

ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Завтрак «Здоровейка», Обед «Здоровейка»)

Сезон (осень-зима)



Для организации питания детей с сахарным диабетом.

(диета №9 при сахарном диабете)



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ**

Ул. Ленина, д. 51, г. Пермь, 614006
Тел. (342) 217 79 00; факс (342) 217 76 81
E-mail: info@minzdrav.permkrai.ru
ОКПО 01970367, ОГРН 1065902004629,
ИНН/КПП 5902293308/590201001

26.12.2023 № 34-01-10-3935-исх

На № _____ от _____

О рассмотрении примерных
меню для учащихся 1 – 4 и
5 – 11 классов, нуждающихся в
диетическом питании

И.о. начальника департамента
образования

О.С. Ершовой

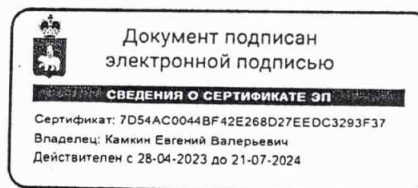
do@gorodperm.ru

Уважаемая Ольга Станиславовна!

В ответ на Ваше письмо от 22 декабря 2023 г. № 059-08-01-21/2-219
«О рассмотрении примерных меню для учащихся 1 – 4 и 5 – 11 классов,
нуждающихся в диетическом питании» сообщаем.

Главным внештатным детским эндокринологом Министерства
здравоохранения Пермского края проведена квалифицированная оценка
предоставленного меню. Специализированное лечебно-диетическое питание
(диета № 9 при сахарном диабете) соответствует нормативам и может быть
внедрено в образовательных организациях г. Перми.

Заместитель министра



Е.В. Камкин

Банникова Елена Геннадьевна
(342)235 15 22

Пояснительная записка

При разработки и составления примерного меню для организации питания обучающихся 1-4 классов, 5-11 классов г. Перми, нуждающихся в диетическом питании на весеннее-летний и осеннее-зимний периоды использовались рекомендации "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019).

В соответствии с п. 2.2.3. МР 2.4.0162-19. 2.4 рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов, т.е. 6 раз в сутки. Поскольку предложенный вариант меню рассчитан на один прием пищи (завтрак или обед), с целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом необходимо осуществлять четко по расписанию

- при обучении в первую смену и получении завтрака (из расчёта 20 – 25% от суточной нормы)

определив порядок организации и время проведения остальных приемов пищи: первый завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин;

- при обучении во вторую смену и получении обеда (из расчета 30-35% от суточной нормы)

определив порядок организации и время проведения остальных приемов пищи: первый завтрак, второй завтрак, полдник, ужин, второй ужин.

При составлении меню из состава блюд был исключен сахар - использованы технологические карты с исключением сахара из состава продуктов блюда. Рацион рассчитан на шесть приемов пищи. Завтрак - 20 25% от суточного рациона, обед - 30-35% от суточного рациона. Калорийность приема пищи снижена за счёт уменьшения углеводов, при этом суммарный объем блюд по приемам пищи выдержан с учетом гигиенических требований.

Согласно п. 2.2.2. МР 2.4.0162-19. 2.4 в меню для ребенка с сахарным диабетом включены продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (свежие

овощи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Так же учтены требования по исключению пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом.

Список используемой литературы:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ-ИЗДАНИЕ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. ООО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера» 5-Е издание, переработанное и дополненное Пермь 2013г.

ЕДИНЬЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ-ИЗДАНИЕ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ. ООО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет» им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России 3-Е издание, дополненное и исправленное Пермь 2018г.

ЕДИНЬЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ-ИЗДАНИЕ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ. ООО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет» им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России 5-Е издание, дополненное и исправленное Пермь 2018г.

ЕДИНЬЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ-ИЗДАНИЕ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ. ООО «УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ» ФГБОУ ВО «Пермская государственная медицинский университет» им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России 4-Е издание, дополненное и исправленное Пермь 2021г.

