



Утверждаю:

Генеральный директор  
АО «Комбинат школьного  
питания «Центральный»  
Тарасова И.Н.  
«05» октября 2023г.

Согласовано:



## 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный», разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

**Возрастная категория детей: 7-11 лет.**

**Прием пищи: горячий завтрак**

Тюмень, 2023 г.

## Первая неделя

## Первый день (1)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	1 день	кислом ол	каша+ овощи	кофейн напиток	хлеб
				г	г								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007921	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Хлеб пшеничный				0,00
	ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	3,78	7,56	23,58	181,80	50,00	Хлеб ржаной				50,00
	ТТК № 007927	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87	0,00	Мука				
	ТТК № 007928	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	9,36	23,76	207,0	27,70	Крупы, бобовые		27,70		
напиток	ТТК № 0065661	Какао с молоком Диета № 9	200	3,62	2,95	5,10	62,10	0,00	Макаронные изделия				
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Картофель				
	ТТК № 007967	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80	80,00	Овощи, зелень		80,00		
доп.блюдо	ТТК № 007969	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80	0,00	Фрукты свежие				
		Кисломолочный продукт (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Фрукты сухие				
<b>Итого за прием</b>			<b>614</b>	<b>15,3</b>	<b>10,4</b>	<b>60,4</b>	<b>426,2</b>	<b>0,00</b>	Сахар				
						норма	587,5	1,80	Кондитерские изделия				
			факт	норма									
белки			15,25	19,25									
жиры			10,37	13,83									
углеводы			60,35	83,75									
								0,00	Какао				
								0,00	Кофейный напиток			1,80	
								0,00	Чай				
								0,00	Мясо I категории				
								0,00	Цыпленок I категории				
								0,00	Печень говяжья				
								0,00	Рыба -филе				
								215,00	Молоко		115,00	100,00	
								100,00	Кисломолочные продукты	100,00			
								0,00	Творог				
								0,00	Сметана				
								0,00	Сыр				
								4,00	Масло сливочное		4,00		
								0,00	Масло растительное				
								0,00	Яйца				





## Первая неделя

## Четвертый день (4)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	4 день	сыр	минтай	чай	хлеб	фрукт	пюре	
				всего	всего											
Завтрак																
горяч ее блюдо	ТТК № 007975	Минтай запеченный Диета № 9	90	15,96	1,89	0,01	81,13	0,00	Хлеб пшеничный							
	ТТК № 005685	или Горбуша запеченная Диета № 9	90	21,42	8,49	0,01	161,99	0,00	Хлеб ржаной				50,00			
гарнир	ТТК № 005630	Пюре картофельное Диета № 9	120	3,30	4,73	22,12	144,69	0,00	Мука							
	ТТК № 007937	или Картофель отварной Диета № 9	120	3,03	2,78	24,49	135,36	5,00	Крупы, бобовые		5,00					
	ТТК № 007938	или Картофель тушеный Диета № 9	120	2,59	2,64	19,52	112,80	0,00	Макаронные изделия							
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	154,00	Картофель						154,00	
								0,00	Овощи, зелень							
доп.блюдо напиток	ТТК № 007976	Чай яблочно-брусничный Диета № 9	200	0,08	0,07	1,39	7,01	105,00	Фрукты свежие			15,00		90,00		
	ТТК № 006290	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Фрукты сухие							
	ТТК № 007977	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	200	0,09	0,06	1,35	6,91	0,00	Сахар							
	ТТК № 006738	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9	200	0,04	0,04	0,98	4,71	0,00	Кондитерские изделия							
доп.блюдо	ТТК № 000429	Сыр нарезка	10	2,44	2,94	0,02	36,30	0,00	Какао							
	ТТК № 007819	или Сыр порционный плавленый	16	1,42	0,58	7,68	42,80	0,00	Кофейный напиток							
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	90	0,40	0,40	9,80	47,00	0,50	Чай			0,50				
<b>Итого за прием</b>			<b>560</b>	<b>25,7</b>	<b>11,6</b>	<b>52,4</b>	<b>444,5</b>	<b>0,00</b>	<b>Цыплята 1 категории</b>							
						норма	587,5	<b>0,00</b>	<b>Печень говяжья</b>							
			факт	норма												
			белки	25,73	19,25											
			жиры	11,63	13,83											
			углеводы	52,42	83,75											
								100,50	<b>Рыба -филе</b>		100,5					
								28,40	<b>Молоко</b>							28,40
								0,00	<b>Кисломолочные продукты</b>							
								0,00	<b>Творог</b>							
								0,00	<b>Сметана</b>							
								15,00	<b>Сыр</b>	15,00						
								3,00	<b>Масло сливочное</b>							
								1,00	<b>Масло растительное</b>		1,00					
								0,00	<b>Яйца</b>							

