,64	37,43	2,34	17,64	122,63	478,90	103,41	18,00	
Итого за день завтрак + обед:	1265	50,2	50,0	141,3	1178,1	1,15	39,01	2,45	20,65	272,79	732,77	174,21	20,88	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,29	120,00	0,00	2,37	83,68	100,88	47,28	1,62	
Итого за день обед + полдник	1405	39,6	29,7	144,0	1045,7	0,93	157,43	2,34	20,01	206,31	579,78	150,69	19,62	

МЕНЮ день 1.3 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Жаркое из картофеля с курицей	200	14,0	33,7	18,9	437,7	0,59	0,01		3,40	32,79	205,70	48,96	3,40	259,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	16,4	34,1	39,4	541,9	0,69	13,55	0,00	4,17	55,29	271,98	72,05	4,70	
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,19	7,40	0,02	2,10	31,00	74,50	22,10	1,10	96
Плов с мясом	200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	785	32,5	47,7	81,7	837,2	0,49	17,07	0,03	4,23	100,81	297,01	93,02	5,02	
Итого за день завтрак + обед:	1285	49	82	121	1379	1	31	0	8	156	569	165	10	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	610	13,6	7,7	67,5	494,0	0,44	20,08	0,20	2,11	273,60	246,10	69,10	5,49	
Итого за день обед + полдник	1395	46,1	55,3	149,2	1331,2	0,93	37,15	0,23	6,34	374,41	543,11	162,12	10,51	

МЕНЮ день 1.4 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	150	8,9	9,6	39,9	280,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171
Курица тушеная с луком	70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого завтрак:	500	21,9	38,2	73,6	724,2	1,41	4,68	0,00	1,74	134,58	448,58	211,50	7,98	
Обед														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	75	7,5	0,5	5,6	29,8	0,00	2,10	8,92		10,76	20,10	9,63	0,23	65,0
Суп из овощей с курицей	250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99
Биточки рыбные в соусе молочном	80/20	8,3	10,4	15,5	122,4	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	234/328
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	27,7	22,7	80,2	551,0	0,62	31,57	8,98	3,72	137,64	355,41	100,25	4,72	
Итого за день завтрак + обед:	1335	49,6	60,9	153,8	1275,2	2,03	36,25	8,98	5,46	272,22	803,99	311,75	12,70	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,8	15,1	69,8	420,2	0,16	122,70	0,00	0,52	108,76	124,30	63,06	3,07	
Итого за день обед + полдник	1415	40,5	37,8	150,0	971,2	0,78	154,27	8,98	4,24	246,40	479,71	163,31	7,79	

МЕНЮ день 1.5 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	180	7,7	11,1	41,0	296,0	1,50	0,10	1,00		45,00	1,00	27,00	1,00	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	10,2	11,3	58,8	387,2	1,66	120,10	1,00	0,66	117,60	64,40	59,60	1,82	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,05	12,82		6,29	26,80	21,23	11,31	0,60	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	294/ 328
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	735	28,3	28,2	107,1	806,8	0,85	24,31	0,08	12,34	159,77	458,89	207,36	9,21	
Итого за день завтрак +обед:	1235	38	40	166	1194	3	144	1	13	277	523	267	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	388,1	0,14	20,07	0,24	0,40	152,84	220,70	153,20	19,07	
Итого за день обед + полдник	1325	40,9	44,1	156,2	1194,9	0,99	44,38	0,32	12,74	312,61	679,59	360,56	28,28	

МЕНЮ день 1.6 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная с молочным соусом	150/20	7,7	11,1	41,0	296,0	1,50	0,10	1,00		45,00	1,00	27,00	1,00	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	510	11,8	11,7	68,8	485,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
Винегрет овощной	75	1,1	7,7	5,6	96,2	0,10	9,80		2,21	30,30	36,60	17,60	0,80	67,0
Суп с картофельный с клецками	250	2,4	5,1	12,8	117,0	0,08	0,95		2,63	27,30	36,78	15,23	0,73	108
Гуляш из отварной говядины	80	13,4	14,1	3,3	164,0	0,30	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,60	1,49	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого обед:	815	29,9	33,9	110,5	848,4	0,88	13,63	0,00	8,77	127,46	475,87	219,72	9,31	
Итого за день завтрак+обед:	1325	41,7	45,6	179,3	1333,6	0,88	13,63	0,00	8,77	127,46	475,87	219,72	9,31	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пирожок с яйцом и рисом	70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	406/466
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	9,7	6,2	28,4	321,2	0,35	120,00	0,10	0,64	90,00	122,80	30,80	1,60	
Итого за день обед + полдник	1385	39,6	40,1	138,9	1169,6	1,23	133,63	0,10	9,41	217,46	598,67	250,52	10,91	

МЕНЮ день 2.1 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302,0
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/ 328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	23,5	21,2	63,9	469,2	1,50	0,93	0,06	3,37	130,12	406,93	203,73	7,75	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	101,0
Рагу из свинины с овощами	200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	785	20,6	42,4	78,7	776,0	0,87	36,10	0,03	13,76	108,23	206,96	99,24	5,42	
Итого за день: завтрак +обед	1285	44	64	143	1245	2	37	0	17	238	614	303	13	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,26	20,19	0,21	1,86	178,60	175,00	51,00	5,22	
Итого за день обед + полдник	1355	31,2	51,2	138,8	1144,0	1,13	56,29	0,24	15,62	286,83	381,96	150,24	10,64	

МЕНЮ день 2.2 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Сыр порциями тертый	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500													
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым	75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	45,0
Рассольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	80/20	10,0	11,0	12,5	188,9	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	0,8
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	22,2	28,9	90,0	719,1	0,51	12,99	0,06	5,62	108,95	313,16	84,30	4,76	
Итого за день завтрак +обед:	1335	22	29	90	719	1	13	0	6	109	313	84	5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,29	120,00	0,00	2,37	83,68	100,88	47,28	1,62	
Итого за день обед + полдник	1405	32,2	34,8	151,5	1069,9	0,81	132,99	0,07	7,99	192,63	414,04	131,58	6,38	

МЕНЮ день 2.3 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	256
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	12,5	21,7	39,2	425,1	1,15	0,21	0,02	2,31	79,00	222,90	79,70	3,37	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона	75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	56,0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	88,0
Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	100	13,3	11,2	3,5	185,0	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Сок	200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,02	15,00		0,18	34,00	34,00	20,00	3,00	389,0
Итого обед:	835	28,6	27,5	105,3	798,4	2,22	41,54	2,44	7,98	151,60	640,45	227,93	24,99	
Итого за день завтрак +обед:	1035	28,6	27,5	105,3	799,6	2,22	41,54	2,44	7,98	151,60	640,45	227,93	24,99	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	92,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	13,6	7,7	67,5	398,0	0,44	20,08	0,20	2,11	273,60	246,10	69,10	5,49	
Итого за день обед + полдник	1425	42,2	35,2	172,9	1196,4	2,66	61,62	2,64	10,09	425,20	886,55	297,03	30,48	

