

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий обязанности
начальника Управления социального питания

Петрова Н.В. Петрова

«19» декабря 2022 г

Примерное 12-дневное меню рационов горячего питания для обучающихся с сахарным диабетом в возрасте 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	250	9,63	4,63	33,3	213,3	3,33	0.19	0.65	0.03	0.00	0.21	142,8	104,00	223,31	3,24	370,84	12,89	0.01	0.00	6.4	2019	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1.55	0,04	0.00	0.00	0.00	0.01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0.00	0.00	0.00	TK № 7	2022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.98	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	TK № 2	2022	
Итого за прием пищи:	705	17,33	10,17	66,7	436,9	6,67	0.27	11.81	0.08	0.00	0.50	368,22	138,46	392,77	5.85	917,20	19,39	0,05	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0.7	5.0	2.17	56,0	0.22	0.02	3,70	0.02	0.00	0.03	20,08	11,62	35,00	0,83	129,30	2,75	0.02	0.00	8.5a	2019	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,75	4,5	16,13	131,88	1.61	0,09	6,76	0,21	0.00	0,06	31,24	25,3	65,38	0,99	494,18	5,00	0,03	0.00	96	2011	
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	13,78	12,89	5,67	193,60	0.57	0.04	0.00	0.00	0.00	0.09	11,40	21,16	134,89	2,19	257,7	5,00	0.03	0.00	282	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ	180	2.5	4.8	9.8	92.8	0.98	0.07	2.82	0.91	0.00	0.08	67.18	27.32	62.84	1.31	230.05	5.14	0.03	0.00	138	2011	
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0.97	0.00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2.13	0,09	0.00	0.00	0.00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0.00	0.00	TK №16	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1.55	0,05	0.00	0.00	0.00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0.00	0.00	0.00	TK № 9	2022	
Итого за прием пищи:	925	28,93	28,89	80,17	711,88	8,02	0,36	93,28	1,44	0,00	0,32	163,8	103,7	364,21	8,32	1206,83	20,69	0,111	0,00			
Всего за день:		46,30	39,06	146,9	1148,8	14,69	0,63	105,09	1,52	0,00	0,82	532,02	241,73	756,98	14,17	2124,03	40,08	0,161	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледво- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА ЗАПЕЧЕННОЕ	170	31,17	6,91	13,71	245,25	1,37	0,10	0,48	0,07	0,54	0,40	182,95	32,47	266,17	0,99	255,48	9,24	0,05	0,03	5.46	2019
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	50	0.0	0.0	2.6	11.3	0.26	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	4.00	1.21	2.52	0.23	32.39	0.23	0.00	0.00	387	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0.04	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1.55	0,04	0.00	0.00	0.00	0.01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0.00	0.00	0.00	ТК № 7	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	ТК № 1	2022
Итого за прием пищи:	582	37,17	10,85	37,81	409,3	3,78	0,14	2,96	0,10	0,54	0,62	349,80	55,72	392,53	1,65	494,78	9,47	0,08	0,03		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,2	1,83	11,67	0,18	0,03	7,00	0,00	0,00	0,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8.2	2019
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,38	6,13	10,63	123,00	1,06	0,05	10,61	0,23	0,00	0,08	53,96	30,00	79,30	1,69	441,82	7,40	0,04	0,00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	280	28.3	17.7	28.4	386.1	2.84	0.24	11.13	0.11	0.19	0.25	190.99	75.14	418.13	2.12	1 265.7	194.06	0.04	0.00	233	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1.54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0.00	0.00	0.00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0.00	0.00	0.00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0.00	0.00	0.00	ТК № 9	2022
Итого за прием пищи:	925	39,88	25,43	92,96	761,37	9,30	0,46	29,04	0,54	0,19	0,39	295,55	147,14	620,13	7,11	1803,12	204,26	0,08	0,00		
Всего за день:		77,05	36,30	130,8	1170,7	13,08	0,60	32,00	0,29	0,73	1,01	645,4	202,9	1012,7	8,76	2297,9	213,7	0,16	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,0	5,75	34,13	225,0	3,41	0,19	0,63	0,025	0,00	0,16	149,05	69,69	226,44	1,81	331,26	13,56	0,025	0,00	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,23	1,98	3,71	0,3	12,00	0,00	0,00	0,00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1,03	0,02	5,0	0,0	0,0	0,0	19,00	12,00	16,00	2,0	155	1,0	0,0	0,00	TK № 8	2022
