

ПРИМЕРНОЕ

диетическое лечебное меню, для обеспечения питанием детей с сахарным
диабетом с 12 до 18 лет
на 2023 – 2024 учебный год

**Пояснительная записка
к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, обучающихся
в общеобразовательных организациях г. Ханты**

производится замена сахара на сахарозаменитель. Рецептуры блюд, представленных в меню разработаны из доступных, имеющихся в регионе пищевых продуктов, трудоёмкость и сложность блюд рассчитана на поварской состав средней квалификации (4 разряд и выше).

При разработке меню для учащихся с сахарным диабетом учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи) применительно к соответствующей диете.

При практической реализации в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом характера заболевания ребенка. На основе типового меню лечебного меню непосредственно медицинским специалистом или специализированной организацией составляется индивидуальное меню.

Данное меню может быть использовано при диабете 1 и 2 типа.

За состоянием здоровья детей, требующими диетического (лечебного) питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

2. Особенности организации питания детей больных с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации

При разработке типового меню для детей с подтвержденным диагнозом «сахарный диабет» применялись положения СанПиН 2.3/2.4 3590-19 (в части п. 8.1.2 и п.8.2.1.) и МР 2.4. 0162 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)". Пункт 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4 3590-19 применялся в части, не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии.

В связи с недостаточной регламентацией особенностей организации питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом в общеобразовательных организациях в положениях СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при разработке типового диетического меню для больных сахарным диабетом использовался расчет потребности в пищевых веществах и энергии, суммарных объемов блюд на примы пищи, режим питания, предельное содержание хлебных единиц (ХЕ), установленных в МР 2.4.0162-19 и рекомендациях практической диетологии. В качестве источников для расчета потребности в пищевых веществах и энергии, предельного содержания хлебных единиц (ХЕ) использованы данные Национального

руководства «Нутрициология и клиническая диетология», ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; «Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний», ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007; «Руководство по лечебному питанию детей», ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 (таблица №2, №3), расчет химико-энергетического состава рекомендуемых наборов пищевых продуктов МР 2.4.0162-19.

В рамках сложившейся медицинской практики суточный режим питания для детей больных сахарным диабетом, включает до 7 приемов пищи (первый завтрак*, основной завтрак, промежуточное питание, обед, промежуточное питание, ужин, второй ужин).

*МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», предусматривающих первый приём пищи ребенком дома.

Типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации построено на основе основного меню с включением дополнительных (промежуточных) приемов пищи (отражены в меню как промежуточное питание). Несмотря на то, что согласно МР 2.4.0162-19 (п. 2.2.3) режим питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников, в представленном типовом меню учтена медицинская практика о целесообразности применения дробного питания. Предусмотрено двухразовое питание в учебную смену: основное - завтрак или обед, и промежуточное питание. Обращается внимание, что в рамках типового диетического (лечебного) меню применяется термин «промежуточное» питание, к которому не предъявляются требования, установленные СанПиН 2.3/2.4 3590-20 для второго завтрака или полдника при организации питания детей, не имеющих заболеваний, требующих диетического питания. Промежуточное обусловлено сложившейся практикой диетотерапии о необходимости применения дробного питания, что важно при сахарном диабете, когда разовый объем пищи и углеводов строго контролируется. Требования СанПиН 2.3/2.4 3590-20 (таблица №3 Приложение N 9) по суммарным объемам блюд на приемы пищи на диетические (лечебные) меню распространяются в части, не противоречащей практической диетотерапии. При этом, если по заключению лечащего врача, режим питания диетпитающегося может соответствовать режиму питания остальных учеников, промежуточное питание может корректироваться (исключаться).

В целях контроля уровня сахара, помимо информации о пищевой и энергетической ценности, в меню отражены показатели хлебных единиц (ХЕ). Для учета углеводовсодержащих продуктов в суточном рационе использована система Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 12 г общих углеводов.

Данные о рецептурах, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А.,- М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено в прилагаемых в технико-технологических картах.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с заболеванием сахарным диабетом общее потребление жиров сокращено более, чем 30% от суточной калорийности рациона, в том числе за счет исключения выдачи масла коровьего порционного и снижения закладки его в отдельные блюда.

