

01.09.2022г.

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет учебный год с заболеванием сахарный диабет

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе | 200 | 7.92 | 7.98 | 36.94 | 292.26 | 0.22 | 1.46 | 0.00 | 0.00 | 149.32 | 0.00 | 0.56 | 1.22 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 493 | Чай с фруктозой | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1.90 | 8.90 | 7.70 | 119.00 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 3.10 | 41.00 | 37.00 | 15.00 | 0.70 |
| 147 | Суп картофельный с овощами | 250 | 2.70 | 2.85 | 18.83 | 111.25 | 0.15 | 21.83 | 0.00 | 0.13 | 29.35 | 70.80 | 29.85 | 1.35 |
| 411 | Кнели из кур | 100 | 17.30 | 17.60 | 7.43 | 246.00 | 0.07 | 1.61 | 0.06 | 0.22 | 9.53 | 166.62 | 81.54 | 1.36 |
| 418.1 | Каша из гороха с маслом | 180 | 17.30 | 5.27 | 34.02 | 252.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 110.34 | 0.00 | 1.80 | 5.99 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 646 | Бантики с корицей на фруктозе | 60 | 5.10 | 5.30 | 39.40 | 226.00 | 0.06 | 0.00 | 0.05 | 0.70 | 17.00 | 48.00 | 7.00 | 0.70 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 63.26 | 51.81 | 254.86 | 1768.11 | 1.42 | 32.47 | 0.14 | 4.62 | 508.84 | 441.82 | 161.35 | 15.64 |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет белковый с зеленым горошком | 200 | 14.42 | 20.48 | 7.52 | 272.72 | 0.22 | 10.70 | 0.24 | 0.56 | 150.06 | 200.76 | 24.30 | 2.36 |
| 111 | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консервированная | 100 | 2.20 | 2.40 | 11.20 | 75.98 | 0.02 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 42.00 | 41.00 | 13.00 | 0.00 |
| 131 | Свекольник | 250 | 2.25 | 3.60 | 16.92 | 108.85 | 0.08 | 16.65 | 0.00 | 0.13 | 46.95 | 59.00 | 27.55 | 1.48 |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7.97 | 13.29 | 2.00 | 165.06 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 1.41 | 0.00 | 0.19 | 0.03 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.80 | 46.57 | 325.30 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 21.91 | 0.00 | 1.22 | 5.49 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5.40 | 5.00 | 21.60 | 158.00 | 0.06 | 1.80 | 0.04 | 0.00 | 242.00 | 0.00 | 30.00 | 0.20 |
| 221 | Пирог морковный на фруктозе | 60 | 4.44 | 3.30 | 5.31 | 68.10 | 0.04 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 36.56 | 0.00 | 18.88 | 0.45 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54.01 | 60.60 | 186.52 | 1516.31 | 0.97 | 36.54 | 0.50 | 3.66 | 643.72 | 424.68 | 175.00 | 13.65 |

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 313.1 | Запеканка из творога на фруктозе | 200 | 25.36 | 18.04 | 50.58 | 462.78 | 0.12 | 0.94 | 0.12 | 0.76 | 319.94 | 365.24 | 45.20 | 1.02 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 13.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2.30 | 4.25 | 15.13 | 108.00 | 0.25 | 18.05 | 0.03 | 0.13 | 51.53 | 50.93 | 22.95 | 2.20 |
| 405 | Курица в соусе томатном | 100 | 11.30 | 11.30 | 3.42 | 160.00 | 0.07 | 2.30 | 0.05 | 0.16 | 15.03 | 130.30 | 64.97 | 1.15 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.97 | 3.49 | 42.66 | 229.68 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 43.52 | 2.30 | 4.34 | 1.39 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды на фруктозе | 200 | 0.30 | 0.12 | 17.16 | 70.04 | 0.00 | 60.00 | 0.00 | 0.20 | 18.46 | 9.90 | 10.90 | 0.44 |
| 533 | Ватрушка с сыром на фруктозе | 60 | 8.23 | 7.73 | 23.46 | 195.79 | 0.07 | 0.47 | 0.08 | 1.15 | 155.73 | 126.60 | 14.20 | 0.75 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 60.41 | 45.99 | 216.69 | 1518.99 | 0.75 | 156.76 | 0.27 | 2.82 | 667.61 | 738.67 | 180.66 | 11.09 |