Итого за прием пищи:	580	11,8	6,9	60,1	352,0	6,01	0,21	5,6	0,0	0,0	0,1	170,2	83,67	246,1	4,1	498	14,	0,0	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,70	5,00	9,00	89,00	0,90	0,05	5,13	0,35	0,00	0,05	29,30	20,95	42,40	1,03	310,3	3,88	0,02	0,00	8.12	2019
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,40	4,38	10,75	107,75	1,08	0,06	8,40	0,21	0,00	0,05	34,94	21,21	48,56	0,86	364,21	4,39	0,025	0,00	99	2011
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	18,90	17,11	2,67	243,60	0,27	0,04	0,1	0,0	0,0	0,1	19,96	20,41	162,0	2,3	353	8,3	0,0	0,00	241	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	3,60	25,68	151,60	2,57	0,14	12,	0,0	0,0	0,1	50,02	36,26	102,2	1,4	918	10,	0,0	0,00	312	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	9,7	57,0	0,97	0,00	80,	0,3	0,0	0,0	19,20	4,90	3,10	0,7	0,0	0,0	0,0	0,00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK № 16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	5,70	3,90	19,50	0,3	27,	0,0	0,0	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	925	36,04	31,79	94,50	829,60	9,45	0,43	106,17	0,94	0,00	0,40	168,12	117,13	421,32	8,62	2041,8	29,82	0,145	0,00		
Всего за день:		47,84	38,7	154,6	1181,6	15,46	0,64	111,82	0,97	0,00	0,59	338,40	200,80	667,50	12,80	2540,5	44,38	0,18	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,32	0,04	2,00	0,00	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15,75	16,45	3,03	223,18	0,30	0,07	0,25	0,32	2,57	0,49	111,90	18,28	237,3	2,71	233,31	27,65	0,06	0,04	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ	200	1,5	1,2	2,5	27,4	0,25	0,01	0,28	0,01	0,00	0,06	59,42	8,96	39,71	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	11.11a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,56	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK № 1	2022
Итого за прием пищи:	580	24,55	21,7	29,83	419,2	2,98	0,16	3,41	0,36	2,57	0,78	330,32	54,19	423,70	3,44	551,17	32,15	0,09	0,04		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,0	0,33	0,33	24,00	0,03	0,00	25,25	0,33	0,00	0,00	14,00	20,00	26,25	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8.1	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/15	7,88	4,00	34,63	206,30	3,46	0,20	4,66	0,25	0,00	0,08	41,95	36,51	95,70	2,15	497,11	4,41	0,03	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	12,44	15,22	0,90	189,90	0,09	0,04	0,59	0,06	0,00	0,11	30,81	13,18	114,42	0,99	159,63	5,83	0,08	0,01	297	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ	180	3,2	2,4	12,7	86,1	1,27	0,08	11,06	0,01	0,00	0,08	61,66	21,45	67,47	0,87	355,04	6,08	0,01	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	9,4	17,0	0,94	0,00	6,00	2,30	0,00	0,00	9,60	5,40	6,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11.5a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK № 16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	925	30,22	23,55	94,66	703,90	9,47	0,46	47,56	2,95	0,00	0,33	172,72	109,94	373,44	8,71	1107,4	19,12	0,12	0,01		
Всего за день:		54,77	45,30	124,50	1123,1	12,45	0,62	50,97	3,31	2,57	1,11	503,04	164,13	797,14	12,15	1658,6	51,27	0,21	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	250	9,63	4,63	33,25	170,6	3,33	0,19	0,65	0,03	0,00	0,21	142,80	103,88	223,31	3,24	370,84	12,89	0,01	0,00	6.4	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0,04	0,00	1.14	0,00	0,00	0,01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0,75	0,06	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK №14	2022
Итого за прием пищи:	587	12,93	5,67	56,7	290,7	5,67	0,30	39,8	0,04	0,00	0,26	196,40	123,3	265,0	4,07	578,00	12,89	0,16	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,25	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	8.2	2019
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	5,38	10,38	110,00	1,04	0,06	8,45	0,20	0,00	0,05	35,12	23,14	68,74	1,21	306,60	4,49	0,03	0,00	98	2011