При приготовлении блюд предусмотрено использование говядины нежирных сортов (отруб тазобедренный), филе грудки курицы и индейки, творог 5% жирности, сметана 10% жирности, в соусах и блюдах пшеничная мука заменяется на овсяную, плов приготавливается из перловой крупы.

Для замены сахара в напитках и блюдах типового диетического (СД) меню предусмотрено использование рекомендованной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора комплексной пищевой добавки - столового подсластителя «стевия» (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017). Выбор предложенного подсластителя обусловлен тем, что препараты стевии имеют низкую энергетическую ценность и не содержат глюкозной группы, поэтому, при регулярном употреблении, они не повышают уровень сахара в крови, рекомендованы к использованию при сахарном диабете. Экстракты растения отличают хорошие кулинарные качества, они хорошо переносят тепловую обработку. В соответствии с индивидуальными рекомендациями подсластитель из препаратов стевии может быть заменен на иной подсластитель или исключён.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с заболеванием сахарным диабетом, представленный в Таблице 1.

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		600	23,50	16,36	61,63	489,41	0,39	6,34	16,20	5,79	243,53	417,02	73,13	5,07
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Второй завтрак		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75	0,06	10,15	267,11	3,67	24,72	45,36	20,75	0,84
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/20	270	8,92	9,88	17,13	193,61	0,34	17,94	223,00	2,97	25,46	135,62	34,97	1,97
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11		1,93	14,45	157,25	21,96	2,56
143/М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,50	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,05			0,42	10,80	55,20	12,00	1,74
Итого за Обед		910	32,52	33,98	91,86	809,26	1,25	91,04	974,97	11,25	146,68	521,34	142,79	10,30
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир 1%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2040	65,59	59,72	202,85	1634,07	1,87	130,06	1066,27	18,63	711,11	1207,46	303,62	22,99

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		530	27,89	16,71	59,87	503,27	0,93	7,07	2,94	4,06	51,08	447,32	179,04	9,55
Второй завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82
Обед														
32/М/СД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
104/М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,68	4,73	18,22	142,9	0,15	22,45	183	1,19	21,82	109,44	35,32	1,38
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		910	41,44	25,95	104,80	823,18	0,65	78,95	358,56	11,23	222,62	824,65	203,94	7,44
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 920	81,90	52,44	206,33	1643,35	1,79	104,3	439,1	16,65	694,6	1619,57	472,18	22,31

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Второй завтрак		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
43/М/СДЛ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,32	218,30	2,53	37,65	151,88	42,29	2,56
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,20	12,17	12,18	220,22	0,11	1,53	19,00	1,90	24,73	178,29	28,24	1,35
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		945	37,97	34,37	94,65	840,81	1,04	115,92	280,75	9,06	126,98	529,85	146,78	8,17
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 995	91,86	61,22	191,96	1714,36	1,53	187,12	443,95	14,23	796,75	1374,48	343,76	20,48

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
245/М/СД	Бефстроганов из индейки	100	19,52	12,81	5,81	223,07	0,07	2,55	26,61	3,73	46,6	204,93	25,84	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	27,13	14,24	57,37	476,39	0,4	50,15	72,59	4,84	92,75	405,62	103,43	5,82
Второй завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250/5/20	275	8,55	8,93	10,23	155,98	0,29	24,12	225,27	2,41	45,23	119,85	33,01	2,10
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		915	37,32	30,91	87,40	790,25	1,24	205,84	424,77	9,25	117,91	572,17	214,86	11,82
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 955	77,02	54,93	186,43	1583,54	1,85	274,27	574,96	15,45	631,56	1325,39	407,49	22,96

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	37,17	14,68	79,16	599,47	0,53	10,83	25,35	6,12	263,32	804,29	185,6	6,26
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Второй завтрак		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
64/М/СД	Салат из морской капусты	100	0,97	11,7	6,79	136,32	0,04	1,94	2,43	1,72	38,8	53,39	164,9	15,52
116/М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с курицей, 250/25	275	10,71	10,28	13,76	191,03	0,47	5,42	16,80	1,70	17,02	137,03	53,34	2,16
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/40	140	29,16	12,05	7,78	256,48	0,18	8,05	412,69	3,66	32,54	297,44	53,50	2,67
129/М/СД	Брокколи на пару	200	6,11	1,36	9,78	83,32	0,24	171,11	7,33	0,98	65,02	124,99	41,64	3,43
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		1 015	50,03	36,09	66,64	802,35	0,98	189,52	440,85	8,7	169,18	671,25	326,78	25,60
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 105	96,77	60,15	195,16	1737,22	1,74	233,03	541,30	16,39	753,40	1745	600,08	39,48