МЕНЮ день 2.4 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Омлет натуральный	180	16,2	28,8	3,0	336,0	0,08	0,55	0,32	6,48	306,68	361,50	29,40	2,85	210,0
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	19,7	29,2	20,8	430,2	0,24	120,55	0,32	7,14	379,28	424,90	62,00	3,67	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	24,0
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	80/20	12,1	6,1	9,1	160,0	0,10	1,50	0,02	3,20	53,20	97,30	18,00	0,60	240/331
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	25,2	21,5	78,3	639,8	0,76	29,17	0,02	6,50	159,41	354,30	108,43	5,50	
Итого за день завтрак +обед:	1335	45	51	99	1070	1	150	0	14	539	779	170	9	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,1	14,8	49,1	359,2	0,14	120,00	0,00	0,40	86,60	112,30	51,20	2,80	
Итого за день обед + полдник	1415	37,3	36,3	127,4	999,0	0,90	149,17	0,02	6,90	246,01	466,60	159,63	8,30	

МЕНЮ день 2.5. 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302,0
Курица тушеная в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	290/331
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	12,5	23,3	42,7	429,2	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,13	3,09		0,25	14,20	14,10	7,00	0,30	43/70
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	80/20	8,3	7,5	8,6	135,0	0,18	5,53	0,02	0,45	3,36	70,70	263,60	2,03	290/ 330
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	18,4	22,3	90,2	647,7	0,57	19,39	0,04	3,92	77,38	283,88	327,85	5,44	
Итого за день завтрак 1 +обед:	1335	31,0	45,7	132,9	1076,9	0,59	19,39	0,04	4,18	81,98	301,28	334,45	5,66	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	396,1	0,14	20,07	0,24	0,40	152,84	220,70	153,20	19,07	
Итого за день обед + полдник	1425	31,1	38,2	139,3	1043,7	0,71	39,46	0,28	4,32	230,22	504,58	481,05	24,51	

МЕНЮ день 2.6 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	150/20	10,4	10,8	28,1	254,4	0,45	1,12	0,06	2,22	80,10	211,30	84,00	2,70	184
Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00	209,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	ПР
Итого завтрак:	510	16,3	15,6	36,4	361,6	0,53	61,26	0,12	2,52	136,10	311,10	101,80	4,00	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	75	2,33	4,9	18,3	126,3	9,00	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	41,0
Суп овощной протертый	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,09	10,70		2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	99
Шницель из свинины с соусом	80	6,6	14,6	8,6	194,0	0,20	2,50	10,10	0,75	14,19	125,25	18,90	1,00	194,0
Капуста тушеная	150	2,0	3,8	4,8	97,8	0,10	9,00	24,00	0,10	28,65	28,05	8,10	0,00	321,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	815	13,1	28,6	63,0	610,8	9,45	22,25	37,78	3,87	106,45	280,45	92,23	14,19	
Итого за день завтрак+обед:	1325	29	44	99	972	10	84	38	6	243	592	194	18	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пряник	80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,04	0,50	0,04	0,20	148,00	198,00	21,00	0,40	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	19,1	6,1	39,9	302,2	0,18	120,50	0,04	0,60	216,00	244,00	47,00	1,00	
Итого за день обед + полдник	1395	32,2	34,7	102,9	913,0	9,63	142,75	37,82	4,47	322,45	524,45	139,23	15,19	

МЕНЮ день 3.1 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Плов с курицей	200	17,0	10,5	35,7	307,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	19,2	10,9	55,5	400,2	0,22	4,52	0,01	0,73	43,96	173,90	50,53	2,72	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	75	0,8	4,6	3,4	58,3	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Курица тушеная в соусе молочном	100	13,3	10,8	2,9	155,0	0,50	0,68	0,70		30,32	79,00	16,19	0,70	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	32,0	27,4	90,9	745,8	1,24	20,05	0,70	4,07	114,92	454,71	217,29	8,83	
Итого за день завтрак +обед :	1335	51	38	146	1146	1	25	1	5	159	629	268	12	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	10,6	8,8	60,1	368,0	0,26	20,19	0,21	1,86	178,60	175,00	51,00	5,22	
Итого за день обед + полдник	1425	42,6	36,2	151,1	1113,8	1,50	40,24	0,91	5,93	293,52	629,71	268,29	14,05	

МЕНЮ день 3.2. 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	150	5,7	11,1	33,5	258,0	0,23	0,86	0,05	0,25	85,86	140,87	44,90	1,19	171/
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/ 20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/ 328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	430	20,6	26,2	58,8	483,2	0,51	1,58	0,11	3,01	150,16	253,87	70,80	2,88	
Обед														
Салат из моркови с яблоками	75	0,8	0,1	6,6	30,7	0,09	2,50		10,05	19,32	39,57	27,03	0,50	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,14	9,48		2,40	49,98	94,90	33,43	1,68	84,0
Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком	100	12,8	9,1	4,5	166,0	0,34	25,45	2,34	2,62	27,53	250,13	18,85	13,61	261/ 328
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	29,5	23,7	82,5	694,9	0,64	37,43	2,34	17,64	122,63	478,90	103,41	18,00	
Итого за день завтрак + обед:	1265	50,2	50,0	141,3	1178,1	1,15	39,01	2,45	20,65	272,79	732,77	174,21	20,88	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,29	120,00	0,00	2,37	83,68	100,88	47,28	1,62	
Итого за день обед + полдник	1405	39,6	29,7	144,0	1045,7	0,93	157,43	2,34	20,01	206,31	579,78	150,69	19,62	

МЕНЮ день 3.3 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Жаркое из картофеля с курицей	200	14,0	33,7	18,9	437,7	0,59	0,01		3,40	32,79	205,70	48,96	3,40	259,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	16,4	34,1	39,4	541,9	1,53	0,22	0,00	3,76	92,99	338,10	100,96	6,14	
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,2	3,1	5,5	55,0	0,06	5,15		1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,19	7,40	0,02	2,10	31,00	74,50	22,10	1,10	96
Плов с мясом	200	22,2	37,6	34,5	544,0	0,18	4,52	0,01	0,37	34,76	131,50	40,53	1,48	265
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	785	32,5	47,7	81,7	837,2	0,49	17,07	0,03	4,23	100,81	297,01	93,02	5,02	
Итого за день завтрак + обед:	1285	49	82	121	1379	2	17	0	8	194	635	194	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	1/80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	1/200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	610	13,6	7,7	67,5	494,0	0,44	20,08	0,20	2,11	273,60	246,10	69,10	5,49	
Итого за день обед + полдник	1395	46,1	55,3	149,2	1331,2	0,93	37,15	0,23	6,34	374,41	543,11	162,12	10,51	

МЕНЮ день 3.4 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	150	8,9	9,6	39,9	280,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171
Курица тушеная с луком	70	10,6	28,2	2,6	305,0	0,15	1,77		0,75	42,00	125,25	15,21	1,43	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого завтрак:	500	21,9	38,2	73,6	724,2	1,41	4,68	0,00	1,74	134,58	448,58	211,50	7,98	
Обед														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	75	7,5	0,5	5,6	29,8	0,00	2,10	8,92		10,76	20,10	9,63	0,23	65,0
Суп из овощей с курицей	250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99
Биточки рыбные в соусе молочном	80/20	8,3	10,4	15,5	122,4	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	234/328
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	27,7	22,7	80,2	551,0	0,62	31,57	8,98	3,72	137,64	355,41	100,25	4,72	
Итого за день завтрак + обед:	1335	49,6	60,9	153,8	1275,2	2,03	36,25	8,98	5,46	272,22	803,99	311,75	12,70	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,8	15,1	69,8	420,2	0,16	122,70	0,00	0,52	108,76	124,30	63,06	3,07	
Итого за день обед + полдник	1415	40,5	37,8	150,0	971,2	0,78	154,27	8,98	4,24	246,40	479,71	163,31	7,79	