"Утверждаю"

ООО "ЛеМас"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор  /Лебедева М.С./

Директор _____ /Кутищева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет (осень-зима)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

День 1

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150,0	13,5	19,3	3,6	242,1	0,36	№267/ЕСТН2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 580,0 21,1 23,2 46,8 480,8 4,68

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60,0	1,1	6,1	3,1	71,2	0,31	№1/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90,0	20,3	2,4	0,3	103,4	0,03	№363/ЕСТН2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45,0	3,5	0,6	16,8	86,9	1,68	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 700,0 30,7 14,2 48,9 448,4 4,89

День 2

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60,0	1,0	3,9	7,1	67,6	0,71	№73/П2013/5	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100,0	14,7	23,6	5,7	294,2	0,57	№193/М2003/4	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 570,0 24,5 32,1 42,2 555,3 4,22

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60,0	0,6	4,9	2,1	54,7	0,21	№18/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205,0	1,5	4,9	7,2	79,1	0,72	№101/ЕСТН2018/5	
БИГУС 240Г	240,0	28,7	29,5	10,8	423,4	1,08	№328/ЕСТН2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45,0	3,5	0,6	16,8	86,9	1,68	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 750,0 35,0 40,2 46,6 688,0 4,66

День 3

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60,0	0,8	6,1	4,0	74,2	0,40	№2/ЕСТН2018	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240,0	25,7	25,6	22,3	422,2	2,23	№327/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 557,0 30,5 32,4 45,3 594,4 4,53

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205,0	9,5	12,5	3,6	165,2	0,36	№108/ЕСТН2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90,0	14,1	2,3	7,0	105,0	0,70	№347/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100,0	3,8	3,7	24,0	144,6	2,40	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	680,0	30,3	19,2	48,7	487,9	4,87		

День 4

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100,0	15,7	8,1	11,0	179,4	1,10	№299/П2018/5	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	150,0	3,7	4,2	11,8	99,6	1,18	№378/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	620,0	22,3	13,2	49,6	405,6	4,96		

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	4,2	74,7	0,42	№3/ЕСТН2018/5	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200,0	4,0	4,7	9,8	97,8	0,98	№106/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	690,0	34,2	20,5	49,9	524,8	4,99		

День 5

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60,0	0,5	6,1	1,2	61,0	0,12	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90,0	17,3	5,5	9,2	155,9	0,92	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	50,0	1,4	1,3	2,3	25,8	0,23	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	550,0	25,3	17,6	46,0	442,0	4,60		

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205,0	1,9	1,1	14,0	73,3	1,40	№97/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА	275,0	19,2	20,8	17,1	332,3	1,71	№331/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	770,0	24,1	22,6	48,7	494,5	4,87		

День 6

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	180,0	31,4	9,7	26,2	318,8	2,62	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110,0	0,4	0,4	10,8	48,8	1,08	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	527,0	34,2	10,5	48,5	427,0	4,85		

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60,0	0,8	6,1	5,1	78,8	0,51	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214,0	7,6	4,4	14,9	129,1	1,49	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

Итого по подменю: 754,0 39,4 37,1 48,9 686,8 4,89

День 7

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100,0	5,8	4,8	26,1	170,2	2,61	№204/ЕСТН2018/5
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 490,0 26,0 20,2 45,9 469,7 4,59

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205,0	3,3	4,0	11,8	96,4	1,18	№115/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100,0	14,5	7,2	3,3	136,1	0,33	№364/ЕСТН2018/5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5

Итого по подменю: 690,0 24,5 15,8 48,6 436,8 4,86

День 8

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90,0	14,2	6,2	6,7	139,7	0,67	№303/ЕСТН2018/5
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75,0	1,9	2,7	19,8	111,3	1,98	№384/ЕСТН2018/5
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75,0	2,0	1,9	3,4	38,7	0,34	№156ЕСТН/2018/3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5

Итого по подменю: 570,0 21,2 11,4 48,7 382,9 4,87

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60,0	0,6	4,9	4,9	66,3	0,49	№22/ЕСТН2018
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205,0	1,6	5,0	9,1	87,7	0,91	№114/ЕСТН2018
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200,0	26,1	25,1	13,7	384,6	1,37	№335/ЕСТН 2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 695,0 31,3 35,7 48,6 640,4 4,86