## Первая неделя

Пятый день (5)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход , г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	5 день	овощи припуш	печень	напиток	хлеб+ молоко
				г всего	г всего								
Завтрак													
горяч ее блюдо	ТТК № 007978	Печень по-Строгановски Диета № 9	100	12,50	5,70	4,00	151,00	0,00	Хлеб пшеничный				0,00
	ТТК № 005689	или Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	100	13,23	3,68	6,50	113,05	50,00	Хлеб ржаной				50,00
гарнир	ТТК № 007979	Овощи припущенные Диета № 9	150	2,70	0,92	19,09	96,46	0,00	Мука				
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные (без картофеля)	150	2,67	5,18	8,22	92,05	2,00	Крупы, бобовые		2,00		
	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Макаронные изделия				
напиток	ТТК № 007973	Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50	82,00	Картофель	82,00			
	ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00	82,40	Овощи, зелень	80,00	2,40		
	ТТК № 006306	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80	25,00	Фрукты свежие			25,00	
	ТТК № 006161	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25	0,00	Фрукты сухие				
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Сахар				
доп.	ТТК № 001366	Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	4,70	53,00	0,00	Кондитерские изделия				
<b>Итого за прием</b>			<b>600</b>	<b>21,2</b>	<b>10,9</b>	<b>48,9</b>	<b>440,4</b>	<b>0,00</b>	<b>Чай</b>				
						норма	587,5	0,00	<b>Мясо I категории</b>				
			факт	норма				0,00	<b>Цыплята I категории</b>				
белки			21,23	19,25				74,00	<b>Печень говяжья</b>		74,00		
жиры			10,85	13,83				0,00	<b>Рыба -филе</b>				
углеводы			48,92	83,75				100,00	<b>Молоко</b>				100,00
								0,00	<b>Кисломолочные продукты</b>				
								0,00	<b>Творог</b>				
								10,00	<b>Сметана</b>		10,00		
								0,00	<b>Сыр</b>				
								0,00	<b>Масло сливочное</b>				
								2,50	<b>Масло растительное</b>	0,50	2,00		
								0,00	<b>Яйца</b>				

## Первая неделя

## Шестой день (6)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	6 день	омлет	кисломо л.	какао	хлеб+сы р	овощи	
				всего	всего										
Завтрак															
горячее блюдо	ТТК № 007980	Омлет запеченный натуральный Диета № 9	130	10,55	12,87	1,97	209,65	0,00	Мука						
напиток	ТТК № 007929	Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50	0,00	Крупы, бобовые				0,00		
	ТТК № 007931	или Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34	0,00	Макаронные изделия				50,00		
	ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80	0,00	Картофель						
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	80,00	Овощи, зелень					80,00	
дополнительное блюдо	ТТК № 007969	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80	0,00	Фрукты свежие						
	ТТК № 007967	или Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,00	Фрукты сухие						
	ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	0,00	Сахар						
	ТТК № 007968	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00	Кондитерские изделия						
	ТТК № 004012	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	2,50	Какао			2,50			
		или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00	0,00	Кофейный напиток						
	ТТК № 000429	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00	0,00	Чай						
		или Сыр нарезка	8	1,95	2,35	0,01	29,04	0,00	Мясо 1 категории						
			Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Цыплята 1 категории					
			<b>Итого за прием</b>	<b>568</b>	<b>22,1</b>	<b>21,9</b>	<b>42,0</b>	<b>522,8</b>	<b>0,00</b>	<b>Печень говяжья</b>					
									<b>Рыба -филе</b>						
			факт	норма					148,60	Молоко	28,60		120,00		
		белки	22,09	19,25					100,00	Кисломолочные продукты	100,00				
		жиры	21,90	13,83					0,00	Творог					
		углеводы	41,95	83,75					0,00	Сметана					
									8,00	Сыр			8,0		
									4,00	Масло сливочное	4,00				
									0,50	Масло растительное	0,50				
									99,06	Яйца	99,06				