МЕНЮ день 3.5 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	180	7,7	11,1	41,0	296,0	1,50	0,10	1,00		45,00	1,00	27,00	1,00	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	10,2	11,3	58,8	387,2	1,66	120,10	1,00	0,66	117,60	64,40	59,60	1,82	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	75	0,1	3,9	8,4	67,6	0,05	12,82		6,29	26,80	21,23	11,31	0,60	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	80/20	13,1	14,9	14,9	246,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	294/ 328
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	735	28,3	28,2	107,1	806,8	0,85	24,31	0,08	12,34	159,77	458,89	207,36	9,21	
Итого за день завтрак +обед:	1235	38	40	166	1194	3	144	1	13	277	523	267	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	388,1	0,14	20,07	0,24	0,40	152,84	220,70	153,20	19,07	
Итого за день обед + полдник	1325	40,9	44,1	156,2	1194,9	0,99	44,38	0,32	12,74	312,61	679,59	360,56	28,28	

МЕНЮ день 3.6 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная с молочным соусом	150/20	7,7	11,1	41,0	296,0	1,50	0,10	1,00		45,00	1,00	27,00	1,00	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,02			0,60	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	510	11,8	11,7	68,8	485,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед														
Винегрет овощной	75	1,1	7,7	5,6	96,2	0,10	9,80		2,21	30,30	36,60	17,60	0,80	67,0
Суп с картофельный с клецками	250	2,4	5,1	12,8	117,0	0,08	0,95		2,63	27,30	36,78	15,23	0,73	108
Гуляш из отварной говядины	80	13,4	14,1	3,3	164,0	0,30	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,60	1,49	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	171
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого обед:	815	29,9	33,9	110,5	848,4	0,88	13,63	0,00	8,77	127,46	475,87	219,72	9,31	
Итого за день завтрак+обед:	1325	41,7	45,6	179,3	1333,6	0,88	13,63	0,00	8,77	127,46	475,87	219,72	9,31	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пирожок с яйцом и рисом	70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,21		0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	406/466
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	9,7	6,2	28,4	321,2	0,35	120,00	0,10	0,64	90,00	122,80	30,80	1,60	
Итого за день обед + полдник	1385	39,6	40,1	138,9	1169,6	1,23	133,63	0,10	9,41	217,46	598,67	250,52	10,91	

МЕНЮ день 4.1 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302,0
Фрикадельки из мяса в белом соусе	50/20	13,1	14,9	14,9	173,0	0,26	0,72	0,06	2,50	59,70	95,60	19,30	1,47	297/ 328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	23,5	21,2	63,9	469,2	1,50	0,93	0,06	3,37	130,12	406,93	203,73	7,75	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	75	1,5	4,7	17,3	118,1	0,05	12,82		6,29	18,68	21,23	11,31	0,35	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	101,0
Рагу из свинины с овощами	200	13,3	34,4	19,7	432,0	0,66	7,50	0,03	4,50	26,50	76,93	49,20	2,78	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	785	20,6	42,4	78,7	776,0	0,87	36,10	0,03	13,76	108,23	206,96	99,24	5,42	
Итого за день: завтрак +обед	1285	44	64	143	1245	2	37	0	17	238	614	303	13	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,16	0,19	0,01	1,46	26,60	63,00	19,00	0,82	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,26	20,19	0,21	1,86	178,60	175,00	51,00	5,22	
Итого за день обед + полдник	1355	31,2	51,2	138,8	1144,0	1,13	56,29	0,24	15,62	286,83	381,96	150,24	10,64	

МЕНЮ день 4.2 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Сыр порциями тертый	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500													
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью	75	1,2	4,6	6,8	73,6	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	45,0
Рассольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,19	8,77	0,02	2,37	38,95	85,78	27,75	1,27	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	80/20	10,0	11,0	12,5	188,9	0,16	0,55	0,04	0,60	31,45	110,58	21,95	0,90	0,8
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	22,2	28,9	90,0	719,1	0,51	12,99	0,06	5,62	108,95	313,16	84,30	4,76	
Итого за день завтрак +обед:	1335	22	29	90	719	1	13	0	6	109	313	84	5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,15	0,00	0,00	1,97	15,68	54,88	21,28	1,02	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунатив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,29	120,00	0,00	2,37	83,68	100,88	47,28	1,62	
Итого за день обед + полдник	1405	32,2	34,8	151,5	1069,9	0,81	132,99	0,07	7,99	192,63	414,04	131,58	6,38	

МЕНЮ день 4.3 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	150	5,1	5,9	28,5	201,9	0,06			1,80	4,90	34,50	21,10	0,75	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	256
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	12,5	21,7	39,2	425,1	1,15	0,21	0,02	2,31	79,00	222,90	79,70	3,37	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона	75	1,1	4,6	4,8	65,4	0,06	5,15	0,00	1,14	21,25	31,21	13,79	0,98	56,0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,10	15,78		2,35	49,25	49,00	22,13	0,83	88,0
Печень по-Строгановски в соусе белом с	100	13,3	11,2	3,5	185,0	1,66	5,61	2,44	3,08	18,48	262,51	19,58	14,16	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,6	244,0	0,32			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Сок	200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,02	15,00		0,18	34,00	34,00	20,00	3,00	389,0
Итого обед:	835	28,6	27,5	105,3	798,4	2,22	41,54	2,44	7,98	151,60	640,45	227,93	24,99	
Итого за день завтрак +обед:	1035	28,6	27,5	105,3	799,6	2,22	41,54	2,44	7,98	151,60	640,45	227,93	24,99	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,34	0,08		1,71	121,60	134,10	37,10	1,09	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	92,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	13,6	7,7	67,5	398,0	0,44	20,08	0,20	2,11	273,60	246,10	69,10	5,49	
Итого за день обед + полдник	1425	42,2	35,2	172,9	1196,4	2,66	61,62	2,64	10,09	425,20	886,55	297,03	30,48	

МЕНЮ день 4.4 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Омлет натуральный	180	16,2	28,8	3,0	336,0	0,08	0,55	0,32	6,48	306,68	361,50	29,40	2,85	210,0
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	19,7	29,2	20,8	430,2	0,24	120,55	0,32	7,14	379,28	424,90	62,00	3,67	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	75	0,8	4,7	2,8	54,4	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38	24,0
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,30	5,83		2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	102,0
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	80/20	12,1	6,1	9,1	160,0	0,10	1,50	0,02	3,20	53,20	97,30	18,00	0,60	240/331
Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,0	0,25	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	25,2	21,5	78,3	639,8	0,76	29,17	0,02	6,50	159,41	354,30	108,43	5,50	
Итого за день завтрак +обед:	1335	45	51	99	1070	1	150	0	14	539	779	170	9	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка слобная с начинкой (джем.	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,60	66,30	25,20	2,20	750
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,1	14,8	49,1	359,2	0,14	120,00	0,00	0,40	86,60	112,30	51,20	2,80	
Итого за день обед + полдник	1415	37,3	36,3	127,4	999,0	0,90	149,17	0,02	6,90	246,01	466,60	159,63	8,30	