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	12,6	3,7	2,4	93,8	0,24	0,06	1,01	0,05	0,00	0,06	41,00	26,04	162,58	0,51	326,56	104,37	0,00	0,00	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,0	1,2	27,0	135,44	2,70	0,16	12,60	0,83	0,00	0,13	58,0	47,1	114,05	1,71	945,0	11,5	0,06	0,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	4,0	18,2	0,40	0,01	0,80	0,00	0,00	0,01	13,73	5,85	5,76	0,72	62,51	0,40	0,00	0,00	TK № 5	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	940	28,1	11,90	82,98	552,04	8,30	0,46	32,90	1,09	0,00	0,35	186,0	129,5	456,1	7,45	1877,3	126,6	0,11	0,11		
Всего за день:		41,03	17,6	139,7	842,7	13,97	0,76	72,70	1,13	0,00	0,61	382,4	253,0	721,1	11,52	2455,3	139,5	0,27	0,11		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,00	5,25	28,00	192,63	2,80	0,16	0,66	0,03	0,00	0,16	151,90	57,93	200,81	1,44	308,0	13,70	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,23	1,98	3,71	0,37	12,40	0,00	0,00	0,00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	1,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,56	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK № 1	2022
Итого за прием пищи:	600	13,5	9,05	46,7	329,93	4,67	0,23	1,56	0,06	0,00	0,36	308,88	80,66	339,52	2,06	525,9	13,7	0,04	0,0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	4.4	43.7	0,44	0.02	15.22	0.25	0.00	0.03	41.49	15.71	28.50	0.84	171.38	2.95	0.01	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	7,25	3,12	19,25	134,1	1,93	0,12	9,73	0,20	0,00	0,09	32,45	38,03	128,2	1,34	783,3	48,61	0,23	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,33	17,7	3,56	242,8	0,36	0,06	0,67	0,33	0,00	0,11	18,23	23,51	154,5	2,26	353.9	7,81	0,06	0,00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,96	2,76	44,52	231,0	4,45	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	11,92	9,41	51,12	1,18	80,02	0,97	0,01	0,01	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1,54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	930	38,64	27,08	123,83	892,2	12,39	0,42	25,92	0,98	0,00	0,31	137,70	114,70	455,02	8,42	1484,2	63,14	0,31	0,00		
Всего за день:		52,14	36,1	170,53	1222,1	17,05	0,65	27,48	1,04	0,00	0,67	446,6	195,4	794,5	10,50	2010,1	76,84	0,35	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,75	3,63	36,63	214,3	3,66	0,14	0,64	0,03	0,00	0,16	146,09	39,89	198,9	0,20	287,4	11,04	0,00	0,03	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,2	2,5	27,4	0,25	0,01	0,28	0,01	0,00	0,06	59,42	8,96	39,71	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	11.11a	2019	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1,03	0,02	5,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	TK № 8	2022	
Итого за прием пищи:	580	12,95	5,97	64,93	367,3	6,49	0,17	5,92	0,04	0,00	0,25	224,51	60,85	254,61	2,61	528,3	16,54	0,01	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК	100	0,13	3,33	9,33	74,00	0,93	0,02	4,33	0,00	0,00	0,03	33,23	19,60	37,70	1,47	310,50	6,83	0,02	0,00	8.8	2019	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,12	4,25	9,25	99,88	0,93	0,05	13,01	0,23	0,00	0,05	47,68	22,20	46,20	1,00	336,03	4,53	0,03	0,00	88	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	27,00	23,00	27,65	425,1	2,77	0,20	14,43	0,02	0,00	0,23	32,00	62,00	292,3	4,55	1421,3	17,77	0,11	0,00	259	2011	
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	9,7	57,0	0,97	0,00	80,00	0,30	0,00	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11.14	2019	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK № 16	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022	
Итого за прием пищи:	925	38,45	32,28	92,63	836,6	9,26	0,41	111,77	0,55	0,00	0,37	146,81	122,10	442,3	10,02	2163,43	31,93	0,16	0,00			
Всего за день:		51,4	38,30	157,60	1203,9	15,76	0,58	117,7	0,59	0,00	0,62	371,32	183,00	696,91	12,63	2691,73	48,47	0,17	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,2	19,4	0,32	0,04	2,00	0,00	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15,75	16,45	3,03	223,18	0,30	0,07	0,25	0,32	2,57	0,49	111,90	18,28	237,3	2,71	233,31	27,65	0,06	0,04	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0,0	0,4	3,5	0,04	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	12,85	4,54	5,09	0,43	24,41	0,00	0,00	0,00	11.10а	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,56	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	TK № 1	2022