## Вторая неделя

## Первый день (1 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	17 день	макароны + филе	чай+масл о	хлеб+овощ и
				г всего	г всего							
Завтрак												
горячее блюдо	ТТК № 007944	Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	50	8,15	3,55	1,82	71,98	0,00	Хлеб пшеничный			
	ТТК № 007943	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	50	9,88	3,27	0,76	72,35	0,00	Хлеб ржаной			50,00
гарнир	ТТК № 007981	Макаронные изделия (из твердых сортов) отварные	130	4,85	1,96	33,24	171,70	0,00	Мука			
								0,00	Крупы, бобовые			
напиток	ТТК № 006473	Чай яблочно-брусничный	200	0,08	0,07	7,38	30,95	0,00	Макаронные изделия	46,45		
	ТТК № 006280	или Чай с ягодно-яблочной смесью	200	0,11	0,03	6,31	29,15	0,00	Картофель			
	ТТК № 007863	или Чай яблочно-смородиновый	200	0,08	0,06	7,24	28,65	102,30	Овощи, зелень	22,30		80,00
	ТТК № 006475	или Чай яблочно-вишневый	200	0,08	0,05	7,50	31,25	15,00	Фрукты свежие		15,00	
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Фрукты сухие			
								0,00	Сахар			
доп	ТТК № 007967	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,00	Кондитерские изделия			
	ТТК № 007969	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80	0,00	Какао			
	ТТК № 000707	Масло сливочное порционное (в инд.упаковке)	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00	Кофейный напиток			
	ТТК № 000131	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,14	66,20	0,00	Чай		0,50	
<b>Итого за прием</b>			<b>520</b>	<b>17,3</b>	<b>14,5</b>	<b>63,2</b>	<b>478,0</b>	<b>0,00</b>	<b>Мясо 1 категории</b>			
								<b>51,80</b>	<b>Цыпленок 1 категории</b>	<b>51,80</b>		
			факт	норма				<b>0,00</b>	<b>Печень говяжья</b>			
белки			17,29	19,25				<b>0,00</b>	<b>Рыба -филе</b>			
жиры			14,51	13,83				<b>0,00</b>	<b>Молоко</b>			
углеводы			63,18	83,75				<b>0,00</b>	<b>Молоко</b>			
								<b>0,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>			
								<b>0,00</b>	<b>Творог</b>			
								<b>3,00</b>	<b>Сметана</b>	<b>3,00</b>		
								<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>			
								<b>10,00</b>	<b>Масло сливочное</b>		<b>10,00</b>	
								<b>1,00</b>	<b>Масло растительное</b>	<b>1,00</b>		
								<b>0,00</b>	<b>Яйца</b>			

## Вторая неделя

## Второй день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	14 день	каша	кофе	кисломол	хлеб+ово-
				г	г								
				всего	всего								
Завтрак													
горячее блюдо	ТТК № 007928	Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	9,36	23,76	207,00	0,00	Хлеб пшеничный				0,00
	ТТК № 007921	или Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80	0,00	Хлеб ржаной				50,00
	ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	3,78	7,56	23,58	181,8	25,00	Мука				
	ТТК № 007927	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87	0,00	Крупы, бобовые	25,0			
напиток	ТТК № 007931	Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80	0,00	Картофель				
	ТТК № 007929	или Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50	80,00	Овощи, зелень				80,00
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Фрукты свежие				
доп.блюдо	ТТК № 004012	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,00	Фрукты сухие				
		Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Сахар				
Итого за прием			614	14,6	16,1	62,1	492,0	0,00	Кондитерские изделия				
						норма	587,5	0,00	Какао				
								3,00	Кофейный напиток		3,00		
								0,00	Чай				
								0,00	Мясо I категории				
								0,00	Цыпленок I категории				
								0,00	Печень говяжья				
								0,00	Рыба -филе				
								215,00	Молоко	115,00	100,00		
								100,00	Кисломолочные продукты			100,00	
								0,00	Творог				
								0,00	Сметана				
								0,00	Сыр				
								4,00	Масло сливочное	4,00			
								0,00	Масло растительное				
								0,00	Яйца				