МЕНЮ день 4.5. 7-10 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	32,0	206,0	0,01			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	302,0
Курица тушеная в соусе томатном	70	5,6	15,6	0,3	164,0	0,17		0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90	290/331
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	500	12,5	23,3	42,7	429,2	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	75	0,6	3,8	1,9	45,5	0,13	3,09		0,25	14,20	14,10	7,00	0,30	43/70
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	80/20	8,3	7,5	8,6	135,0	0,18	5,53	0,02	0,45	3,36	70,70	263,60	2,03	290/ 330
Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,0	0,05			0,28	1,37	60,95	16,33	0,53	304,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	835	18,4	22,3	90,2	647,7	0,57	19,39	0,04	3,92	77,38	283,88	327,85	5,44	
Итого за день завтрак 1 +обед:	1335	31,0	45,7	132,9	1076,9	0,59	19,39	0,04	4,18	81,98	301,28	334,45	5,66	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,04	0,07	0,04		0,84	108,70	121,20	14,67	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,10	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8			0,20		120,00	90,00	14,00		ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	396,1	0,14	20,07	0,24	0,40	152,84	220,70	153,20	19,07	
Итого за день обед + полдник	1425	31,1	38,2	139,3	1043,7	0,71	39,46	0,28	4,32	230,22	504,58	481,05	24,51	

МЕНЮ день 4.6 7-10 лет диета ДИАБЕТ														
Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	150/20	10,4	10,8	28,1	254,4	0,45	1,12	0,06	2,22	80,10	211,30	84,00	2,70	184
Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,01	0,14	0,05	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00	209,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,07	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	ПР
Итого завтрак:	510	16,3	15,6	36,4	361,6	0,53	61,26	0,12	2,52	136,10	311,10	101,80	4,00	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	75	2,33	4,9	18,3	126,3	9,00	0,05	3,68	0,00	0,08	12,75	22,50	10,50	41,0
Суп овощной протертый	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,09	10,70		2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	99
Шницель из свинины с соусом	80	6,6	14,6	8,6	194,0	0,20	2,50	10,10	0,75	14,19	125,25	18,90	1,00	194,0
Капуста тушеная	150	2,0	3,8	4,8	97,8	0,10	9,00	24,00	0,10	28,65	28,05	8,10	0,00	321,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	815	13,1	28,6	63,0	610,8	9,45	22,25	37,78	3,87	106,45	280,45	92,23	14,19	
Итого за день завтрак+обед:	1325	29	44	99	972	10	84	38	6	243	592	194	18	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пряник	80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,04	0,50	0,04	0,20	148,00	198,00	21,00	0,40	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	19,1	6,1	39,9	302,2	0,18	120,50	0,04	0,60	216,00	244,00	47,00	1,00	
Итого за день обед + полдник	1395	32,2	34,7	102,9	913,0	9,63	142,75	37,82	4,47	322,45	524,45	139,23	15,19	

Меню для категории детей 11-18 лет диета ДИАБЕТ

МЕНЮ день 1.1 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B	C	A	E					
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0		8,2	8,4		19,9	80,9	24,7		306,0
Плов с курицей	250	27,8	47,0	43,1	380,0	0,2	5,1	0,0	0,4	43,5	164,4	50,6	1,7	265
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	590	30,0	47,4	62,9	473,2	0,22	5,10	0,01	0,73	52,70	206,80	60,60	2,94	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	100	0,9	4,8	3,7	73,9	0,1	13,5	0,0	0,4	25,4	28,1	18,8	0,1	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Курица тушеная в соусе молочном	120	16,6	12,8	3,6	202,5	0,6	0,9	0,9		37,8	98,8	20,2	0,9	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	37,5	31,3	100,5	869,9	1,5	20,3	0,9	4,3	137,6	546,6	272,2	11,2	
Итого за день завтрак + обед:	1540	68	79	163	1343	2	25	1	5	190	753	333	14	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,3	20,2	0,0	1,9	58,6	85,0	37,0	5,2	
Итого за день обед + полдник	1520	48,1	40,0	160,7	1237,9	1,8	40,5	0,9	6,1	196,2	631,6	309,2	16,4	

МЕНЮ день 1.2 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0		8,2	8,4		19,9	80,9	24,7		306,0
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	200	7,6	14,8	44,6	292,0	0,3	1,1	0,1	0,3	114,2	187,4	59,7	1,6	174
Фрикадельки из мяса в белом соусе	100/20	16,4	18,6	18,6	247,0	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	25,8	33,6	73,6	591,2	0,7	2,0	0,1	3,7	193,4	324,3	90,4	3,6	ПР
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	1,6	0,2	8,5	39,9	0,1	3,3	0,0	13,4	25,7	52,6	35,9	0,7	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,1	9,5		2,4	50,0	94,9	33,4	1,7	84,0
Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком	140	15,4	10,8	5,3	198,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261/333
Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	269,0	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	34,6	28,0	94,7	803,1	0,7	38,3	2,3	21,6	133,0	503,3	114,8	18,4	
Итого за день завтрак + обед:	1550	60,4	61,6	168,3	1394,3	1,4	40,3	2,5	25,3	326,4	827,6	205,3	22,1	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,3	120,0	0,0	2,4	83,7	100,9	47,3	1,6	
Итого за день обед + полдник	1520	44,6	34,0	156,2	1153,9	1,0	158,3	2,3	24,0	216,6	604,2	162,1	20,0	

МЕНЮ день 1.3 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,06	13,54	0,00	0,41	13,30	23,88	13,09	0,06	29,0
Жаркое из картофеля с курицей	250	17,5	42,1	23,6	547,1	0,74	0,01		4,25	40,99	257,13	61,20	4,25	259,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	550	19,9	42,5	44,1	651,3	0,84	13,55	0,00	5,02	63,49	323,41	84,29	5,55	
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73,2	0,1	6,8	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,19	7,40	0,02	2,10	31,00	74,50	22,10	1,10	96
Плов с мясом	250	27,8	47,0	43,1	680,0	0,2	5,1	0,0	0,4	43,5	164,4	50,6	1,7	265
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	860	38,6	58,2	92,1	991,4	0,5	19,3	0,0	4,6	116,6	340,2	107,6	5,6	
Итого за день завтрак + обед:	1410	58	101	136	1643	1	33	0	10	180	664	192	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	13,6	7,7	67,5	494,0	0,4	20,1	0,0	2,1	153,6	156,1	55,1	5,5	
Итого за день обед + полдник	1450	52,1	65,8	159,6	1485,4	0,9	39,4	0,0	6,7	270,2	496,3	162,7	11,1	

МЕНЮ день 1.4 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курица тушеная с луком	100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого завтрак:	580	23,8	36,5	80,9	749,2	1,6	4,7	0,0	1,9	137,7	516,5	256,7	10,1	
Обед														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	100	10,0	0,7	7,4	39,7	0,0	2,8	11,9		14,3	26,8	12,8	0,3	65,0
Суп из овощей с курицей	250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99
Биточки рыбные с соусом молочным	120/20	12,0	10,0	14,4	182,0	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,1	182,2	0,3	24,2	0,0	0,2	49,2	115,2	36,9	1,3	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	34,9	24,0	87,7	665,7	0,8	38,5	12,0	4,1	169,2	446,0	123,6	5,6	
Итого за день завтрак + обед:	1530	58,7	60,5	168,6	1414,9	2,4	43,2	12,0	6,0	306,8	962,4	380,3	15,7	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	80,0	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Фрукты сезонные	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100,0	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580,0	12,8	15,1	69,8	420,2	0,2	122,7	0,0	0,5	108,8	124,3	63,1	3,1	
Итого за день обед + полдник	1530,0	47,7	39,1	157,5	1085,9	0,9	161,2	12,0	4,6	277,9	570,3	186,6	8,6	