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая на фруктозе | 200 | 7.74 | 11.82 | 35.54 | 279.40 | 0.08 | 1.42 | 0.08 | 0.76 | 140.60 | 136.40 | 23.00 | 0.56 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком на фруктозе | 200 | 3.20 | 2.70 | 15.90 | 131.00 | 0.04 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 126.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1.33 | 0.17 | 7.17 | 35.00 | 0.02 | 2.03 | 0.00 | 0.00 | 33.85 | 0.00 | 20.13 | 1.28 |
| 142.1 | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 250 | 2.13 | 6.45 | 9.30 | 104.88 | 0.08 | 31.13 | 0.03 | 0.15 | 56.58 | 39.15 | 19.35 | 0.75 |
| 345.2 | Биточки рыбные с соусом | 100 | 9.61 | 8.33 | 20.31 | 191.15 | 0.06 | 0.19 | 0.02 | 0.04 | 26.46 | 11.52 | 0.91 | 0.56 |
| 414 | Рис отварной | 180 | 4.43 | 7.29 | 20.77 | 245.52 | 0.04 | 0.00 | 0.05 | 0.34 | 6.12 | 84.96 | 27.36 | 0.63 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый без сахара | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120.00 | 0.08 | 80.00 | 0.02 | 0.40 | 36.00 | 26.00 | 22.00 | 0.60 |
| 555.1 | Косичка с сахаром на фруктозе | 40 | 2.77 | 5.23 | 23.52 | 152.00 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | 0.48 | 6.40 | 23.47 | 3.73 | 0.32 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39.71 | 43.72 | 226.11 | 1570.25 | 0.57 | 116.57 | 0.26 | 3.10 | 483.11 | 497.40 | 155.48 | 8.40 |

День: День 5

Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 11.10 | 16.00 | 50.34 | 389.16 | 0.12 | 0.32 | 0.04 | 0.04 | 164.72 | 63.82 | 10.74 | 1.72 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1.17 | 0.10 | 5.67 | 28.33 | 0.05 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 24.50 | 0.00 | 34.48 | 0.63 |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 2.85 | 5.43 | 15.10 | 121.35 | 0.10 | 17.10 | 0.00 | 0.10 | 27.28 | 56.38 | 24.60 | 0.98 |
| 412.1 | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 100 | 12.90 | 4.97 | 11.38 | 138.91 | 0.08 | 0.96 | 0.03 | 0.09 | 36.41 | 75.74 | 38.35 | 1.03 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 180 | 3.55 | 7.52 | 18.61 | 158.15 | 0.14 | 33.62 | 0.00 | 0.14 | 62.75 | 61.27 | 24.62 | 1.22 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 573 | Гребешок с повидлом на фруктозе | 60 | 5.83 | 1.91 | 43.40 | 213.09 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 11.46 | 48.76 | 9.09 | 0.68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 43.55 | 36.79 | 233.48 | 1434.69 | 0.74 | 54.50 | 0.29 | 3.63 | 425.25 | 410.38 | 197.84 | 9.64 |

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.90 | 0.16 | 1.54 | 0.06 | 0.54 | 156.80 | 206.00 | 55.60 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 495 | Чай с молоком на фруктозе | 200 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 127.00 | 127.00 | 15.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 13.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 250 | 2.37 | 2.65 | 15.05 | 94.38 | 0.10 | 11.55 | 0.00 | 0.08 | 22.80 | 39.20 | 15.20 | 0.78 |
| 390.1 | Тефтели из говядины "ежики" с соусом | 100 | 11.76 | 13.76 | 10.73 | 214.58 | 0.04 | 2.21 | 0.00 | 0.07 | 21.76 | 21.18 | 6.18 | 0.31 |
| 241 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 8.08 | 11.30 | 28.67 | 392.94 | 0.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 24.55 | 0.00 | 1.24 | 1.89 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 38.97 | 40.34 | 163.85 | 1386.10 | 0.80 | 91.60 | 0.06 | 1.62 | 411.01 | 463.28 | 114.22 | 8.82 |

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная вязкая на фруктозе | 200 | 8.66 | 11.90 | 38.04 | 293.80 | 0.14 | 1.38 | 0.08 | 0.24 | 143.60 | 218.60 | 50.00 | 2.38 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 100.1 | Сыр твердый порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.00 | 0.07 | 0.03 | 0.05 | 88.00 | 50.00 | 3.50 | 0.10 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 100 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 13.00 | 0.02 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 |
| 144.1 | Суп картофельный с зеленым горошком | 250 | 2.30 | 4.25 | 15.13 | 108.00 | 0.30 | 17.75 | 0.03 | 2.40 | 55.68 | 126.68 | 46.28 | 3.13 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 280 | 21.34 | 21.20 | 50.68 | 478.80 | 0.14 | 4.26 | 0.08 | 0.53 | 22.93 | 302.79 | 133.45 | 2.49 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе | 200 | 3.62 | 3.66 | 19.98 | 125.52 | 0.04 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 129.24 | 19.66 | 13.86 | 0.80 |
| 550 | Шанежка наливная на фруктозе | 70 | 5.32 | 4.76 | 32.48 | 194.60 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.70 | 21.00 | 46.20 | 8.40 | 0.56 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51.68 | 49.78 | 239.55 | 1613.32 | 0.87 | 30.26 | 0.25 | 4.34 | 546.75 | 833.33 | 277.58 | 14.17 |