белки  
жиры  
углеводы

факт    норма  
14,58    19,25  
16,12    13,83  
62,05    83,75





## Вторая неделя

## Пятый день (2)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Итого	13 день	молоко	запеканка +соус	фрукт	чай	хлеб
				всего	всего									
Завтрак														
горячее блюдо	ТТК № 007982	Запеканка из творога Диета № 9	180	22,50	10,08	5,59	261,62	0,00	Хлеб пшеничный					
	ТТК № 008099	или Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	180	24,29	9,54	13,08	298,57	50,00	Хлеб ржаной					50,00
	ТТК № 007983	с Соусом ягодным Диета № 9	20	0,02	0,08	2,23	9,90	0,00	Мука					
напиток	ТТК № 007976	Чай яблочно-брусничный Диета № 9	200	0,08	0,07	1,39	7,01	0,00	Крупы, бобовые		9,00			
	ТТК № 006290	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9	200	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	Макаронные изделия					
	ТТК № 007977	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	200	0,09	0,06	1,35	6,91	0,00	Картофель					
	ТТК № 006738	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9	200	0,04	0,04	0,98	4,71	85,40	Овощи, зелень					
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Фрукты свежие		10,00	60,00	15,40	
								0,00	Фрукты сухие					
доп	ТТК № 001366	Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	4,70	53,00	0,00	Сахар					
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33	0,00	Кондитерские изделия					
<b>Итого за прием</b>			<b>670</b>	<b>28,95</b>	<b>14,77</b>	<b>43,82</b>	<b>512,69</b>	<b>0,00</b>	<b>Кофейный напиток</b>					
								<b>0,50</b>	<b>Чай</b>				0,50	
			факт	норма										
белки			28,95	19,25										
жиры			14,77	13,83										
углеводы			43,82	83,75										
								0,00	Мясо I категории					
								0,00	Цыпленок I категории					
								0,00	Печень говяжья					
								0,00	Рыба -филе					
								100,00	Молоко	100,00				
								30,00	Кисломолочные продукты		30,00			
								142,00	Творог		142,00			
								4,00	Сметана		4,00			
								0,00	Сыр					
								2,00	Масло сливочное		2,00			
								0,40	Масло растительное		0,40			
								4,00	Яйца		4,00			

## Вторая неделя

## Шестой день (6 д)

Тип блюда	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ,	Итого	18 день	котл рыб.	овощи	компот	хлеб+кисл
				г	г								
				всего	всего								
Завтрак													
								0,00	Хлеб пшеничный				0,00
								50,00	Хлеб ржаной				50,00
горяче	ТТК № 007957	Котлета рыбная из минтая Диета № 9	90	15,23	4,51	0,69	104,50	0,00	Мука				
е	ТТК № 007974	или Котлета рыбная из горбуши Диета № 9	90	18,46	6,8	0,66	154,48	5,00	Крупы, бобовые	5,00			
блюдо	ТТК № 007979	Овощи припущенные Диета № 9	150	2,70	0,92	19,09	96,46	0,00	Макаронные изделия				
	ТТК № 007848	или Овощи тушеные (без картофеля)	150	2,67	5,18	8,22	92,05	82,00	Картофель		82,00		
гарнир	ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43	80,00	Овощи, зелень		80,00		
	ТТК № 005069	Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	66,94	0,00	Фрукты свежие				
	ТТК № 005077	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40	20,00	Фрукты сухие			20,00	
	ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,00	Сахар				
	ТТК № 006963	или Напиток теплый из изюма Диета № 9	200	0,46	0,10	13,16	56,20	0,00	Кондитерские изделия				
хлеб		Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40	0,00	Какао				
доп.		Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09	0,00	Кофейный напиток				
<b>Итого за прием</b>			<b>590</b>	<b>24,4</b>	<b>9,6</b>	<b>59,5</b>	<b>468,4</b>	<b>0,00</b>	<b>Чай</b>				
						<b>норма</b>	<b>587,5</b>	<b>0,00</b>	<b>Мясо 1 категории</b>				
			<b>факт</b>	<b>норма</b>				<b>0,00</b>	<b>Цыплята 1 категории</b>				
белки			24,44	19,25				<b>0,00</b>	<b>Печень говяжья</b>				
жиры			9,59	13,83				<b>89,00</b>	<b>Рыба -филе</b>	89,00			
углеводы			59,47	83,75				<b>12,60</b>	<b>Молоко</b>	12,60			
								<b>100,00</b>	<b>Кисломолочные продукты</b>				100,00
								<b>0,00</b>	<b>Творог</b>				
								<b>0,00</b>	<b>Сметана</b>				
								<b>0,00</b>	<b>Сыр</b>				
								<b>1,00</b>	<b>Масло сливочное</b>	1,00			

