

ДИАБЕТ (диета № 9) 5-11 кл

№ рецептуры по Сборнику блюد 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			Хлебные единицы
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	<i>Первая неделя</i>													
	<i>Понедельник</i>													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,5
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		21,1	30,9	26,5	469	210	41	353	7,7	0,2	12,1	0,1	2,7
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0	1,5
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	3,7
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0	0,2
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		19,6	17,4	64,8	494	76	85	296	5,7	0,6	12,8	0,0	6,5
	Итого:		40,7	48,3	91,3	963	286	126	649	13,4	0,8	24,9	0,1	9,1
	<i>Вторник</i>													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	10,1	12,0	19,3	226	16	40	165	2,0	0,2	8,2	0,0	1,9
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		12,2	23,3	30,4	380	43	44	178	3,8	0,3	8,3	0,1	3,0
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0	0,7
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	1,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	4,4
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		39,9	24,5	81,2	706	111	281	516	10,8	0,7	21,7	0,1	8,1
	Итого:		52,1	47,8	111,6	1086	154	325	694	14,6	1,0	30,0	0,2	11,2
	<i>Среда</i>													
	Завтрак													

ДИАБЕТ (диета № 9) 5-11 кл

14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,3
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		14,7	27,4	47,6	495	45	42	109	3,5	0,1	0,7	0,1	4,8
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный, с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,0	1,0
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100/50	11,3	11,8	12,9	202	17	15	77	0,8	0,1	1,0	0,0	1,3
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	1,5
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00	0,20
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		20,1	23,5	50,3	493	208	80	296	5,0	0,5	24,0	0,1	5,0
	Итого:		34,8	50,9	97,9	988	253	122	405	8,4	0,6	24,7	0,2	9,8
	Четверг													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	1,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	4,4
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00	0,20
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		25,2	20,7	67,1	557	58	195	328	10,1	0,6	23,6	0,0	6,7
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0	1,2
431/2004	Печень по-строгановски	100	13,7	10,5	7,5	179	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,0	0,8
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	3,4
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	50	0,6	0,1	2,0	12	7	10	13	0,50	0,03	12,50	0,00	0,20
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,38
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,6	22,3	79,7	619	93	61	350	9,2	0,6	31,1	0,1	8,0
	Итого:		49,8	43,0	146,8	1176	151	256	678	19,3	1,2	54,7	0,1	14,7
	Пятница													
	Завтрак													

ДИАБЕТ (диета № 9) 5-11 кл

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	3,7
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		14,1	19,8	58,9	470	52	55	199	5,7	0,2	11,8	0,0	5,9
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0	1,2
ТТК 65	Митболлы в томатном соусе	100/50	18,5	16,8	10,4	286	18	19	12	1,5	0,2	0,6	0,0	1,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	1,0	0,1	5,1	0,1	1,2
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		25,9	25,4	45,1	545	95	77	172	5,2	0,8	5,9	0,2	4,5
	Итого:		40,0	45,2	104,0	1015	147	132	371	10,9	1,0	17,7	0,2	10,4
	Вторая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	1,50
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00	1,84
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		19,4	30,0	44,4	523	74	52	178	3,3	0,4	17,9	0,0	4,4
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250	1,7	5,0	7,8	83	34	19	47	0,8	0,2	19,0	0,0	0,8
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0	0,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	4,4
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00	0,15
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,9	24,8	66,7	589	97	210	330	9,6	0,6	29,6	0,0	6,7
	Итого:		44,3	54,8	111,1	1112	171	262	508	12,8	1,1	47,5	0,1	11,1
	Вторник													
	Завтрак													
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08	1,24
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1

376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		29,0	24,7	57,0	567	42	126	266	6,0	0,1	12,8	0,1	5,7
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/250	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,5	0,0	0,8	0,0	0,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	1,0
ТТК 270	Гороховое пюре	180	18,6	6,9	31,2	261	75	73	185	5,8	0,4	0,0	0,0	3,1
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		42,3	19,3	54,8	565	120	127	306	9,7	0,9	15,9	0,0	5,5
	Итого:		71,3	44,0	111,8	1132	162	253	572	15,6	1,0	28,7	0,1	11,2
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0	4,5
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	0,00	0,36
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		14,4	25,0	62,2	532	80	60	145	4,4	0,5	34,1	0,0	6,2
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0	1,7
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,4	1,8
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	1,5
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	0,00	0,36
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,1	24,4	64,7	574	173	111	371	5,6	0,5	23,6	4,5	6,5
	Итого:		38,5	49,3	126,9	1106	253	171	515	10,0	1,0	57,7	4,5	12,7
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
260	Гуляш из говядины	100	8,2	8,6	2,8	121	16	15	23	1,0	0,0	0,6	0,0	0,3
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	3,35
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		16,8	25,6	47,4	487	51	28	78	3,7	0,2	0,7	0,1	4,7
	Обед													