День 9

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,4	0,1	1,1	6,8	0,11	№145/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90,0	24,1	20,7	0,5	285,1	0,05	№439/Диет.сб.М2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130,0	4,9	4,8	31,2	187,9	3,12	№255/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 517,0 31,8 26,0 44,3 539,2 4,43

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60,0	1,3	6,2	7,1	89,2	0,71	№42/ЕСТН2018/5
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА	205,0	1,6	0,9	8,4	48,4	0,84	№92/ЕСТН2018
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90,0	12,6	17,9	9,3	248,9	0,93	№168/М2003
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 735,0 22,1 29,4 46,8 539,6 4,68

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

День 10

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180,0	35,0	10,2	18,4	306,1	1,84	№278/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5

Итого по подменю: 590,0 39,5 12,6 49,7 470,8 4,97

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60,0	1,0	6,1	2,0	66,8	0,20	№9/ЕСТН2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	1,66	№113/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200,0	21,4	21,4	18,6	351,8	1,86	№327/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5

Итого по подменю: 685,0 26,9 30,5 49,0 575,9 4,90

День 11

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60,0	0,7	6,1	4,2	74,7	0,42	№3/ЕСТН2018
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130,0	4,0	5,2	28,8	177,8	2,88	№209/ЕСТН2018/5
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 540,0 24,4 20,4 48,3 474,1 4,83

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60,0	0,7	0,1	2,3	12,8	0,23	№145/ЕСТН2018/5
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200,0	2,5	3,8	10,5	86,7	1,05	№132/ЕСТН2018
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240,0	27,2	26,3	20,3	426,6	2,03	№343/ЕСТН2021
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5

Итого по подменю: 725,0 34,4 30,8 48,2 610,4 4,82

День 12

Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60,0	0,4	4,9	1,1	49,7	0,11	№14/ЕСТН2018
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	157,5	3,2	6,1	25,4	168,8	2,54	№150/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 554,5 21,6 28,9 42,7 516,3 4,27

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60,0	0,7	4,9	3,9	62,3	0,39	№21/ЕСТН2018
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205,0	1,7	4,9	6,1	75,0	0,61	№105/ЕСТН2018
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90,0	23,2	7,7	0,9	166,0	0,09	№294/ЕСТН2018/5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-й ВАРИАНТ) 130Г	130,0	3,6	7,9	16,6	152,1	1,66	№174/ЕСТН2018/5
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5

Итого по подменю: 715,0 32,5 25,9 48,9 558,8 4,89

"Утверждаю"

ООО "ЛеМаС"

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 42" г.Перми

Директор _____ /Лебедева М.С./

Директор _____ /Кутищева Н.С./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет (осень-зима)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

День 1

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200,0	18,0	25,0	4,7	316,2	0,47	№267/ЕСТН2018
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	3,0	2,5	6,9	62,3	0,69	№464/ЕСТН2018/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

Итого по подменю: 640,0 26,4 29,0 51,6 574,2 5,16

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100,0	1,9	10,1	5,1	118,6	0,51	№1/ЕСТН2018
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100,0	22,6	2,6	0,3	114,8	0,03	№363/ЕСТН2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150,0	3,2	6,0	21,8	153,7	2,18	№374/ЕСТН2018/5
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5

Итого по подменю: 845,0 34,8 20,4 58,4 558,7 5,84

День 2

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100,0	1,7	6,5	11,8	112,7	1,18	№73/П2013/5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120,0	17,6	28,3	6,8	353,1	0,68	№193/М2003/4
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	180,0	4,9	4,5	8,2	92,9	0,82	№156/ЕСТН/2018/3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

Итого по подменю: 660,0 28,9 40,1 49,3 674,8 4,93

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100,0	1,0	8,2	3,5	91,2	0,35	№18/ЕСТН2018
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255,0	1,8	6,0	9,0	96,8	0,90	№101/ЕСТН2018
БИГУС 250Г	250,0	29,9	30,7	11,2	441,0	1,12	№328/ЕСТН2018
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