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12 дневному меню горячих завтраков с 7-11 лет Диета Сахарный диабет**

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная) норма продукта	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г												за 24 дня, г	Факт в день, г	% выполнения
					Дни														
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	80	25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
2	Хлеб ржаной	150	25	50,00	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50,0	100
3	Мука	15	25	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
4	Крупы, бобовые	45	25	15,00	28	2	43	5	2	0	0	25	2	45	9	5	166	13,8	92
5	Макаронные изделия	15	25	4,00	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	46	3,9	97
6	Картофель	187	25	46,75	0	150	0	154	82	0	0	0	102	0	0	82	570	47,5	102
7	Овощи, зелень	320	25	80,00	80	105	150	0	82	80	102	80	140	106	0	80	1005	83,8	105
8	Фрукты свежие	100	25	25,00	0	5	25	105	25	0	15	0	20	25	85	0	305	25,5	102
9	Сухофрукты	15	25	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20	1,7	44
10	Сахар	0	25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
11	Кондитерские изделия	0	25	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
12	Какао	1	25	0,25	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0,2	83
13	Кофейный напиток	2	25	0,50	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0,4	80
14	Чай	0,4	25	0,10	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0,2	167
15	Мясо I категории	75	25	18,75	0	79	0	0	0	0	0	0	79	88	0	0	246	18,9	101
16	Цыплята I категории*	40	25	10,00	0	0	73	0	0	0	52	0	0	0	0	0	125	10,4	104
17	Субпродукты (печень, язык, се	25	25	6,25	0	0	0	0	74	0	0	0	0	0	0	0	74	6,2	99
18	Рыба -филе	58	25	14,50	0	0	0	101	0	0	0	0	0	0	0	89	190	14,6	101
19	Молоко	300	25	75,00	215	0	100	28	100	149	0	215	0	0	100	13	920	76,6	102
20	Кисломолочные продукты	150	25	37,50	100	0	0	0	0	100	0	100	0	0	30	100	430	35,8	96
21	Творог	50	25	12,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	142	0	142	11,8	95
22	Сметана	10	25	2,50	0	0	0	0	10	0	3	0	10	0	4	0	27	2,3	90
23	Сыр	6	25	1,50	0	0	0	10	0	8	0	0	0	0	0	0	18	1,5	100
24	Масло сливочное	30	25	7,50	4	3	4	3	0	4	10	4	0	4	2	1	39	3,3	43
25	Масло растительное	15	25	3,75	0	1	4	1	3	1	1	0	1	3	0	4	18	1,5	39
26	Яйца	40	25	10,00	0	0	3	0	0	99	0	0	0	0	4	5	111	9,3	93
27	Соль	3	25	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	1	0,75	0,75	0,75	1	1	9	0,8	100

Усредненные нормы из МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях). Приложение 4 таб.1





Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых дни	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
		<b>25%</b>	
1	426,19	18,1	
2	457,99	19,5	
3	491,04	20,9	
4	444,53	18,9	
5	440,36	18,7	
6	522,78	22,2	
	463,82	19,7	463,82
7	478,03	20,3	
8	492,03	20,9	
9	475,61	20,2	
10	557,63	23,7	
11	512,69	21,8	
12	468,39	19,9	
	497,40	21,2	502,23
<b>Итого</b>	<b>480,61</b>	<b>20,45</b>	<b>483,02</b>

2350,0

587,50

## Распределение пищевых веществ горячего завтрака

	Завтрак		
	Белки	Жиры	Углеводы
дни			
1	15,25	10,37	60,35
2	21,13	12,95	48,77
3	24,76	12,36	63,18
4	25,73	11,63	52,42
5	21,23	10,85	48,92
6	22,09	21,90	41,95
	21,70	13,34	52,60
7	17,29	14,51	63,18
8	14,58	16,12	62,05
9	20,97	13,11	50,94
10	25,92	14,10	63,43
11	28,95	14,77	43,82
12	24,44	9,59	59,47
	22,03	13,70	57,15
Итого	21,86	13,52	54,87