МЕНЮ день 1.5 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	220	9,2	13,3	49,2	355,2	1,80	0,10	1,20		54,00	1,20	32,40	1,20	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	540	11,7	13,5	67,0	446,4	1,96	120,10	1,20	0,66	126,60	64,60	65,00	2,02	
Обед														
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,1	5,1	11,2	90,0	0,1	16,8	0,0	8,4	33,5	29,3	16,0	0,9	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленые из птицы в белом соусе	120/ 20	16,4	18,6	18,6	307,5	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	294/330
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	930	33,7	34,9	122,2	951,7	1,1	28,5	0,1	15,2	184,5	558,7	262,0	12,0	
Итого за день завтрак + обед:	1470	45	48	189	1398	3	149	1	16	311	623	327	14	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	388,1	0,1	20,1	0,0	0,4	32,8	130,7	139,2	19,1	
Итого за день обед + полдник	1520	46,3	50,8	171,4	1339,8	1,2	48,5	0,1	15,6	217,3	689,4	401,2	31,1	

МЕНЮ день 1.6 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная с, молочным соусом	200/20	11,6	16,5	61,5	392,0	2,4	0,2	1,5		67,5	1,5	40,5	1,5	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,0	10,0			8,0	28,0	42,0	0,6	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	560,0	0,0	0,0	0,0	581,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед														
Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,3	125,1	0,1	13,1	0,0	2,9	40,4	48,8	23,5	1,1	67,0
Суп с картофельный с клецками	250	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
Гуляш из отварной говядины	100	16,1	16,9	2,8	196,8	0,2	1,1	0,0	3,1	26,2	185,0	26,4	3,7	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	200	11,5	8,1	51,5	325,3	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	388,0
Итого обед:	910	35,8	41,1	124,6	991,4	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9	
Итого за день завтрак+обед:	1470	35,8	41,1	124,6	1572,6	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пирожок с яйцом и рисом	70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	9,7	6,2	28,4	321,2	0,4	120,0	0,1	0,6	90,0	122,8	30,8	1,6	
Итого за день обед + полдник	1480	45,5	47,3	152,9	1312,6	0,9	172,3	0,1	13,4	322,7	537,8	156,2	10,5	

МЕНЮ день 2.1 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Фрикадельки из мяса в белом соусе	100/20	16,4	18,6	18,6	247,0	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	29,0	26,7	76,2	604,2	1,75	1,11	0,08	4,19	148,13	498,70	253,73	10,26	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	100	2,0	6,1	22,5	153,5	0,1	17,1	0,0	8,4	24,8	28,2	15,0	0,5	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	101,0
Рагу из свинины с овощами	250	16,6	43,1	24,6	540,0	0,9	9,4	0,1	5,6	33,1	96,1	61,5	3,5	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	860	31,8	29,6	139,5	919,5	0,7	86,1	0,0	14,7	175,0	326,4	106,7	6,2	
Итого за день завтрак+обед:	1460,0	60,8	56,2	215,7	1523,7	2,4	87,2	0,1	18,9	323,1	825,1	360,4	16,5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт йогуртовый	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,3	20,2	0,0	1,9	58,6	85,0	37,0	5,2	
Итого за день обед + полдник	1430	42,4	38,3	199,6	1287,5	1,0	106,3	0,0	16,6	233,6	411,4	143,7	11,5	

МЕНЮ день 2.2 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,5	12,5	53,4	344,0	0,01			3,26	20,00	57,62	7,50	12,53	302,0
Сыр тертый к макаронам	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	18,5	21,1	72,9	542,7	0,09	10,21	0,05	3,87	304,60	236,02	33,60	15,25	
Обед														
Салат из белокачанной капусты с зеленым	100	1,6	6,0	8,8	95,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	29,9	14,0	0,5	49,0
Рассольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	120/20	15,0	16,6	18,8	283,3	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	22,5	16,3	96,7	902,2	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1	
Итого за день завтрак+обед:	1550	41	37	170	1445	1	52	0	26	528	737	187	21	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,3	120,0	0,0	2,4	83,7	100,9	47,3	1,6	
Итого за день обед + полдник	1520	32,6	22,3	158,2	1253,0	1,2	161,3	0,0	24,3	306,6	601,7	200,4	7,7	

МЕНЮ день 2.3 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,1			2,0	6,5	49,6	28,2	0,9	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	100	10,2	28,7	2,6	305,0	1,0		0,0	0,6	19,8	126,0	22,6	1,5	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	580	19,4	35,0	48,2	588,8	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона	100	1,4	6,0	6,3	85,0	0,1	6,9	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	55,0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	88,0
Печень по-Строгановски в соусе белом с луком	120	18,7	13,6	4,2	222,0	2,0	6,7	2,9	3,7	22,2	315,0	23,5	17,0	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Сок	200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,0	15,0		0,2	34,0	34,0	20,0	3,0	389,0
Итого обед:	930	35,2	42,2	128,6	916,0	0,7	18,2	0,1	8,2	179,6	397,1	119,3	6,5	
Итого за день завтрак+обед:	1510	55	77	177	1505	3	18	0	11	262	680	219	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	14,6	7,3	64,1	392,0	0,5	120,1	0,0	2,1	189,6	180,1	63,1	1,7	
Итого за день обед + полдник	1520	49,8	49,4	192,7	1308,0	1,2	138,3	0,1	10,3	369,2	577,2	182,4	8,2	

МЕНЮ день 2.4 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Омлет натуральный	220	19,4	34,6	3,6	403,2	0,09	0,66	0,38	7,78	368,02	433,80	35,28	3,42	210,0
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	540	22,9	35,0	21,4	497,4	0,25	120,66	0,38	8,44	440,62	497,20	67,88	4,24	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	100	1,0	6,1	3,6	70,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	24,0
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	120/20	18,2	9,2	13,6	240,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8	240,0
Картофельное пюре	200	4,0	6,4	20,4	182,0	1,0	24,2		0,2	49,3	115,4	49,2	1,8	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	33,4	54,1	111,7	781,2	0,8	58,4	0,0	6,7	130,8	356,0	108,7	6,4	
Итого за день завтрак+обед:	1490	56	89	133	1279	1	179	0	15	571	853	177	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем, сгущенка, фрукты)	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,1	14,8	49,1	359,2	0,1	120,0	0,0	0,4	86,6	112,3	51,2	2,8	
Итого за день обед + полдник	1530	45,5	68,9	160,7	1140,4	1,0	178,4	0,0	7,1	217,4	468,3	159,9	9,2	