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет белковый с зеленым горошком | 200 | 14.42 | 20.48 | 7.52 | 272.72 | 0.22 | 10.70 | 0.24 | 0.56 | 150.06 | 200.76 | 24.30 | 2.36 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 494 | Чай с лимоном на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1.90 | 8.90 | 7.70 | 119.00 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 3.10 | 41.00 | 37.00 | 15.00 | 0.70 |
| 128.1 | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 250 | 1.92 | 6.18 | 12.27 | 112.60 | 0.05 | 18.68 | 0.00 | 0.10 | 59.95 | 40.80 | 22.00 | 1.05 |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 100 | 7.97 | 13.29 | 2.00 | 165.06 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 1.41 | 0.00 | 0.19 | 0.03 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.97 | 3.49 | 42.66 | 229.68 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 43.52 | 2.30 | 4.34 | 1.39 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды на фруктозе | 200 | 0.30 | 0.12 | 17.16 | 70.04 | 0.00 | 60.00 | 0.00 | 0.20 | 18.46 | 9.90 | 10.90 | 0.44 |
| 543.2 | Пирожки печеные с капустным фаршем на фруктозе | 60 | 3.92 | 3.52 | 23.50 | 141.24 | 0.07 | 14.49 | 0.01 | 0.48 | 24.19 | 40.94 | 10.76 | 0.62 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 44.80 | 57.81 | 191.01 | 1469.64 | 0.62 | 183.68 | 0.25 | 5.37 | 387.90 | 405.61 | 110.49 | 10.59 |

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" на фруктозе | 200 | 12.26 | 11.66 | 55.06 | 226.20 | 0.08 | 1.32 | 0.08 | 0.20 | 126.60 | 140.40 | 30.60 | 0.56 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1.33 | 0.17 | 7.17 | 35.00 | 0.02 | 2.03 | 0.00 | 0.00 | 33.85 | 0.00 | 20.13 | 1.28 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 2.30 | 4.25 | 15.13 | 108.00 | 0.25 | 18.05 | 0.03 | 0.13 | 51.53 | 50.93 | 22.95 | 2.20 |
| 408 | Суфле из кур с соусом | 100 | 16.83 | 7.78 | 3.74 | 152.47 | 0.07 | 1.35 | 0.07 | 0.19 | 32.46 | 126.75 | 54.74 | 1.20 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.80 | 46.57 | 325.30 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 21.91 | 0.00 | 1.22 | 5.49 |
| 512.1 | Компот из кураги на фруктозе | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5.40 | 5.00 | 21.60 | 158.00 | 0.06 | 1.80 | 0.04 | 0.00 | 242.00 | 0.00 | 30.00 | 0.20 |
| 541.1 | Ватрушки с творожным фаршем на фруктозе | 50 | 7.24 | 3.65 | 22.00 | 149.16 | 0.07 | 0.12 | 0.03 | 0.42 | 44.75 | 81.69 | 10.26 | 0.54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55.69 | 45.04 | 216.67 | 1496.43 | 1.09 | 26.15 | 0.46 | 3.90 | 655.93 | 523.68 | 229.76 | 15.11 |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 313.2 | Запеканка из творога на фруктозе | 200 | 22.96 | 15.20 | 32.08 | 353.50 | 0.10 | 0.60 | 0.10 | 0.68 | 217.64 | 292.26 | 33.86 | 0.94 |
| 494 | Чай с лимоном на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.20 | 61.00 | 0.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 14.20 | 4.00 | 2.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 100 | 3.10 | 3.20 | 6.50 | 66.97 | 0.11 | 10.00 | 0.05 | 0.20 | 20.00 | 62.00 | 21.00 | 0.70 |
| 134.2 | Рассольник ленинградский вегетарианский | 250 | 2.35 | 5.48 | 16.92 | 126.65 | 0.13 | 16.75 | 0.00 | 0.23 | 28.90 | 58.73 | 23.38 | 1.00 |
| 345.1 | Котлеты рыбные с соусом | 100 | 9.61 | 8.33 | 20.31 | 191.15 | 0.06 | 0.19 | 0.02 | 0.04 | 26.46 | 11.52 | 0.91 | 0.56 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 180 | 3.55 | 7.52 | 18.61 | 158.15 | 0.14 | 33.62 | 0.00 | 0.14 | 62.75 | 61.27 | 24.62 | 1.22 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0.50 | 0.00 | 27.00 | 110.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 19.00 | 7.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1.40 | 0.00 | 29.00 | 122.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 |
| 542 | Пирожки печеные капустой на фруктозе | 60 | 3.55 | 2.38 | 21.46 | 120.99 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 7.77 | 33.05 | 5.41 | 0.44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51.47 | 42.77 | 211.86 | 1433.11 | 0.71 | 64.46 | 0.18 | 2.16 | 424.12 | 589.23 | 132.28 | 8.61 |