Итого за прием пищи:	587	23,25	20,50	27,73	395,3	2,77	0,15	4,27	0,35	2,57	0,73	282,8	49,77	389,04	3,46	489,72	27,65	0,09	0,04		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,38	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	8.1	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,13	3,88	10,12	99,63	1,01	0,06	4,95	0,21	0,00	0,05	26,44	18,76	44,05	0,70	339,05	3,89	0,03	0,00	99	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	17,44	7,00	10,22	174,00	1,02	0,02	0,13	0,00	0,00	0,03	30,70	5,09	29,51	0,19	54,60	2,34	0,00	0,00	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,32	3,72	12,72	104,28	1,27	0,06	38,44	0,12	0,00	0,07	97,91	37,26	71,69	2,17	476,08	6,62	0,02	0,00	139	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,1	4,0	18,2	0,40	0,01	0,80	0,00	0,00	0,01	13,73	5,85	5,76	0,72	62,51	0,40	0,00	0,00	TK № 5	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	925	33,69	16,30	77,56	600,71	7,76	0,35	69,32	0,50	0,00	0,26	197,50	100,40	240,01	7,08	1317,84	18,05	0,05	0,00		
Всего за день:		56,94	36,80	105,3	996,01	10,53	0,50	73,59	0,85	2,57	0,99	480,30	150,17	629,05	10,54	1807,60	45,70	0,14	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	9,0	5,75	34,1	225,00	3,41	0,19	0,63	0,03	0,00	0,13	149,10	69,70	226,44	1,81	331,30	13,60	0,03	0,00	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,23	1,98	3,71	0,37	12,40	0,00	0,00	0,00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,84	15,5	78,6	1,55	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,9	19,5	0,3	27,6	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,98	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 2	2022
Итого за прием пищи:	580	11,8	7,00	59,60	350,8	5,96	0,22	10,65	0,04	0,00	0,15	167,33	71,68	241,15	4,38	622,20	15,60	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,70	3,33	2,17	41,00	0,22	0,02	3,53	0,02	0,00	0,03	19,38	11,20	33,68	0,80	124,60	2,65	0,02	0,00	8.5a	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/20	8,63	4,12	40,00	232,50	4,00	0,21	4,70	0,20	0,00	0,08	43,80	37,80	102,00	2,30	507,00	4,41	0,03	0,00	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	22,52	19,40	43,63	438,78	4,36	0,28	20,65	0,01	0,04	0,26	37,61	74,60	295,40	4,77	1765,5	19,72	0,11	0,00	291	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	9,4	17,0	0,94	0,00	6,00	2,30	0,00	0,00	9,60	5,40	6,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11.5a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	930	37,55	28,45	131,90	909,90	13,19	0,65	34,88	2,53	0,04	0,43	125,09	142,40	500,70	11,57	2492,70	29,58	0,16	0,00		
Всего за день:		49,40	35,50	191,50	1260,7	19,15	0,87	45,53	2,57	0,04	0,58	292,42	214,08	741,90	15,95	3114,90	45,18	0,20	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	250	9,63	4,63	33,25	213,30	3,33	0,19	0,65	0,03	0,00	0,21	142,80	104,00	223,30	3,24	370,84	12,89	0,01	0,00	6.4	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0,25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK № 15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
Итого за прием пищи:	600	16,53	9,63	54,25	376,80	5,43	0,27	1,81	0,07	0,00	0,49	356,97	133,71	398,01	3,90	662,20	17,39	0,04	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0,38	0.06	25.00	0.17	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	8.1	2019
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,88	7,50	10,25	136,10	1,03	0,06	8,00	0,20	0,00	0,06	34,85	24,64	84,04	1,41	336,6	5,18	0,04	0,00	98	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100/50	8,00	9,78	7,89	158,45	0,79	0.03	1,33	0.02	0.00	0,06	24,51	13,60	79,60	1,16	210,1	4,48	0.02	0.00	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,84	3,12	43,44	229,44	4,34	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	11,68	9,20	50,00	1,15	78,25	0,96	0.01	0.01	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1,54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK № 16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	975	28,32	22,00	117,48	788,59	11,75	0,37	34,63	0,59	0,00	0,24	118,64	95,44	332,34	7,52	1010,6	15,42	0,07	0,01		