Итого по подменю: 865,0 38,1 46,0 55,8 788,7 5,58

День 3

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100,0	1,4	10,2	6,7	124,1	0,67	№2/ЕСТН2018
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280,0	29,9	29,9	26,0	492,5	2,60	№327/ЕСТН2018/5
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5

Итого по подменю: 647,0 36,1 40,9 55,4 733,9 5,54

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255,0	11,9	15,5	4,4	204,4	0,44	№108/ЕСТН2018
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100,0	15,7	2,5	7,8	116,6	0,78	№347/П2013/5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ	100,0	3,8	3,7	24,0	144,6	2,40	№255/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	795,0	35,8	22,7	57,4	576,2	5,74		

День 4

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100,0	15,7	8,1	11,0	179,4	1,10	№299/П2018/5	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА	150,0	3,7	4,2	11,8	99,6	1,18	№378/ЕСТН2018	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140,0	0,6	0,5	15,5	68,3	1,55	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	640,0	23,9	13,5	57,1	444,2	5,71		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250,0	5,0	5,9	12,3	122,2	1,23	№106/ЕСТН2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200,0	25,2	9,1	18,9	258,4	1,89	№373/ЕСТН2018	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	790,0	36,5	26,0	58,8	618,4	5,88		

День 5

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100,0	0,7	10,1	2,0	101,6	0,20	№15/ЕСТН2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100,0	19,3	5,8	10,2	170,2	1,02	№369/ЕСТН2018/5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100,0	2,2	4,0	14,5	102,5	1,45	№374/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60,0	4,7	0,8	22,4	115,8	2,24	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	640,0	29,1	22,7	52,9	531,7	5,29		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255,0	2,3	1,1	17,5	89,5	1,75	№97/ЕСТН2018	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА	275,0	19,2	20,8	17,1	332,3	1,71	№331/ЕСТН2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200,0	0,3	0,2	5,3	24,2	0,53	№485/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	
Итого по подменю:	870,0	25,6	22,8	56,7	534,5	5,67		

День 6

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА	240,0	41,9	13,0	34,9	425,0	3,49	№284/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110,0	0,4	0,4	10,8	48,8	1,08	№79/ЕСТН2018/5	
Итого по подменю:	587,0	44,7	13,8	57,2	533,2	5,72		

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100,0	1,4	10,2	8,6	131,3	0,86	№47/ЕСТН2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	285,0	9,5	5,5	18,6	161,4	1,86	№121/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150,0	3,6	5,1	11,0	104,6	1,10	№377/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50,0	3,9	0,7	18,7	96,5	1,87	№109/П2013/5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

Итого по подменю: 885,0 45,4 44,7 59,9 822,5 5,99

День 7

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100,0	17,2	14,9	6,2	228,4	0,62	№354/ЕСТН2018/5	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	8,7	7,2	39,1	255,4	3,91	№204/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200,0			0,1	0,4	0,01	№461/ЕСТН/2018/	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25,0	2,0	0,4	9,3	48,3	0,93	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 575,0 29,0 22,7 58,5 553,9 5,85

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255,0	4,1	4,8	14,7	118,5	1,47	№115/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,0	3,9	16,1	107,2	1,61	№150/ЕСТН2018/5	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 805,0 28,9 18,2 55,6 504,4 5,56

День 8

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100,0	15,7	6,9	7,4	155,3	0,74	№303/ЕСТН2018/5	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100,0	2,5	3,6	26,4	148,4	2,64	№384/ЕСТН2018/5	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)	80,0	2,2	2,0	3,7	41,3	0,37	№156ЕСТН/2018/3	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100,0	0,8	0,2	7,5	35,0	0,75	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 610,0 23,5 13,1 56,3 438,2 5,63

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100,0	1,0	8,2	8,2	110,5	0,82	№22/ЕСТН2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255,0	2,0	6,0	11,3	107,6	1,13	№114/ЕСТН2018	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200,0	26,1	25,1	13,7	384,6	1,37	№335/ЕСТН 2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,7	0,3	9,7	43,9	0,97	№493/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 795,0 32,9 40,2 57,8 723,8 5,78

День 9

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100,0	0,7	0,1	1,9	11,3	0,19	№145/ЕСТН2018/5	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100,0	26,8	23,0	0,5	316,7	0,05	№439/Диет.сб.М2	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ)	180,0	6,8	6,7	43,3	260,2	4,33	№255/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 617,0 36,7 30,2 57,2 647,6 5,72

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100,0	2,1	10,3	11,9	148,6	1,19	№42/ЕСТН2018	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА)	255,0	2,0	0,9	10,5	58,4	1,05	№92/ЕСТН2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100,0	14,0	19,9	10,3	276,5	1,03	№168/М2003	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ	150,0	4,1	3,8	6,9	77,4	0,69	№156ЕСТН/2018/3	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200,0	0,2	0,2	3,9	17,8	0,39	№484/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 845,0 25,5 35,7 58,4 655,9 5,84

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	ХЕ	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	------	------	------	---------	----	----------------------	---------------

День 10

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	240,0	46,6	13,6	24,5	408,2	2,45	№278/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,5	1,3	2,5	26,9	0,25	№460/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180,0	0,7	0,7	17,6	79,9	1,76	№79/ЕСТН2018/5	

Итого по подменю: 650,0 51,1 16,0 55,8 572,9 5,58

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100,0	1,6	10,1	3,3	110,3	0,33	№9/ЕСТН2018/5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250,0	2,9	3,0	20,8	121,2	2,08	№113/ЕСТН2018/5	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200,0	21,4	21,4	18,6	351,8	1,86	№327/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200,0	0,2	0,2	2,5	12,0	0,25	№489/ЕСТН2018/5	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 780,0 28,4 35,1 56,4 653,2 5,64

День 11

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100,0	1,2	10,2	6,9	124,6	0,69	№3/ЕСТН2018	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120,0	17,4	8,7	4,0	163,4	0,40	№364/ЕСТН2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150,0	4,7	6,0	33,2	205,2	3,32	№209/ЕСТН2018/5	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200,0			0,1	0,3	0,01	№458/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	1,12	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 600,0 25,6 25,3 55,4 551,4 5,54

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4	0,38	№145/ЕСТН2018/5	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250,0	3,1	4,8	13,2	108,4	1,32	№132/ЕСТН2018	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240,0	27,2	26,3	20,3	426,6	2,03	№343/ЕСТН2021	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,58	№498/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 830,0 36,5 32,1 58,0 669,6 5,80

День 12

Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100,0	0,7	8,1	1,8	82,7	0,18	№14/ЕСТН2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100,0	15,6	17,5	4,7	238,4	0,47	№326/ЕСТН2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189,0	3,8	7,3	30,5	202,6	3,05	№150/ЕСТН2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207,0	0,1		0,3	1,5	0,03	№459/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 636,0 23,3 33,5 52,2 602,4 5,22

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100,0	1,2	8,1	6,5	103,9	0,65	№21/ЕСТН2018	
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255,0	2,0	5,9	7,5	91,2	0,75	№105/ЕСТН2018	
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100,0	25,8	8,6	1,0	184,5	0,10	№294/ЕСТН2018/5	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-й ВАРИАНТ)	150,0	4,1	9,1	19,2	175,4	1,92	№174/ЕСТН2018/5	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200,0	1,0	0,1	10,2	45,5	1,02	№491/ЕСТН2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40,0	3,1	0,6	14,9	77,2	1,49	№109/П2013/5	

Итого по подменю: 845,0 37,2 32,4 59,3 677,7 5,93

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	544,0 - 680,0	550,0
Факт: 21,0 %	31,5	25,1	54,9	571,5	625,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 1,7</u>				
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	816,0 - 952,0	800,0
Факт: 23,8 %	33,8	31,3	57,7	648,6	829,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 1,7</u>				