МЕНЮ день 2.5. 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	200,0	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Курица тушеная в соусе томатном	120,0	10,2	31,2	0,6	298,0	0,2		0,0	0,6	37,0	162,0	20,0	1,8	290/331
Хлеб пшеничный йодированный	20,0	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600,0	18,8	41,4	48,9	625,7	0,4	4,2	0,6	2,0	177,0	239,1	48,7	1,7	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	100	0,8	4,2	2,6	59,1	0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5	43/70
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	100/20	14,1	33,7	19,0	437,7	0,6	7,7	0,0	3,5	32,8	206,0	49,0	3,5	259
Рис отварной	200	4,4	6,5	44,0	252,0	0,1	0,0	0,0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6	304
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	930	25,1	50,0	108,5	1006,0	1,0	18,8	0,0	5,1	170,6	595,3	262,4	11,2	
Итого за день завтрак+обед:	1530	65,4	64,0	195,5	1631,7	1,5	21,1	0,1	6,1	492,6	1042,2	335,9	15,3	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	396,1	0,1	20,1	0,0	0,4	32,8	130,7	139,2	19,1	
Итого за день обед + полдник	1520	37,7	65,9	157,6	1402,1	1,1	38,8	0,1	5,5	203,5	726,0	401,6	30,2	

МЕНЮ день 2.6 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	200/20	19,0	19,2	46,6	442,0	0,2	0,1	0,1	2,8	120,6	317,0	126,4	4,1	184
Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Итого завтрак:	560	24,9	24,0	55,0	549,2	0,3	60,2	0,1	3,1	176,6	416,8	144,2	5,4	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,0	6,4	23,7	164,2	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	39,0
Суп овощной протертый	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	99
Шницель из свинины с соусом	100	6,8	14,8	9,2	214,0	0,3	2,7	11,1	0,9	15,4	137,2	20,4	1,1	194,0
Капуста тушеная	200	2,5	4,1	5,6	104,2	0,1	14,0	48,0	0,1	34,2	34,1	9,1	0,0	321,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	910	16,8	30,6	69,9	675,1	2,3	29,9	2,9	11,6	154,1	523,9	105,7	21,7	
Итого за день завтрак+обед:	1470	41,7	54,6	124,9	1224,3	2,8	31,7	36,6	13,6	605,0	932,2	175,3	23,4	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пряник	80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	19,1	6,1	39,9	302,2	0,2	120,5	0,0	0,6	216,0	244,0	47,0	1,0	
Итого за день обед + полдник	1490	35,9	36,7	109,7	977,3	2,5	150,4	3,0	12,2	370,1	767,9	152,7	22,7	

МЕНЮ день 3.1 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минералы, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Плов с курицей	250	27,8	47,0	43,1	380,0	0,2	5,1	0,0	0,4	43,5	164,4	50,6	1,7	265
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	590	30,0	47,4	62,9	473,2	0,22	5,10	0,01	0,73	52,70	206,80	60,60	2,94	
Обед														
Салат из сырых овощей (морковь, помидоры, огурцы, капуста белокачанная) с растительным маслом	100	0,9	4,8	3,7	73,9	0,1	13,5	0,0	0,4	25,4	28,1	18,8	0,1	29,0
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Курица тушеная в соусе молочном	120	16,6	12,8	3,6	202,5	0,6	0,9	0,9		37,8	98,8	20,2	0,9	290/326
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	37,5	31,3	100,5	869,9	1,5	20,3	0,9	4,3	137,6	546,6	272,2	11,2	
Итого за день завтрак + обед:	1540	68	79	163	1343	2	25	1	5	190	753	333	14	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,3	20,2	0,0	1,9	58,6	85,0	37,0	5,2	
Итого за день обед + полдник:	1520	48,1	40,0	160,7	1237,9	1,8	40,5	0,9	6,1	196,2	631,6	309,2	16,4	

МЕНЮ день 3.2 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Рисовая каша рассыпчатая с маслом	200	7,6	14,8	44,6	292,0	0,3	1,1	0,1	0,3	114,2	187,4	59,7	1,6	174
Фрикадельки из мяса в белом соусе	100/20	16,4	18,6	18,6	247,0	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	25,8	33,6	73,6	591,2	0,7	2,0	0,1	3,7	193,4	324,3	90,4	3,6	ПР
Обед														
Салат из моркови с яблоками	100	1,6	0,2	8,5	39,9	0,1	3,3	0,0	13,4	25,7	52,6	35,9	0,7	59,0
Борщ с фасолью и картофелем с курицей	250	7,0	6,4	13,4	156,0	0,1	9,5		2,4	50,0	94,9	33,4	1,7	84,0
Печень тушенная в соусе белом с морковью и луком	140	15,4	10,8	5,3	198,0	0,3	25,5	2,3	2,6	27,5	250,1	18,9	13,6	261/333
Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	269,0	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	34,6	28,0	94,7	803,1	0,7	38,3	2,3	21,6	133,0	503,3	114,8	18,4	
Итого за день завтрак + обед:	1550	60,4	61,6	168,3	1394,3	1,4	40,3	2,5	25,3	326,4	827,6	205,3	22,1	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,3	120,0	0,0	2,4	83,7	100,9	47,3	1,6	
Итого за день обед + полдник	1520	44,6	34,0	156,2	1153,9	1,0	158,3	2,3	24,0	216,6	604,2	162,1	20,0	

МЕНЮ день 3.3 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Жаркое из картофеля с курицей	250	17,5	42,1	23,6	547,1	0,74	0,01		4,25	40,99	257,13	61,20	4,25	259,0
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	550	19,9	42,6	44,1	651,3	1,68	0,22	0,00	4,61	101,19	389,53	113,20	6,99	
Обед														
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73,2	0,1	6,8	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	53,0
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	5,4	6,4	12,1	98,0	0,19	7,40	0,02	2,10	31,00	74,50	22,10	1,10	96
Плов с мясом	250	27,8	47,0	43,1	680,0	0,2	5,1	0,0	0,4	43,5	164,4	50,6	1,7	265
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	860	38,6	58,2	92,1	991,4	0,5	19,3	0,0	4,6	116,6	340,2	107,6	5,6	
Итого за день завтрак + обед:	1410	58	101	136	1643	2	20	0	9	218	730	221	13	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	188,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	13,6	7,7	67,5	494,0	0,4	20,1	0,0	2,1	153,6	156,1	55,1	5,5	
Итого за день обед + полдник	1450	52,1	65,8	159,6	1485,4	0,9	39,4	0,0	6,7	270,2	496,3	162,7	11,1	

МЕНЮ день 3.4 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,9	0,2			51,0	90,0	42,0	1,5	ПР
Гречневая каша с маслом сливочным	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Курица тушеная с луком	100	10,6	28,2	2,6	305,0	0,2	1,8		0,8	42,0	125,3	15,2	1,4	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Итого завтрак:	580	23,8	36,5	80,9	749,2	1,6	4,7	0,0	1,9	137,7	516,5	256,7	10,1	
Обед														
Салат из моркови с яйцом и яблоком	100	10,0	0,7	7,4	39,7	0,0	2,8	11,9		14,3	26,8	12,8	0,3	65,0
Суп из овощей с курицей	250	5,0	6,3	9,2	121,6	0,16	10,77	0,02	2,32	44,65	78,33	24,32	1,12	99
Биточки рыбные с соусом молочным	120/20	12,0	10,0	14,4	182,0	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,1	182,2	0,3	24,2	0,0	0,2	49,2	115,2	36,9	1,3	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	34,9	24,0	87,7	665,7	0,8	38,5	12,0	4,1	169,2	446,0	123,6	5,6	
Итого за день завтрак + обед:	1530	58,7	60,5	168,6	1414,9	2,4	43,2	12,0	6,0	306,8	962,4	380,3	15,7	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с начинкой (джем,	80,0	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
Чай с плодами шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,02	2,70		0,12	22,16	12,00	11,86	0,27	388,0
Фрукты сезонные	200,0	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100,0	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580,0	12,8	15,1	69,8	420,2	0,2	122,7	0,0	0,5	108,8	124,3	63,1	3,1	
Итого за день обед + полдник	1530,0	47,7	39,1	157,5	1085,9	0,9	161,2	12,0	4,6	277,9	570,3	186,6	8,6	