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		600	24,99	15,44	63,32	493,35	0,4	6,18	21,52	5,8	263,01	437,7	174,11	6,95
Второй завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 250/5/20	275	8,42	8,01	11,11	150,58	0,31	24,87	225,38	1,93	32,56	118,14	29,62	1,73
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным. 100/30	130	26,60	16,32	1,97	261,14	0,92	4,84	8,00	1,06	23,90	274,21	36,62	3,93
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		945	46,15	30,95	91,61	831,42	1,52	45,41	328,83	7,53	182,24	742,94	148,87	10,01
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 025	83,71	56,17	196,59	1641,67	2,13	69,87	427,95	14,69	866,15	1528,24	412,18	22,28

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11		1,93	14,45	157,25	21,96	2,56
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	24,29	16,82	53,41	466,81	0,93	70,94	530,35	4,93	157,68	413,51	111,71	7,83
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Второй завтрак		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
27/М/СД	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 250/25	275	9,96	13,24	16,98	227,61	0,48	17,62	219,40	3,07	27,69	134,17	34,01	1,54
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,63	8,01	7,16	187,57	0,18	1,56	20,60	2,62	65,64	344,20	82,16	1,44
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		945	39,83	29,56	94,71	812,33	1	201,73	488,4	10,27	158,8	676,24	191,59	7,66
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 035	73,69	55,76	197,48	1614,54	2,16	305,35	1093,85	16,79	637,38	1358,85	391	23,11

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69
Второй завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82
Обед														
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
88/М/СД	Щи из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 250/5/20	275	9,06	10,05	11,65	173,89	0,31	48,97	286,28	2,86	53,84	128,04	35,57	1,94
268/М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	13,54	11,17	11,84	203,24	0,11	7,64	1402,00	2,39	23,57	171,62	25,26	2,48
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		945	34,70	29,03	97,88	795,05	0,76	62,25	1695,33	8,59	131,43	569,32	209,53	11,62
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 945	91,59	56,28	187,49	1650,1	1,23	119,05	1861,03	13,53	901,2	1492,45	408,01	21,63

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из курицы	100	15,64	10,83	10,21	197,84	0,1	0,6	11	1,86	15,07	164,82	24,25	1,21
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	27,25	13,54	66,46	495,9	0,47	6,5	15,74	3,1	56,66	443,74	181,3	8,34
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Второй завтрак		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
23/М/СД	Салат из свежих помидоров	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/20	270	12,10	8,87	19,21	206,85	0,40	12,64	221,50	2,45	52,04	205,03	46,51	2,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	16,01	3,44	7,73	131,09	0,05	0,6	6,03	1,06	13,21	152,47	16,84	1,1
143/М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		910	36,63	22,67	80,94	687,7	0,87	97,24	818,28	8,86	157,81	564,37	147,03	8,8
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 000	73,45	45,59	196,76	1519	1,57	136,42	909,12	13,55	535,37	1277,21	416,03	24,76

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/СД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным,100/30	130	12,53	10,81	10,76	191,27	0,19	2,32	18,00	3,46	40,70	187,55	41,79	1,33
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	23,19	14,09	65,59	485,1	0,54	40,68	32,6	4,36	186,82	476,96	137,6	5,93
Второй завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82
Обед														
49/М/СД	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	5,77	78,37	0,06	34,35	276,5	2,38	39,36	46,16	20,44	0,69
113/М/СД	Свекольник со сметаной с курицей, 250/5/15	220	10,10	10,01	14,96	191,01	0,46	19,33	226,88	1,43	50,64	136,52	39,55	2,13
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		915	37,75	30,63	91,84	797,27	1,3	61,4	504,98	8,04	170,83	624,11	129,57	8,3
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 955	73,51	54,50	199,09	1599,27	2,05	120,36	615,18	13,76	778,55	1448,67	356,37	19,55