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 200 | 11.10 | 16.00 | 50.34 | 389.16 | 0.12 | 0.32 | 0.04 | 0.04 | 164.72 | 63.82 | 10.74 | 1.72 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.00 | 60.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 100 | 1.17 | 0.10 | 5.67 | 28.33 | 0.05 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 24.50 | 0.00 | 34.48 | 0.63 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 2.65 | 5.55 | 9.23 | 98.23 | 0.08 | 30.43 | 0.00 | 0.13 | 47.80 | 48.05 | 21.15 | 0.85 |
| 412.2 | Шницели куриные, припущенные с соусом | 100 | 12.90 | 4.97 | 11.38 | 138.91 | 0.08 | 0.96 | 0.03 | 0.09 | 36.41 | 75.74 | 38.35 | 1.03 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 9.13 | 4.10 | 50.42 | 262.22 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 4.28 | 185.60 | 178.20 | 36.94 | 1.44 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0.70 | 0.30 | 22.80 | 97.00 | 0.00 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 3.00 | 3.00 | 1.50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый без сахара | 200 | 1.40 | 0.20 | 26.40 | 120.00 | 0.08 | 80.00 | 0.02 | 0.40 | 36.00 | 26.00 | 22.00 | 0.60 |
| 560 | Булочка "Нежная" на фруктозе | 60 | 5.02 | 8.86 | 34.61 | 236.85 | 0.11 | 0.19 | 0.00 | 0.71 | 30.49 | 48.51 | 17.33 | 0.91 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 48.52 | 40.74 | 250.63 | 1553.40 | 0.77 | 182.92 | 0.09 | 6.07 | 565.92 | 493.72 | 199.09 | 10.72 |

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200 | 7.16 | 9.40 | 28.80 | 291.90 | 0.16 | 1.54 | 0.06 | 0.54 | 156.80 | 206.00 | 55.60 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| 495 | Чай с молоком на фруктозе | 200 | 1.50 | 1.30 | 15.90 | 81.00 | 0.04 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 127.00 | 127.00 | 15.00 | 0.40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 100 | 1.33 | 0.17 | 7.17 | 35.00 | 0.02 | 2.03 | 0.00 | 0.00 | 33.85 | 0.00 | 20.13 | 1.28 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 250 | 2.37 | 2.65 | 15.05 | 94.38 | 0.10 | 11.55 | 0.00 | 0.08 | 22.80 | 39.20 | 15.20 | 0.78 |
| 399 | Оладьи из печени по-купецки | 100 | 17.30 | 36.70 | 11.80 | 222.00 | 0.25 | 7.20 | 6.90 | 1.20 | 22.00 | 267.00 | 21.00 | 5.20 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.65 | 3.98 | 20.39 | 219.37 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.67 | 30.82 | 193.61 | 25.42 | 1.10 |
| 512.1 | Компот из кураги на фруктозе | 200 | 0.30 | 0.20 | 20.20 | 81.00 | 0.04 | 1.48 | 0.22 | 2.04 | 68.74 | 54.02 | 40.86 | 1.24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.76 | 70.50 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 0.00 | 0.00 | 0.57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 10.02 | 52.20 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.42 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 42.21 | 30.93 | 159.51 | 1225.95 | 0.83 | 25.10 | 7.18 | 5.45 | 485.11 | 953.73 | 211.21 | 13.33 |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|---|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | 15.02 | 15.45 | 60.56 | 444.66 | 0.18 | 3.49 | 0.10 | 0.67 | 229.19 | 223.67 | 37.49 | 2.05 |
| Среднее значение за период по обедам | 28.97 | 27.08 | 112.30 | 813.75 | 0.58 | 54.82 | 0.70 | 2.63 | 197.87 | 291.90 | 120.86 | 8.80 |
| Среднее значение за период | 49.52 | 45.53 | 212.56 | 1498.86 | 0.85 | 83.42 | 0.83 | 3.89 | 517.10 | 564.63 | 178.75 | 11.65 |