МЕНЮ день 3.5 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Запеканка рисовая с творогом, с маслом	220	9,2	13,3	49,2	355,2	1,80	0,10	1,20		54,00	1,20	32,40	1,20	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	540	11,7	13,5	67,0	446,4	1,96	120,10	1,20	0,66	126,60	64,60	65,00	2,02	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,1	5,1	11,2	90,0	0,1	16,8	0,0	8,4	33,5	29,3	16,0	0,9	46,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	2,7	2,8	15,7	109,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	112
Котлеты рубленные из птицы в белом соусе	120/ 20	16,4	18,6	18,6	307,5	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	294/330
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	930	33,7	34,9	122,2	951,7	1,1	28,5	0,1	15,2	184,5	558,7	262,0	12,0	
Итого за день завтрак + обед:	1470	45	48	189	1398	3	149	1	16	311	623	327	14	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	86,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	388,1	0,1	20,1	0,0	0,4	32,8	130,7	139,2	19,1	
Итого за день обед + полдник	1520	46,3	50,8	171,4	1339,8	1,2	48,5	0,1	15,6	217,3	689,4	401,2	31,1	

МЕНЮ день 3.6 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Запеканка творожная с, молочным соусом	200/20	11,6	16,5	61,5	392,0	2,4	0,2	1,5		67,5	1,5	40,5	1,5	188/327
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	0,4	20,4	94,0	0,0			0,6	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	7,4	94,0	0,0	10,0			8,0	28,0	42,0	0,6	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	560,0	0,0	0,0	0,0	581,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Обед														
Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,3	125,1	0,1	13,1	0,0	2,9	40,4	48,8	23,5	1,1	67,0
Суп с картофельный с клецками	250	2,4	5,1	12,8	117,0	0,1	1,0		2,6	27,3	36,8	15,2	0,7	108
Гуляш из отварной говядины	100	16,1	16,9	2,8	196,8	0,2	1,1	0,0	3,1	26,2	185,0	26,4	3,7	246,0
Каша рассыпчатая рисовая	200	11,5	8,1	51,5	325,3	0,1	34,3	0,0	3,5	110,9	80,3	41,3	1,6	171
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2		2,8		0,0	14,2	4,4	2,4	0,4	388,0
Итого обед:	910	35,8	41,1	124,6	991,4	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9	
Итого за день завтрак+обед:	1470	35,8	41,1	124,6	1572,6	0,6	52,3	0,0	12,8	232,7	415,0	125,4	8,9	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пирожок с яйцом и рисом	70	5,1	4,6	0,3	63,0	0,2		0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0	406/466
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	188,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	9,7	6,2	28,4	321,2	0,4	120,0	0,1	0,6	90,0	122,8	30,8	1,6	
Итого за день обед + полдник	1480	45,5	47,3	152,9	1312,6	0,9	172,3	0,1	13,4	322,7	537,8	156,2	10,5	

МЕНЮ день 4.1 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,7	4,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	171
Фрикадельки из мяса в белом соусе	100/20	16,4	18,6	18,6	247,0	0,3	0,9	0,1	3,1	74,6	119,5	24,1	1,8	297/328
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	29,0	26,7	76,2	604,2	1,75	1,11	0,08	4,19	148,13	498,70	253,73	10,26	
Обед														
Салат из овощей с сухофруктами	100	2,0	6,1	22,5	153,5	0,1	17,1	0,0	8,4	24,8	28,2	15,0	0,5	44,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	101,0
Рагу из свинины с овощами	250	16,6	43,1	24,6	540,0	0,9	9,4	0,1	5,6	33,1	96,1	61,5	3,5	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	860	31,8	29,6	139,5	919,5	0,7	86,1	0,0	14,7	175,0	326,4	106,7	6,2	
Итого за день завтрак+обед:	1460,0	60,8	56,2	215,7	1523,7	2,4	87,2	0,1	18,9	323,1	825,1	360,4	16,5	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Янтарная»	60	6,0	3,4	26,5	161,0	0,2	0,2	0,0	1,5	26,6	63,0	19,0	0,8	437
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт йогуртовый	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	570	10,6	8,8	60,1	368,0	0,3	20,2	0,0	1,9	58,6	85,0	37,0	5,2	
Итого за день обед + полдник	1430	42,4	38,3	199,6	1287,5	1,0	106,3	0,0	16,6	233,6	411,4	143,7	11,5	

МЕНЮ день 4.2 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Макаронные изделия отварные с маслом	250	8,5	12,5	53,4	344,0	0,01			3,26	20,00	57,62	7,50	12,53	302,0
Сыр тертый к макаронам	30	8,0	8,0		103,5	0,01	0,21	0,05	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	15,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600	18,5	21,1	72,9	542,7	0,09	10,21	0,05	3,87	304,60	236,02	33,60	15,25	
Обед														
Салат из белокочанной капусты с зеленым луком или морковью	100	1,6	6,0	8,8	95,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	29,9	14,0	0,5	49,0
Рассольник домашний	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,2	8,8	0,0	2,4	39,0	85,8	27,8	1,3	95,0
Тефтели мясные с рисом в соусе белом с луком	120/20	15,0	16,6	18,8	283,3	0,2	0,8	0,1	0,9	47,2	165,9	32,9	1,4	279/332
Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	22,5	16,3	96,7	902,2	0,9	41,3	0,0	21,9	222,9	500,9	153,1	6,1	
Итого за день завтрак+обед:	1550	41	37	170	1445	1	52	0	26	528	737	187	21	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,5	4,3	33,5	194,6	0,2	0,0	0,0	2,0	15,7	54,9	21,3	1,0	429
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунактив Био"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	570	10,1	5,9	61,5	350,8	0,3	120,0	0,0	2,4	83,7	100,9	47,3	1,6	
Итого за день обед + полдник	1520	32,6	22,3	158,2	1253,0	1,2	161,3	0,0	24,3	306,6	601,7	200,4	7,7	