Всего за день:		44,85	31,63	171,73	1165,4	17,17	0,64	36,44	0,70	0,00	0,73	475,61	229,15	730,35	11,42	1672,8	32,81	0,11	0,01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА ЗАПЕЧЕННОЕ	170	31,20	6,91	13,71	245,3	1,37	0,1	0,48	0,07	0,54	0,40	183,0	32,47	266,2	0,99	255,5	9,24	0,05	0,03	5,46	2019
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	50	0,0	0,0	2,6	11,3	0,26	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00	4,00	1,21	2,52	0,23	32,39	0,23	0,00	0,00	387	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0,0	0,4	3,5	0,04	0,00	1,14	0,00	0,00	0,01	12,85	4,54	5,09	0,43	24,41	0,00	0,00	0,00	11,10а	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	1,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2022
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,98	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 2	2022
Итого за прием пищи:	552	33,70	8,01	39,41	372,60	3,94	0,16	12,08	0,08	0,54	0,44	220,60	49,47	301,06	4,10	613,3	11,47	0,06	0,03		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,25	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	8,2	2019
БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,5	4,1	8,00	94,40	0,80	0,03	10,80	0,23	0,00	0,04	53,84	24,43	45,70	1,24	293,4	5,45	0,03	0,00	81	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10,7	3,2	2,0	79,7	0,20	0,06	0,91	0,48	0,18	0,08	30,41	25,65	141,59	0,71	270,36	83,91	0,02	0,00	256	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,32	3,36	25,08	154,75	2,51	0,14	11,08	0,01	0,00	0,13	72,14	35,15	110,93	1,28	848,14	11,64	0,04	0,00	311	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	8,9	38,0	0,89	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	15,18	4,01	8,51	0,59	85,19	0,60	0,00	0,00	TK № 6	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK № 16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	925	26,92	12,26	83,18	561,5	8,32	0,41	34,00	0,73	0,00	0,36	209,3	116,6	411,7	7,12	1733,7	107,4	0,11	0,11		
Всего за день:		60,62	20,27	122,6	934,10	12,26	0,57	46,08	0,81	0,54	0,80	429,90	166,07	712,8	11,22	2347,00	118,9	0,17	0,14		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	250	8,00	3,5	35,8	206,9	3,58	0,13	0,63	0,03	0,00	0,16	159,9	35,6	232,9	0,96	271,7	10,7	0,04	0,01	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0,04	0,88	0,03	0,00	0,21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
Итого за прием пищи:	600	13,50	7,30	51,80	344,20	5,18	0,17	1,53	0,06	0,00	0,37	312,1	55,08	355,4	1,33	467,0	10,7	0,07	0,01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	2.2	6.9	53.8	0,69	0,04	12.47	0,26	0,00	0,05	37.40	18.56	35.47	0.83	304.52	3.20	0.03	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/30	9,75	3,25	19,4	146,5	1,94	0,14	9,9	0,21	0,00	0,1	36,2	42,5	1158,4	1,43	843,0	70,0	0,34	0,01	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	22,7	21,7	1,0	289,3	0,10	0,06	0,1	0,03	0,22	0,18	34,94	23,7	205,6	2,76	418,6	12,08	0,06	0,00	290	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,72	3,48	15,24	107,64	1,52	0,08	11,83	0,79	0,00	0,11	78,62	34,73	86,30	1,24	432,2	7,97	0,04	0,00	317	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0,97	0,00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102,00	2,13	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,9	15,45	78,6	1,55	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2022
Итого за прием пищи:	940	43,77	32,33	88,94	834,84	8,89	0,46	114,3	1,59	0,22	0,50	221,06	137,8	1551,87	9,26	2093,9	96,05	0,47	0,01		
Всего за день:		57,30	39,63	140,74	1179,04	14,07	0,63	115,83	1,65	0,22	0,87	533,16	193,00	1907,3	10,59	2560,9	106,8	0,54	0,02		

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
4. Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 2.4.0162-2019 «Особенности питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2022.