101	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	265	4,6	5,7	17,2	139	16	22	71	0,9	0,2	8,5	0,0	1,7
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	1,50
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		25,2	30,6	87,6	727	90	72	236	5,8	0,5	19,9	0,1	8,8
	Итого:		42,0	56,2	135,0	1214	141	100	314	9,6	0,7	20,6	0,2	13,5
	Пятница													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	1,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	4,4
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		26,4	20,9	75,9	598	69	185	315	10,6	0,6	11,1	0,0	7,6
	Обед													
111/2004	Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	255	2,2	5,6	10,2	100	37	19	46	1,0	0,2	9,2	0,0	1,0
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08	1,24
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	1,5
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	0,00	0,36
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		32,9	29,1	51,6	600	147	153	342	6,4	0,4	26,3	0,2	5,2
	Итого:		59,3	50,0	127,5	1198	216	338	657	17,0	1,1	37,4	0,2	12,8
	Третья неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99	4	0	5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
210	Омлет натуральный	200	18,6	19,2	4,6	266	165	27	328	3,5	0,1	1,0	0,0	0,5
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		21,1	30,9	26,5	469	210	41	353	7,7	0,2	12,1	0,1	2,7
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом, зеленью	250	5,5	5,3	15,3	131	30	32	87	2,0	0,4	6,0	0,0	1,5
265	Плов из говядины	200	11,6	11,7	37,1	300	9	41	176	1,5	0,1	0,7	0,0	3,7

71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,40	0,00	6,00	0,00	0,15
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		19,6	17,4	64,8	494	76	85	296	5,7	0,6	12,8	0,0	6,5
	Итого:		40,7	48,3	91,3	963	286	126	649	13,4	0,8	24,9	0,1	9,1
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ТТК 552	Индейка с булгуром	200	12,8	15,5	39,8	350	73	5	51	0,70	0,02	0,00	0,00	3,98
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00	0,15
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		15,7	23,7	63,1	529	122	27	84	5,3	0,1	21,1	0,0	6,3
	Обед													
82	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	255	1,8	5,6	12,0	106	37	22	54	1,1	0,2	10,3	0,0	1,2
ТТК 94	Фишболы в сырном соусе	100/50	15,6	8,1	9,3	173	127	11	107	0,6	0,1	1,0	0,3	0,9
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,36	0,02	10,00	0,00	0,15
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,2	21,7	67,4	563	195	68	252	4,5	0,5	21,4	0,4	6,7
	Итого:		39,9	45,4	130,5	1092	317	95	336	9,7	0,6	42,5	0,4	13,1
	Среда													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,1	99	3	0	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
295	Котлета куриная	100	20,2	9,0	16,8	229	42	72	151	1,8	0,2	1,3	0,1	1,7
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,9	0,1	0,0	0,0	3,4
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		29,2	26,4	72,1	644	94	95	218	6,9	0,4	12,4	0,1	7,2
	Обед													
177/2004	Бульон с куриным филе, зеленью	25/250	7,2	0,6	0,2	37	4	28	44	0,5	0,0	0,8	0,0	0,0
259	Жаркое по-домашнему	200	12,4	12,7	18,7	239	23	45	93	2,3	0,3	8,2	0,0	1,9
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1

	Всего:		21,6	13,7	29,8	331	50	77	145	4,6	0,4	9,1	0,0	3,0
	Итого:		50,8	40,1	101,9	975	144	172	363	11,5	0,8	21,5	0,1	10,2
	Четверг													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
278	Тефтели мясные в соусе томатном	100/50	13,8	16,6	15,0	264	31	13	72	0,10	0,17	0,26	0,04	1,50
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,4	0,3	0,0	0,0	4,4
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	30	0,5	0,0	2,1	11	15	5	9	0,20	0,00	9,00	0,00	0,21
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		26,6	33,1	72,2	692	89	183	334	7,5	0,5	9,4	0,1	7,2
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/250	7,0	5,5	21,0	162	17	25	87	1,2	0,3	8,6	0,0	2,1
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,0	0,0	0,2	3,3	0,3
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
ТТК 275	Капуста квашеная без сахара (доп.гарнир)	50	0,9	0,1	3,6	19	24	8	16	0,30	0,01	15,00	0,00	0,36
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		30,6	21,3	72,2	612	207	122	375	4,9	0,4	23,9	3,3	7,2
	Итого:		57,2	54,4	144,4	1304	296	305	709	12,4	1,0	33,3	3,4	14,4
	Пятница													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
271	Биточки "Школьные"	100	16,5	17,1	9,3	257	32	16	107	1,2	0,2	0,2	0,0	0,9
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	3,35
71	Помидора свежая (доп.гарнир)	30	0,3	0,1	1,1	6	4	6	8	0,27	0,02	7,50	0,00	0,11
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		25,4	30,6	54,9	596	69	35	168	4,2	0,4	7,8	0,1	5,5
	Обед													
157	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	255	6,8	6,2	7,0	112	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0,0	0,7
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0	2,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		23,4	18,8	38,9	419	62	80	250	4,8	0,4	9,7	0,0	3,9
	Итого:		48,8	49,4	93,8	1015	131	115	418	9,0	0,7	17,5	0,1	9,4