МЕНЮ день 4.3 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,1			2,0	6,5	49,6	28,2	0,9	309,0
Мясо тушеное (гуляш) в соусе томатном	100	10,2	28,7	2,6	305,0	1,0		0,0	0,6	19,8	126,0	22,6	1,5	256,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	580	19,4	35,0	48,2	588,8	2,0	0,2	0,0	2,8	81,9	283,0	99,4	4,1	
Обед														
Салат овощной с яблоками (свекла, морковь, капуста блк, яблоки) с соком лимона	100	1,4	6,0	6,3	85,0	0,1	6,9	0,0	1,5	28,3	41,5	18,3	1,3	55,0
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	80,0	0,1	15,8		2,4	49,3	49,0	22,1	0,8	88,0
Печень по-Строгановски в соусе белом с	120	18,7	13,6	4,2	222,0	2,0	6,7	2,9	3,7	22,2	315,0	23,5	17,0	255/332
Каша рассыпчатая гречневая	200	10,8	7,8	47,2	305,0	0,5			0,8	17,9	271,8	181,0	6,7	302
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Сок	200	0,1	0,0	21,0	85,0	0,0	15,0		0,2	34,0	34,0	20,0	3,0	389,0
Итого обед:	930	35,2	42,2	128,6	916,0	0,7	18,2	0,1	8,2	179,6	397,1	119,3	6,5	
Итого за день завтрак+обед:	1510	55	77	177	1505	3	18	0	11	262	680	219	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка «Октябренок»	80	9,0	2,3	33,9	193,0	0,3	0,1		1,7	121,6	134,1	37,1	1,1	427
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	14,6	7,3	64,1	392,0	0,5	120,1	0,0	2,1	189,6	180,1	63,1	1,7	
Итого за день обед + полдник	1520	49,8	49,4	192,7	1308,0	1,2	138,3	0,1	10,3	369,2	577,2	182,4	8,2	

МЕНЮ день 4.4 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 2 вариант														
Омлет натуральный	220	19,4	34,6	3,6	403,2	0,09	0,66	0,38	7,78	368,02	433,80	35,28	3,42	210,0
Фрукт сезонный	100	1,9	0,2	8,1	46,0	0,14	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	ПР
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	540	22,9	35,0	21,4	497,4	0,25	120,66	0,38	8,44	440,62	497,20	67,88	4,24	
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов с капустой б/к	100	1,0	6,1	3,6	70,7	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	24,0
Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,3	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2,1	102,0
Фрикадельки рыбные в соусе томатном	120/20	18,2	9,2	13,6	240,0	0,2	1,8	0,0	4,3	64,8	146,3	26,7	0,8	240,0
Картофельное пюре	200	4,0	6,4	20,4	182,0	1,0	24,2		0,2	49,3	115,4	49,2	1,8	312
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	950	33,4	54,1	111,7	781,2	0,8	58,4	0,0	6,7	130,8	356,0	108,7	6,4	
Итого за день завтрак+обед:	1490	56	89	133	1279	1	179	0	15	571	853	177	11	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка слобная с начинкой (джем.	80	7,5	13,2	21,0	177,0					18,6	66,3	25,2	2,2	750
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	112,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	12,1	14,8	49,1	359,2	0,1	120,0	0,0	0,4	86,6	112,3	51,2	2,8	
Итого за день обед + полдник	1530	45,5	68,9	160,7	1140,4	1,0	178,4	0,0	7,1	217,4	468,3	159,9	9,2	

МЕНЮ день 4.5. 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1 вариант														
Помидор свежий	60	0,2	0,0	0,7	11,0	0,90	0,21			51,00	90,00	42,00	1,50	ПР
Макаронные изделия отварные	200,0	6,8	10,0	37,9	268,5	0,1	0,0	0,0	2,6	16,0	45,9	10,0	1,0	309,0
Курица тушеная в соусе томатном	120,0	10,2	31,2	0,6	298,0	0,2		0,0	0,6	37,0	162,0	20,0	1,8	290/331
Хлеб пшеничный йодированный	20,0	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого завтрак:	600,0	18,8	41,4	48,9	625,7	0,4	4,2	0,6	2,0	177,0	239,1	48,7	1,7	
Обед														
Салат из капусты б/к и соленых огурцов	100	0,8	4,2	2,6	59,1	0,1	3,1		0,3	17,8	17,4	10,0	0,5	43/70
Борщ с картофелем и капустой	250	2,0	5,0	13,5	117,0	0,2	10,8	0,0	2,3	44,7	78,3	24,3	1,1	82
Куриные окорочка тушеные в соусе	100/20	14,1	33,7	19,0	437,7	0,6	7,7	0,0	3,5	32,8	206,0	49,0	3,5	259
Рис отварной	200	4,4	6,5	44,0	252,0	0,1	0,0	0,0	0,3	1,6	73,1	19,6	0,6	304
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	930	25,1	50,0	108,5	1006,0	1,0	18,8	0,0	5,1	170,6	595,3	262,4	11,2	
Итого за день завтрак+обед:	1530	65,4	64,0	195,5	1631,7	1,5	21,1	0,1	6,1	492,6	1042,2	335,9	15,3	
Полдник для учащихся 2 смены														
Булочка сдобная с корицей	80	8,1	10,6	15,5	189,1	0,0	0,1	0,0		0,8	108,7	121,2	14,7	438,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	ПР
Йогурт ягодный	110	3,8	4,6	14,0	111,8									ПР
Итого полдник:	590	12,6	15,9	49,1	396,1	0,1	20,1	0,0	0,4	32,8	130,7	139,2	19,1	
Итого за день обед + полдник	1520	37,7	65,9	157,6	1402,1	1,1	38,8	0,1	5,5	203,5	726,0	401,6	30,2	

МЕНЮ день 4.6 11-18 лет диета ДИАБЕТ

Наименование блюда	Масса порции, г	Питательная ценность, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Крупеник с творогом и ягодным соусом	200/20	19,0	19,2	46,6	442,0	0,2	0,1	0,1	2,8	120,6	317,0	126,4	4,1	184
Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,3	63,0	0,0	0,1	0,1	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0	209,0
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,1	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3	ПР
Итого завтрак:	560	24,9	24,0	55,0	549,2	0,3	60,2	0,1	3,1	176,6	416,8	144,2	5,4	
Обед														
Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,0	6,4	23,7	164,2	0,1	4,9	0,0	0,1	17,0	30,0	14,0	0,5	39,0
Суп овощной протертый	250	0,7	4,8	1,9	52,5	0,1	10,7		2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	99
Шницель из свинины с соусом	100	6,8	14,8	9,2	214,0	0,3	2,7	11,1	0,9	15,4	137,2	20,4	1,1	194,0
Капуста тушеная	200	2,5	4,1	5,6	104,2	0,1	14,0	48,0	0,1	34,2	34,1	9,1	0,0	321,0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	9,7	47,0	0,0			0,3	4,6	17,4	6,6	0,2	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0			0,4	9,2	42,4	10,0	1,2	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Итого обед:	910	16,8	30,6	69,9	675,1	2,3	29,9	2,9	11,6	154,1	523,9	105,7	21,7	
Итого за день завтрак+обед:	1470	41,7	54,6	124,9	1224,3	2,8	31,7	36,6	13,6	605,0	932,2	175,3	23,4	
Полдник для учащихся 2 смены														
Пряник	80	14,5	4,5	11,8	146,0	0,0	0,5	0,0	0,2	148,0	198,0	21,0	0,4	ПР
Чай БЕЗ сахара	200	0,0	0,0	0,0	1,2									ПР
Фрукты сезонные	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	46,0	26,0	0,6	ПР
Напиток кисломолочный "Иммунеле"	100	2,8	1,2	11,9	69,0									ПР
Итого полдник	580	19,1	6,1	39,9	302,2	0,2	120,5	0,0	0,6	216,0	244,0	47,0	1,0	
Итого за день обед + полдник	1490	35,9	36,7	109,7	977,3	2,5	150,4	3,0	12,2	370,1	767,9	152,7	22,7	