	Четвертая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,0	0,3	0,0	0,0	1,0
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	3,35
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		23,0	17,5	56,9	479	49	35	119	4,3	0,5	15,1	0,0	5,7
	Обед													
ТТК 370	Суп сырный, с зеленью	250	2,4	4,9	10,0	94	115	18	99	0,7	0,2	10,1	0,0	1,0
260	Гуляш из говядины	100	10,6	10,5	2,4	146	16	18	23	1,2	0,1	0,5	0,0	0,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	4,41
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	20	1,4	0,2	8,2	40	14	0	0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,8
	Всего:		24,8	24,5	64,8	578	167	201	372	8,9	0,6	10,7	0,1	6,5
	Итого:		47,8	42,0	121,7	1057	216	236	491	13,2	1,1	25,8	0,1	12,2
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0
ТТК 12	Жаркое из индейки	200	9,5	16,2	18,2	256	87	34	129	2,0	0,0	7,7	0,0	1,8
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		15,1	28,3	29,2	430	262	46	230	4,0	0,1	7,9	0,1	2,9
	Обед													
211/2022	Борщ "Краснодарский со сметаной, зеленью	255	1,8	6,5	9,6	105	36	20	47	1,0	0,2	18,0	0,0	1,0
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
309	Вермишель отварная	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	3,35
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	25	0,3	0,1	1,0	5	4	5	6	0,2	0,0	6,0	0,0	0,1
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,8	24,4	75,9	624	99	58	168	7,3	0,7	35,1	0,1	7,6
	Итого:		39,9	52,7	105,1	1054	361	104	398	11,3	0,8	43,0	0,1	10,5
	Среда													
	Завтрак													

ДИАБЕТ (диета № 9) 5-11 кл

14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Сыр порционнo	15	3,5	4,4	0,0	53	150	8	90	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	13,6	8,0	3,3	140	152	49	170	0,9	0,0	0,2	3,6	0,3
304	Рис отварной	180	4,4	7,5	33,7	220	2	23	73	0,62	0,03	0,00	0,04	3,37
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		23,6	27,6	48,0	534	329	84	344	3,5	0,1	0,4	3,7	4,8
	Обед													
278/2022	Суп куриный с зеленью	250	2,3	3,0	11,7	96	16	26	70	0,9	0,4	0,1	0,0	1,2
234	Котлета рыбная	100	15,3	12,5	18,4	246	62	43	176	1,3	0,2	0,4	4,40	1,84
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,2	0,0	0,4	0,1	1,5
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		24,1	22,3	57,9	541	155	118	369	5,8	0,7	16,0	4,5	5,8
	Итого:		47,7	49,9	105,9	1075	484	202	713	9,3	0,9	16,4	8,2	10,6
	Четверг													
	Завтрак													
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,1	296	18	161	242	5,40	0,25	0,00	0,03	4,41
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Всего:		28,6	9,5	44,9	378,0	41,0	194,0	391,0	6,9	0,3	0,8	0,0	4,5
	Обед													
ТТК 83	Суп Минестроне	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4	1,4
ТТК 242	Филе куриное панированное	100	24,0	16,7	12,4	296	17	89	173	2,11	0,11	1,66	0,08	1,24
309	Рожки отварные	180	6,5	5,7	33,5	212	8	9	42	0,91	0,07	0,00	0,03	3,35
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,4	14	8	12	16	0,60	0,04	15,00	0,00	0,24
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		36,2	28,1	72,7	690	199	271	666	6,2	0,7	51,8	0,5	7,3
	Итого:		74,0	48,9	128,5	1420	301	491	1140	17,0	1,1	63,7	0,5	12,9
	Пятница													
	Завтрак													
271	Биточки домашние	100	13,8	11,3	10,1	198	10	10	53	1,00	0,30	0,00	0,00	1,01
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	1,45
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,5	0,1	1,5	9	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0	0,2
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0

ДИАБЕТ (диета № 9) 5-11 кл

	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		20,1	18,1	37,0	392	87	59	176	4,5	0,4	15,5	0,1	3,7
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	250	2,1	5,1	17,3	124	18	23	72	1,0	0,2	7,7	0,0	1,7
285	Макаронник с мясом	200	21,0	17,6	39,3	399	22	23	131	1,9	0,2	0,4	0,0	3,9
71	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0,5	0,1	1,5	9	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0	0,2
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10,8	49	18	10	12	2,4	0,0	11,0	0,0	1,1
376	Чай без сахара	200	0,2	0,1	0,1	2	5	4	8	0,8	0,0	0,1	0,0	0,0
	Хлеб полезный с микронутриентами	25	1,8	0,3	10,8	53	18	0	0	1,0	0,1	0,0	0,0	1,1
	Всего:		26,0	23,6	79,8	636	89	72	239	7,6	0,5	34,2	0,0	8,0
	Итого:		46,1	41,7	116,8	1028	176	131	415	12,1	0,9	49,7	0,1	11,7
	Итого по меню:		965,8	962,2	2303,8	21973	4646	4062	10992	250,5	17,8	682,0	18,8	230,4
	среднее за день		48,3	48,1	115,2	1098,7	232,3	203,1	549,6	12,5	0,9	34,1	0,9	11,5
Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова														