Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Комбинат школьного
питания «Центральный»
Тарасова И.Н. _____
«19» декабря 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 соответствие с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Приемы пищи: горячий завтрак, обед.

г. Тюмень, 2023г.

Пояснительная записка

К специализированному меню горячих завтраков и обедов (Диета для обучающихся с диагнозом – сахарный диабет) для возрастной категории 7-11 лет, разработанным для обеспечения питанием детей, обучающихся в общеобразовательных школах, где организатором питания выступает АО «Комбинат школьного питания «Центральный».

В соответствии с требованиями ст.25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначения лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – Сан ПиН) (ст.8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями и сопровождающихся ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

При разработке меню для детей, страдающих сахарным диабетом учтены физиологические нормы питания согласно возрастной категории (суммарный объем блюд, масса порций), энергетическая ценность, химический состав, перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания.

В случае изменения режима питания (рекомендации врачом дробного питания), после основного завтрака организуется второй завтрак. На второй завтрак выдаются дополнительные блюда включенные в меню диеты для учащихся с заболеванием сахарный диабет: кисломолочный напиток, молоко, свежие фрукты, свежие овощи. Основной завтрак соответствует общему режиму учреждения и включает горячее блюдо и горячий напиток из планового меню соответствующей диеты.

Предлагаемое специализированное 12-ти дневное меню для детей с заболеванием сахарный диабет составлено на базе действующего цикличного меню с заменой запрещенных для соответствующей диеты блюд и продуктов. К меню разработаны технологические карты блюд.

В меню включены продукты – источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая крупа), а также продукты с низким

Меню укомплектовано технологическими документами (технологическими картами) соответствие с п.2.8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При приготовлении блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате.

Для овощей приняты нормы отходов в соответствие с Приложением № 24, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.» Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью. Закладка продуктов в блюда соответствует нормативным таблицам сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей и подростков должна использоваться соль поваренная, пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. Соль в меню включена в состав рецептур блюд.

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 3 часов с момента изготовления, п.8.1.2.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов.

Меню для питания детей с сахарным диабетом, разработано на основании действующего цикличного меню при участии специалиста диетолога Ольги Сергеевны Основиной. Квалификация подтверждается следующими документами:

- Диплом о профессиональной переподготовке 022413271328 рег. номер ПП1317/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г. По специальности Диетология
- Сертификат специалиста 1102242663852 Регистрационный № М-11153/20 г. Уфа дата выдачи 30 декабря 2020г.
- Диплом СБ 1601805 регистрационный номер 778 Присвоена квалификация – фельдшер, по специальности – лечебное дело. Дата выдачи 22 января 2003г.

Разработчик АО «КШП Центральный»

625031 г.Тюмень, проезд Шаимский, 14а/2 электронный адрес:kombinatsh@mail.ru

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007921	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	4,36	3,78	23,58	181,80
ТТК № 007927	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87
ТТК № 008631	или Каша молочная пшенная с маслом Диета № 9	184	6,81	6,72	22,86	249,25
ТТК № 007928	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	6,83	23,76	207,00
ТТК № 0065661	Какао с молоком Диета № 9	200	3,62	2,95	5,10	62,10
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819	или Сыр порционный плавленый	16	1,42	0,58	7,68	42,80
ТТК № 001366	Молоко кипяченое	200	4,60	5,00	9,40	106,00
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
	Итого завтрак	**649**	**21,02**	**17,21**	**58,10**	**505,75**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919.	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №007456, ТТК 008186	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25
ТТК №003623 ТТК № 008005	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,76
ТТК № 007934	Шницель из мяса натуральный Диета № 9	90	15,32	15,24	0,74	203,01
ТТК № 007935	или Котлета мясная Диета № 9	90	14,52	14,70	1,07	196,45
ТТК № 005630	Пюре картофельное Диета № 9	120	3,30	4,73	22,12	144,69
ТТК № 007937	или Картофель отварной Диета № 9	120	3,03	2,78	24,49	135,36
ТТК № 007938	или Картофель тушеный Диета № 9	120	2,59	2,64	19,52	112,80
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 007973	Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 006306	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
ТТК № 006161	или Напиток брусничнo-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или [illegible])	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого обед	**880**	**39,30**	**27,51**	**78,88**	**747,50**
	Итого за день		**60,32**	**44,72**	**136,98**	**1253,25**

Итого	1 день	каша	какао	сыр/ молоко	овощи	суп	шницель	пюре	напиток	фрукт	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *										40,00
90,00	Хлеб ржаной										90,00
0,00	Мука										
27,70	Крупы, бобовые	27,70									
0,00	Макаронные изделия										
219,85	Картофель					83,00		136,85			
120,40	Овощи, зелень				80,00	31,40	9,00				
80,00	Фрукты свежие								20,0	60,00	
0,00	Сухофрукты										
0,00	Сахар										
0,00	Соки, напитки витаминизированные										
0,00	Кондитерские изделия										
2,50	Какао		2,50								
0,00	Кофейный напиток										
0,00	Чай										
87,80	Мясо 1 категории***						87,80				
0,00	Цыплята 1 категории										
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)										
62,48	Рыба -филе					62,48					
460,28	Молоко**	115,00	120,00	200,00				25,28			
0,00	Кисломолочные продукты										
0,00	Творог										
7,00	Сметана					7,00					
15,00	Сыр			15,00							
15,00	Масло сливочное	5,00				5,00		5,00			
2,00	Масло растительное						2,00				
0,00	Яйца										

завтрак			обед		
белки	21,02	**19,25**	белки	39,30	**26,95**
жиры	17,21	**13,83**	жиры	27,51	**27,65**
углеводы	58,10	**83,75**	углеводы	78,88	**117,25**
эн.ценность	505,75	**580,0**	эн.ценность	747,50	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 008099	Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	180	24,29	9,54	13,08	298,57
ТТК № 007982	или Запеканка из творога Диета № 9	180	22,50	10,08	5,59	261,62
ТТК № 007983	с Соусом ягодным Диета № 9	20	0,02	0,08	2,23	9,90
ТТК № 005450	Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007939	или Чай гречишний Диета № 9	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007940	или Чай с лимоном Диета № 9	200	0,06	0,01	0,21	2,39
ТТК № 006700	или Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
ТТК № 007967	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80
ТТК № 007969	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80
ТТК № 007968	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 001366	Молоко кипяченое	100	2,20	2,50	4,70	53,00
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
	Итого завтрак	**630**	**30,68**	**13,81**	**41,02**	**500,83**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 007858	или Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №003875	Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001192	или Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 007944	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	90	14,67	6,39	3,27	129,56
ТТК № 007943	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	90	17,78	5,88	1,36	130,23
ТТК № 007942	или Котлета из мяса птицы Диета № 9	90	11,67	3,81	2,08	89,36
ТТК № 007981	Макароные изделия (из твердых сортов) отварные	130	4,85	1,96	33,24	171,70
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 005069	Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
ТТК № 005077	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
	Итого за прием	**790**	**23,88**	**25,35**	**84,25**	**702,11**
	Итого за день		**54,56**	**39,16**	**125,27**	**1202,94**

Итого	2 день	запеканка	чай/ молоко	овощная нарезка	щи	чахохбили	макароны	напиток	хлеб
0,00	Хлеб пшеничный *								
90,00	Хлеб ржаной								90,00
0,00	Мука								
15,00	Крупы, бобовые	15,00							
46,45	Макаронные изделия						46,45		
75,00	Картофель				75,00				
275,00	Овощи, зелень			160,00	73,00	42,00			
0,00	Фрукты свежие								
28,70	Сухофрукты	13,7						15,00	
0,00	Сахар								
0,00	Соки, напитки витаминизированные								
0,00	Кондитерские изделия								
0,00	Какао								
0,00	Кофейный напиток								
0,50	Чай		0,50						
32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
69,00	Цыплята 1 категории					69,00			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
0,00	Рыба -филе								
100,00	Молоко**		100,00						
0,00	Кисломолочные продукты								
141,00	Творог	141,0							
7,00	Сметана				7,00				
0,00	Сыр								
7,00	Масло сливочное	5,00					2,00		
13,00	Масло растительное	1,00		4,00	5,00	3,00			
5,00	Яйца	5,00							

завтрак			обед		
белки	30,68	**19,25**	белки	23,88	**26,95**
жиры	13,81	**13,83**	жиры	25,35	**27,65**
углеводы	41,02	**83,75**	углеводы	84,25	**117,25**
эн.ценность	500,83	**580,0**	эн.ценность	702,11	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

Третий день (3д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК 005678	Плов перловый с говядиной Диета № 9	190	9,91	8,70	42,18	207,10
ТТК 008283, 008285	или Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 008297, 002974	или Плов из булгура	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 006700	Чай ройбуш	200	0,00	0,00	3,99	16,00
ТТК № 005450	или Чай с апельсином	200	0,06	0,01	0,41	2,16
ТТК № 005647	или Чай черный	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 001809	или Чай зеленый	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007827	или Чай гречишний	200	0,17	0,01	0,54	3,04
ТТК № 007828	или Чай с лимоном	200	0,05	0,01	5,14	21,66
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	20	2,60	0,68	8,20	49,40
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18
	Итого завтрак	**660**	**19,94**	**15,98**	**93,79**	**545,08**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, 007918,005828	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре вощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 005818	Суп картофельный с филе куриным с зеленью	250	6,22	4,43	20,04	162,63
ТТК № 005689	Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	100	13,23	3,68	6,50	113,05
ТТК № 007978	или Печень по-Строгановски Диета № 9	100	12,50	5,70	4,00	151,00
ТТК № 008008	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	90	13,79	8,81	2,14	188,01
ТТК № 006269	или Бефстроганов из свинины Диета № 9	90	11,22	9,31	2,14	185,31
ТТК № 008012	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	90	13,61	8,40	1,75	172,87
ТТК № 005659	или Гуляш из говядины Диета № 9	90	12,02	7,20	1,30	153,24
ТТК № 007848	Овощи тушеные (без картофеля)	150	2,67	1,18	8,22	92,05
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 006161	Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 006306	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
ТТК № 007973	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого обед	**920**	**31,51**	**12,46**	**77,93**	**631,03**
	Итого за день		**51,45**	**28,44**	**171,72**	**1176,11**

Итого	3 день	плов	напит	кефир	фрукт	суп	печень	овощи порционно	овощи тушен.	хлеб
60,00	Хлеб пшеничный *									60,00
90,00	Хлеб ржаной									90,00
0,00	Мука									
48,00	Крупы, бобовые	48,00								
0,00	Макаронные изделия									
113,00	Картофель					113,00				
311,00	Овощи, зелень	21,00				20,00	30,00	80,00	160,00	
80,00	Фрукты свежие		20,00		60,00					
0,00	Сухофрукты									
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
63,20	Мясо 1 категории***	63,20								
24,40	Цыплята 1 категории					24,40				
94,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)						94,00			
0,00	Рыба -филе									
0,00	Молоко**									
200,00	Кисломолочные продукты			200,00						
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
0,00	Масло сливочное									
8,00	Масло растительное	3,00				3,00	1,00		1,00	
0,00	Яйца									

завтрак			обед		
белки	15,40	**19,25**	белки	51,45	**26,95**
жиры	16,80	**13,83**	жиры	28,44	**27,65**
углеводы	75,42	**83,75**	углеводы	171,72	**117,25**
эн.ценность	545,08	**580,00**	эн.ценность	631,03	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

четверный день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007927	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87
ТТК № 007921	или Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	4,36	3,78	23,58	181,80
ТТК № 008631	или Каша молочная пшенная с маслом Диета № 9	184	6,81	6,72	22,86	249,25
ТТК № 007928	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	6,83	23,76	207,00
ТТК № 0065661	Какао с молоком Диета № 9	200	3,62	2,95	5,10	62,10
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819	или Сыр порционный плавленый	16	1,42	0,58	7,68	42,80
ТТК № 007968	Нарезка из свежих помидор Диета № 9	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 007967	или Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80
ТТК № 007969	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
	Итого завтрак	**629**	**18,7**	**14,9**	**61,9**	**491,1**
	Обед					
ТТК 000765	Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00
ТТК № 004012, 007819	или Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №001192	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК №008254	или Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК №003875	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК № 007942	Котлета из мяса птицы Диета № 9	90	11,67	3,81	2,08	89,36
ТТК № 007944	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	90	14,67	6,39	3,27	129,56
ТТК № 007943	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	90	17,78	5,88	1,36	130,23
ТТК № 005630	Пюре картофельное Диета № 9	120	3,30	4,73	22,12	144,69
ТТК № 007937	или Картофель отварной Диета № 9	120	3,03	2,78	24,49	135,36
ТТК № 007938	или Картофель тушеный Диета № 9	120	2,59	2,64	19,52	112,80
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 007973	Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 006306	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
ТТК № 006161	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
	Итого обед	**820**	**31,19**	**26,74**	**83,04**	**679,40**
	Итого за день		**49,89**	**41,61**	**144,95**	**1170,51**

Итого	5 день	каша	какао	овощи/ки сломол	борщ	котлета	пюре	напиток	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *								40,00
90,00	Хлеб ржаной								90,00
0,00	Мука								
36,00	Крупы, бобовые	36,00							
0,00	Макаронные изделия								
194,00	Картофель				40,00		154,00		
260,00	Овощи, зелень			160,00	75,00	25,00			
20,00	Фрукты свежие							20,00	
0,00	Сухофрукты								
0,00	Сахар								
0,00	Соки, напитки витаминизированные								
0,00	Кондитерские изделия								
2,00	Какао		2,00						
0,00	Кофейный напиток								
0,00	Чай								
32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
72,90	Цыплята 1 категории					72,90			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
0,00	Рыба -филе								
223,40	Молоко**	95,00	100,00				28,40		
100,00	Кисломолочные продукты			100,00					
0,00	Творог								
7,00	Сметана				7,00				
0,00	Сыр								
7,00	Масло сливочное	4,00					3,00		
5,00	Масло растительное				3,00	2,00			
3,00	Яйца					3,00			

завтрак			обед		
белки	18,70	**19,25**	белки	31,19	**26,95**
жиры	14,87	**13,83**	жиры	26,74	**27,65**
углеводы	61,91	**83,75**	углеводы	83,04	**117,25**
эн.ценность	423,59	**580,0**	эн.ценность	689,78	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

пятый день (5д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007982	Запеканка из творога Диета № 9	180	22,5	10,08	5,59	261,62
ТТК № 008099	или Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	180	24,29	9,54	13,08	298,57
ТТК № 007983	с Соусом ягодным Диета № 9	20	0,02	0,08	2,23	9,90
ТТК № 007929	Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50
ТТК № 007931	или Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34
ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
ТТК № 001366	Молоко кипяченое	100	2,20	2,50	4,70	53,00
	Итого завтрак	**600**	**30,9**	**16,7**	**40,0**	**517,1**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919,	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 007661	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	3,50	5,80	11,80	113,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	5,45	4,28	22,44	145,95
ТТК № 007957	Котлета рыбная из минтая Диета № 9	90	15,23	4,51	0,69	104,50
ТТК № 007974	или Котлета рыбная из горбуши Диета № 9	90	18,46	6,80	0,66	154,48
ТТК № 007972	Булгур с овощами	150	5,85	3,35	35,77	186,62
ТТК № 007952	или Гречка отварная	150	6,35	5,27	32,02	210,10
ТТК № 007971	или Булгур припущенный	150	6,18	3,38	37,98	195,75
ТТК № 007949	или Гречка отварная с овощами	150	6,10	4,21	28,18	175,37
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
ТТК № 006186	Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
ТТК № 005077	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 005069	или Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
	Итого обед	**860**	**34,75**	**17,00**	**94,51**	**695,96**
	Итого за день		**65,66**	**33,72**	**134,51**	**1213,03**

завтрак			**обед**		
белки	30,91	**19,25**	белки	34,75	**26,95**
жиры	16,72	**13,83**	жиры	17,00	**27,65**
углеводы	40,00	**83,75**	углеводы	94,51	**117,25**
эн.ценность	423,59	**580**	эн.ценность	689,78	**822,5**

Итого	4 день	запеканка/соус	коф.нап	молоко/фрукт	овощи	суп	котлета рыбная	булгур с овощ	хлеб	напиток шиповн
77,50	Хлеб пшеничный *					37,50			40,00	
90,00	Хлеб ржаной								90,00	
10,00	Мука					10,00				
49,00	Крупы, бобовые	9,00					5,00	35,0		
0,00	Макаронные изделия									
0,00	Картофель									
146,80	Овощи, зелень				80,00	45,00	5,00	16,80		
80,00	Фрукты свежие	20,00		60,00						
15,00	Сухофрукты									15,00
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
0,00	Мясо 1 категории***									
0,00	Цыплята 1 категории									
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
89,00	Рыба -филе						89,00			
262,60	Молоко**		100,00	100,00		50,00	12,60			
30,00	Кисломолочные продукты	30,00								
142,00	Творог	142,00								
2,00	Сметана	2,00								
0,00	Сыр									
14,00	Масло сливочное	2,00				5,00	3,00	4,00		
7,60	Масло растительное	4,00					0,60	3,00		
9,40	Яйца	4,00					5,4			

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Первая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007980	Омлет запеченный натуральный Диета № 9	130	10,55	12,87	1,97	209,65
ТТК № 007931	Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34
ТТК № 007929	или Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50
ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819	или Сыр порционный плавленый	16	1,42	0,58	7,68	42,80
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	100	1,94	2,50	10,17	72,09
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого завтрак	**545**	**22,43**	**23,83**	**39,97**	**535,58**
	Обед					
ТТК № 007858	Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 008262	или Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №008256	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК № 007975	Минтай запеченный Диета № 9	90	15,96	1,89	0,01	81,13
ТТК № 005685	или Горбуша запеченная Диета № 9	90	21,42	8,49	0,01	161,99
ТТК № 007979	Овощи припущенные Диета № 9	150	2,70	0,92	19,09	96,46
ТТК № 007848	или Овощи тушеные (без картофеля)	150	2,67	5,18	8,22	92,05
ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
ТТК № 006306	Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
ТТК № 007973	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 006161	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
	Итого обед	**860**	**34,14**	**11,78**	**86,00**	**673,19**
	Итого за день		**56,57**	**35,61**	**125,97**	**1208,77**

Завтрак			**обед**		
белки	22,43	**19,25**	белки	34,14	**26,95**
жиры	23,83	**13,83**	жиры	11,78	**27,65**
углеводы	39,97	**83,75**	углеводы	86,00	**117,25**
эн.ценность	535,58	**580,00**	эн.ценность	689,78	**822,5**

Итого	6 день	омлет	коф.нап	фрукты/кисломол	суп	рыба	овощи припущ.	напиток	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *								40,00
90,00	Хлеб ржаной								90,00
0,00	Мука								
5,00	Крупы, бобовые					5,00			
10,00	Макаронные изделия				10,00				
157,00	Картофель				75,00		82,00		
95,00	Овощи, зелень				15,00		80,00		
100,00	Фрукты свежие			60,00				40,00	
0,00	Сухофрукты								
0,00	Сахар								
0,00	Соки, напитки витамин.								
0,00	Кондитерские изделия								
0,00	Какао								
3,00	Кофейный напиток		3,00						
0,00	Чай								
32,20	Мясо 1 категории***				32,20				
0,00	Цыплята 1 категории								
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)								
100,50	Рыба -филе					100,50			
128,60	Молоко**	28,60	100,00						
100,00	Кисломолочные продукты			100,00					
0,00	Творог								
7,00	Сметана				7,00	-			
0,00	Сыр								
9,00	Масло сливочное	4,00			5,00				
3,00	Масло растительное	0,50				2,00	0,50		
99,06	Яйца	99,06							

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007928	Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	6,83	23,76	207,00
ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	4,36	3,78	23,58	181,80
ТТК № 007927	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87
ТТК № 008631	или Каша молочная пшенная с маслом Диета № 9	184	6,81	6,72	22,86	249,25
ТТК № 007921	или Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 0065661	Какао с молоком Диета № 9	200	3,62	2,95	5,10	62,10
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 000753	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
ТТК № 001366	Молоко кипяченое	200	4,60	5,00	9,40	106,00
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
	Итого завтрак	**639**	**19,8**	**20,5**	**53,6**	**532,3**
	Обед					
ТТК № 007877	Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом растительным	80	0,86	1,90	1,46	27,60
ТТК 000765	или Огурцы с зеленью	80	0,86	4,12	2,99	54,00
ТТК № 007878	или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом растительным	80	0,81	2,52	2,98	38,15
ТТК № 005818	Суп картофельный с филе куриным с зеленью	250	6,22	4,43	20,04	162,63
ТТК № 007978	Печень по-Строгановски Диета № 9	100	12,50	5,70	4,00	151,00
ТТК № 005689	или Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	100	13,23	3,68	6,50	113,05
ТТК № 008008	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	90	13,79	8,81	2,14	188,01
ТТК № 006269	или Бефстроганов из свинины Диета № 9	90	11,22	9,31	2,14	185,31
ТТК № 008012	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	90	13,61	8,40	1,75	172,87
ТТК № 005659	или Гуляш из говядины Диета № 9	90	12,02	7,20	1,30	153,24
ТТК № 007829	Картофельные шарики	120	3,28	3,42	26,81	151,33
ТТК № 007938	или Картофель тушеный Диета № 9	120	2,59	2,64	19,52	112,80
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	120	3,42	3,48	27,96	152,50
ТТК № 005630	или Пюре картофельное Диета № 9	120	3,30	4,73	22,12	144,69
ТТК № 007937	или Картофель отварной Диета № 9	120	3,03	2,78	24,49	135,36
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 005077	Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
ТТК № 005069	или Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
	Итого обед	**830**	**31,9**	**18,2**	**94,2**	**740,5**
	Итого за день		**51,71**	**38,63**	**147,73**	**1272,75**

Итого	7 день	каша	коф.нап	сыр/молоко	салат	суп	печень	картофель	компот	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *									40,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
0,00	Мука									
27,00	Крупы, бобовые	25,00					2,00			
0,00	Макаронные изделия									
258,90	Картофель					113,00		145,90		
102,40	Овощи, зелень				80,00	20,00	2,40			
0,00	Фрукты свежие									
15,00	Сухофрукты								15,00	
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
0,00	Мясо 1 категории***									
24,40	Цыплята 1 категории					24,40				
94,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)						94,00			
0,00	Рыба -филе									
415,00	Молоко**	115,00	100,00	200,00						
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
10,00	Сметана						10,00			
15,00	Сыр			15,00						
8,00	Масло сливочное	4,00						4,00		
9,00	Масло растительное				4,00	3,00	2,00			
0,00	Яйца									

завтрак			**обед**		
белки	19,77	**19,25**	белки	31,94	**26,95**
жиры	20,48	**13,83**	жиры	18,15	**27,65**
углеводы	53,56	**83,75**	углеводы	94,17	**117,25**
эн.ценность	532,3	**580,0**	эн.ценность	740,5	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК № 007982	Запеканка из творога Диета № 9	180	22,50	10,08	5,59	261,62
ТТК № 008099	или Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	180	24,29	9,54	13,08	298,57
ТТК № 007983	с Соусом ягодным Диета № 9	20	0,02	0,08	2,23	9,90
ТТК № 007976	Чай яблочно-брусничный Диета № 9	200	0,08	0,07	1,39	7,01
ТТК № 006290	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007977	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	200	0,09	0,06	1,35	6,91
ТТК № 006738	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9	200	0,04	0,04	0,98	4,71
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого завтрак	**700**	**29,58**	**16,77**	**51,34**	**556,76**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919.	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (или пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №008255	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,87	5,75	19,50	170,37
ТТК № 005685	Горбуша запеченная Диета № 9	90	21,42	8,49	0,01	161,99
ТТК № 007975	или Минтай запеченный Диета № 9	90	15,96	1,89	0,01	81,13
ТТК № 007957	или Котлета рыбная из минтая Диета № 9	90	15,23	4,51	0,69	104,50
ТТК № 007974	или Котлета рыбная из горбуши Диета № 9	90	18,46	6,80	0,66	154,48
ТТК № 007951	Перловка отварная с овощами Диета № 9	150	3,83	2,62	27,25	145,47
ТТК № 007970	или Полба отварная Диета № 9	150	0,03	2,72	0,05	119,82
ТТК № 007952	или Гречка отварная Диета № 9	150	6,35	5,27	32,02	210,10
ТТК № 007949	или Гречка отварная с овощами	150	6,10	4,21	28,18	175,37
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
ТТК № 005069	Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
ТТК № 005077	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
	Итого за прием	**860**	**40,77**	**20,04**	**95,72**	**780,49**
	Итого за день		**70,35**	**36,81**	**147,06**	**1337,25**

Итого	8 день	запеканка/соус	чай/кисломол. прод	фрукт/овощи	суп	рыба	перловка с овощами	компот	хлеб
40,00	**Хлеб пшеничный ***								40,00
90,00	**Хлеб ржаной**								90,00
0,00	**Мука**								
48,00	**Крупы, бобовые**	9,00				5,00	34,00		
0,00	**Макаронные изделия**								
75,00	**Картофель**				75,00				
152,20	**Овощи, зелень**			80,00	24,50		47,70		
90,00	**Фрукты свежие**	20,00	10,00	60,00					
15,00	**Сухофрукты**							15,00	
0,00	**Сахар**								
0,00	**Соки, напитки витаминизированные**								
0,00	**Кондитерские изделия**								
0,00	**Какао**								
0,00	**Кофейный напиток**								
0,50	**Чай**		0,50						
34,20	**Мясо 1 категории*** **				34,20				
0,00	**Цыплята 1 категории**								
0,00	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**								
106,20	**Рыба -филе**					106,20			
0,00	**Молоко****								
230,00	**Кисломолочные продукты**	30,00	200,00						
142,00	**Творог**	142,00							
9,00	**Сметана**	2,00			7,00				
0,00	**Сыр**								
5,00	**Масло сливочное**	2,00					3,00		
7,50	**Масло растительное**	4,00			2,50	1,00			
6,40	**Яйца**	4,00			2,40				

завтрак			**обед**		
белки	29,58	**19,25**	белки	40,77	**26,95**
жиры	16,77	**13,83**	жиры	20,04	**27,65**
углеводы	51,34	**83,75**	углеводы	95,72	**117,25**
эн.ценность	556,76	**580,0**	эн.ценность	780,49	**822,5**

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Третий день (3)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 008283, 008285	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	180	16,56	9,00	23,63	238,00
ТТК 005678	или Плов перловый с говядиной Диета № 9	190	9,91	8,70	42,18	207,10
ТТК 008297, 002974	или Плов из булгура	180	13,32	9,90	20,70	243,36
ТТК № 007931	Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34
ТТК № 007929	или Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50
ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 007969	Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80
ТТК № 007967	или Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80
ТТК № 007968	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9	80	0,88	0,16	3,04	19,20
ТТК № 001366	Молоко кипяченое	100	2,30	2,50	4,70	53,00
	Итого завтрак	**600**	**25,91**	**15,36**	**53,51**	**479,86**
	Обед					
ТТК № 008262	Овощная нарезка с маслом растительным	80	0,65	5,07	2,03	56,20
ТТК № 007882	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	80	6,55	4,90	4,45	89,80
ТТК № 007858	или Салат из свёклы с маслом растительным	80	1,70	0,10	8,00	79,23
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 008251	Суп фасолевый мясной	250	4,10	11,50	6,62	174,50
ТТК №006497	или Суп гороховый с мясом и гренками	250	13,39	5,95	31,12	229,02
ТТК № 007943	Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	90	17,78	5,88	1,36	130,23
ТТК № 007944	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	90	14,67	6,39	3,27	129,56
ТТК № 007312	или Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 007942	или Котлета из мяса птицы Диета № 9	90	11,67	3,81	2,08	89,36
ТТК № 007981	Макароные изделия (из твердых сортов) отварные	130	4,85	1,96	33,24	171,70
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
ТТК № 006028	Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 007973	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
ТТК № 006161	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
ТТК № 006306	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
	Итого обед	**850**	**30,5**	**26,2**	**67,7**	**679,7**
	Итого за день		**56,44**	**41,51**	**121,20**	**1159,54**

завтрак			обед		
белки	25,91	**25,9**	белки	30,53	**26,95**
жиры	15,36	**13,83**	жиры	26,15	**27,65**
углеводы	53,51	**83,75**	углеводы	67,69	**117,25**
эн.ценность	479,9	**580,0**	эн.ценность	679,68	**822,5**

Итого	9 день	каша	коф.нап/молоко	овощ.нарезка/фрукт	салат	суп	филе птицы	макароны	напиток	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *									40,00
80,00	Хлеб ржаной									80,00
0,00	Мука									
40,00	Крупы, бобовые	35,00				5,00				
45,00	Макаронные изделия							45,00		
75,00	Картофель					75,00				
220,00	Овощи, зелень	40,00		80,00	80,00	20,00				
80,00	Фрукты свежие			60,00					20,00	
0,00	Сухофрукты									
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
86,10	Мясо 1 категории***	70,00				16,10				
113,40	Цыплята 1 категории						113,40			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
100,00	Молоко**		100,00							
25,92	Кисломолочные продукты						25,92			
0,00	Творог									
7,00	Сметана					7,00				
0,00	Сыр									
10,00	Масло сливочное					5,00		5,00		
12,00	Масло растительное	2,00			3,00	3,00	4,00			
0,00	Яйца									

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007980	Омлет запеченный натуральный Диета № 9	130	10,55	12,87	1,97	209,65
ТТК № 0065661	Какао с молоком Диета № 9	200	3,62	2,95	5,10	62,10
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	20	2,60	0,68	8,20	49,40
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 000429	Сыр порционно	15	3,67	4,42	0,04	54,45
ТТК № 007819	Сыр порционный плавленый	17	1,44	3,20	1,44	40,00
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого завтрак	**465**	**23,5**	**22,5**	**37,1**	**509,7**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919,	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №008254	Свекольник мясной	250	4,90	4,20	17,70	159,10
ТТК №000311	или Щи из свежей капусты с мясом	250	3,50	9,20	19,90	187,30
ТТК №001833	или Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, с	250	7,14	11,31	22,14	178,33
ТТК № 005659	Гуляш из говядины Диета № 9	90	12,02	7,20	1,30	153,24
ТТК № 005689	или Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	100	13,23	3,68	6,50	113,05
ТТК № 007978	или Печень по-Строгановски Диета № 9	100	12,50	5,70	4,00	151,00
ТТК № 008008	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	90	13,79	8,81	2,14	188,01
ТТК № 006269	или Бефстроганов из свинины Диета № 9	90	11,22	9,31	2,14	185,31
ТТК № 008012	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	90	13,61	8,40	1,75	172,87
ТТК № 007949	Гречка отварная с овощами	150	6,10	4,21	28,18	175,37
ТТК № 007952	или Гречка отварная Диета № 9	150	6,35	5,27	32,02	210,10
ТТК № 007951	или Перловка отварная с овощами Диета № 9	150	3,83	2,62	27,25	145,47
ТТК № 007970	или Полба отварная Диета № 9	150	0,03	2,72	0,05	119,82
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
ТТК № 005077	Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
ТТК № 005069	или Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
	Итого обед	**820**	**28,49**	**17,43**	**79,50**	**681,71**
	Итого за день		**52,03**	**39,89**	**116,60**	**1191,36**

Завтрак			обед		
белки	23,54	**28,18**	белки	28,49	**26,95**
жиры	23,54	**13,83**	жиры	17,43	**27,65**
углеводы	37,10	**83,75**	углеводы	79,50	**117,25**
эн.ценность	509,7	**580,0**	эн.ценность	681,71	**822,5**

Итого	10 день	омлет	какао	сыр/фрукт	овощи	свекольник	гуляш	гречка с овощ	напиток	хлеб
60,00	Хлеб пшеничный *									60,00
90,00	Хлеб ржаной									90,00
0,00	Мука									
38,00	Крупы, бобовые						3,00	35,00		
0,00	Макаронные изделия									
75,00	Картофель					75,00				
206,60	Овощи, зелень				80,00	70,00	11,90	44,7		
60,00	Фрукты свежие			60,00						
15,00	Сухофрукты								15,00	
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
2,50	Какао		2,50							
0,00	Кофейный напиток									
0,00	Чай									
111,20	Мясо 1 категории***					32,20	79,00			
0,00	Цыплята 1 категории									
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
148,60	Молоко**	28,60	120,00							
0,00	Кисломолочные продукты									
0,00	Творог									
7,00	Сметана					7,00				
15,00	Сыр			15,00						
13,00	Масло сливочное	4,00				5,00		4,00		
1,50	Масло растительное	0,50					1,00			
99,06	Яйца	99,06								

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Пятый день (5)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007921	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	184	5,58	3,24	24,48	154,80
ТТК № 007924	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	184	4,36	3,78	23,58	181,80
ТТК № 007927	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	184	5,04	3,24	24,48	154,87
ТТК № 008631	или Каша молочная пшенная с маслом Диета № 9	184	6,81	6,72	22,86	249,25
ТТК № 007928	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	184	5,04	6,83	23,76	207,00
ТТК № 007929	Кофейный напиток с молоком Диета № 9	200	3,09	2,52	5,69	58,50
ТТК № 007931	или Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	200	3,17	2,50	6,00	65,34
ТТК № 007930	или Цикорий с молоком Диета № 9	200	3,06	2,50	6,80	62,80
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Хлеб ржаной диабетический	50	3,55	1,60	19,08	128,40
	Итого завтрак	**694**	**16,4**	**12,6**	**76,1**	**517,2**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919, ТТК №006640	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК № 008659	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	250	0,66	6,20	9,18	98,00
ТТК № 007661	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	250	7,90	13,79	30,44	278,44
ТТК № 007935	Котлета мясная Диета № 9	90	14,52	9,4	1,07	196,45
ТТК № 007934	или Шницель из мяса натуральный Диета № 9	90	15,32	8,91	0,74	203,01
ТТК № 005630	Пюре картофельное Диета № 9	120	3,30	4,73	22,12	144,69
ТТК № 007937	или Картофель отварной Диета № 9	120	3,03	2,78	24,49	135,36
ТТК № 007938	или Картофель тушеный Диета № 9	120	2,59	2,64	19,52	112,80
ТТК № 007829	Картофельные шарики	120	3,28	3,42	26,81	151,33
ТТК № 001507	или Картофель запеченый дольками	120	3,42	3,48	27,96	152,50
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 006306	Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	200	0,16	0,16	3,92	18,80
ТТК № 006028	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	200	0,05	0,20	2,65	13,00
ТТК № 007973	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	200	0,18	0,13	2,05	11,50
ТТК № 006161	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	200	0,21	0,11	1,94	11,25
	Итого обед	**820**	**34,8**	**30,9**	**92,3**	**678,7**
	Итого за день		**51,16**	**43,50**	**168,37**	**1195,87**

завтрак			**обед**		
белки	16,36	**28,18**	белки	34,80	**26,95**
жиры	12,62	**13,83**	жиры	30,88	**27,65**
углеводы	76,12	**83,75**	углеводы	92,25	**117,25**
эн.ценность	517,2	**580,0**	эн.ценность	678,7	**822,5**

Итого	11 день	каша	коф.нап	кисломол/ фрукт	овощи	суп	котлета	пюре	напиток	хлеб
40,00	Хлеб пшеничный *									40,00
90,00	Хлеб ржаной									90,00
0,00	Мука									
35,70	Крупы, бобовые	27,70				8,00				
0,00	Макаронные изделия									
154,00	Картофель							154,00		
173,00	Овощи, зелень				80,00	80,00	13,00			
80,00	Фрукты свежие			60,00					20,00	
0,00	Сухофрукты									
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
3,00	Кофейный напиток		3,00							
0,00	Чай									
83,80	Мясо 1 категории***						83,80			
0,00	Цыплята 1 категории									
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
0,00	Рыба -филе									
243,40	Молоко**	115,00	100,00					28,40		
200,00	Кисломолочные продукты			200,00						
0,00	Творог									
0,00	Сметана									
0,00	Сыр									
18,00	Масло сливочное	5,00		10,00				3,00		
7,00	Масло растительное					5,00	2,00			
0,00	Яйца									

Диета: Сахарный диабет (горячий завтрак и обед) 7-11 лет.

Вторая неделя

Шестой день (6д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК № 007980	Омлет запеченный натуральный Диета № 9	130	10,55	12,87	1,97	209,65
ТТК № 007976	Чай яблочно-брусничный Диета № 9	200	0,08	0,07	1,39	7,01
ТТК № 006290	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9	200	0,00	0,00	0,00	0,01
ТТК № 007977	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	200	0,09	0,06	1,35	6,91
ТТК № 006738	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9	200	0,04	0,04	0,98	4,71
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	20	1,42	0,64	7,63	51,36
ТТК № 007967	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	80	0,56	0,08	1,52	8,80
ТТК № 007969	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	80	1,04	0,08	3,92	20,80
ТТК № 007968	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	200	3,88	5,00	20,34	144,18
	Итого завтрак	**670**	**21,7**	**20,0**	**49,3**	**519,8**
	Обед					
ТТК № 004012, 007919,	Овощи свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,20
	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	15	0,06	0,33	1,08	7,65
	или Сок овощной (пюре овощное)	125	0,00	0,00	5,00	23,00
	или Нектар овощной	200	0,00	0,00	3,50	14,00
ТТК №006640	или Овощные палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43
ТТК №008252	Уха по-ростовски	250	11,32	4,35	12,74	136,25
ТТК №003623	или Уха Рыбацкая	250	10,91	4,77	10,71	129,29
ТТК №008250 ТТК № 008518	или Суп с рыбными фрикадельками	250	12,28	5,61	14,16	156,76
ТТК № 007942	или Котлета из мяса птицы Диета № 9	90	11,67	3,81	2,08	89,36
ТТК № 007312	Чахохбили "по-школьному"	90	11,02	7,78	3,38	127,93
ТТК № 007944	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	90	14,67	6,39	3,27	129,56
ТТК № 007943	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	90	17,78	5,88	1,36	130,23
ТТК № 007979	Овощи припущенные Диета № 9	150	2,70	0,92	19,09	96,46
ТТК № 007848	или Овощи тушеные (без картофеля)	150	2,67	5,18	8,22	92,05
ТТК № 007847	или Овощи свежие	150	0,96	0,10	7,14	33,43
	Хлеб пшеничный цельнозерновой	40	5,20	1,36	16,40	98,80
	Хлеб ржаной диабетический	40	2,84	1,28	15,26	102,72
ТТК № 005069	Компот из сухофруктов Диета № 9	200	1,02	0,06	10,44	56,26
ТТК № 005077	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	200	1,04	0,06	10,20	46,40
ТТК № 006186	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	200	0,54	0,22	7,73	45,44
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	60	0,26	0,26	6,53	31,33
	Итого обед	**910**	**35,89**	**12,20**	**85,58**	**630,38**
	Итого за день		**57,58**	**32,22**	**134,83**	**1150,18**

завтрак			**обед**		
белки	21,69	**28,18**	белки	35,89	**26,95**
жиры	20,02	**13,83**	жиры	12,20	**27,65**
углеводы	49,25	**83,75**	углеводы	85,58	**117,25**
эн.ценность	519,8	**580,0**	эн.ценность	630,38	**822,5**

Итого	12 день	омлет	чай	фрукт/кисломол	овощи порц	уха	котлета	овощи припущ.	напиток	хлеб
80,00	Хлеб пшеничный *									80,00
60,00	Хлеб ржаной									60,00
0,00	Мука									
0,00	Крупы, бобовые									
0,00	Макаронные изделия									
165,00	Картофель					83,00		82,00		
278,00	Овощи, зелень				160,00	13,00	25,00	80,00		
75,40	Фрукты свежие		15,40	60,00						
15,00	Сухофрукты								15,00	
0,00	Сахар									
0,00	Соки, напитки витаминизированные									
0,00	Кондитерские изделия									
0,00	Какао									
0,00	Кофейный напиток									
1,00	Чай		1,00							
0,00	Мясо 1 категории***									
72,90	Цыплята 1 категории						72,90			
0,00	Субпродукты (печень, язык, сердце)									
60,00	Рыба -филе					60,00				
28,60	Молоко**	28,60								
200,00	Кисломолочные продукты			200,00						
0,00	Творог									
7,00	Сметана					7,00				
0,00	Сыр									
10,00	Масло сливочное	4,00				5,00	0,50	0,50		
3,50	Масло растительное	0,50					3,00			
102,66	Яйца	99,06					3,60			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 12 дневному меню завтраков и обедов с 7-11 лет Диета: Сахарный диабет.

№	Продукты	Среднесуточная (усредненная)	Проценты	Норма в день, г	Фактически получено, г Дни												за 12 дней, г	Факт в день, г	% выполнения
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1	Хлеб пшеничный	**80**	60	**48,00**	40	0	60	40	78	40	40	40	40	60	40	80	558	**46,5**	**97**
2	Хлеб ржаной	**150**	60	**90,00**	90	90	90	90	90	90	80	90	80	90	90	60	1030	**85,8**	**95**
3	Мука	**15**	60	**9,00**	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	**0,8**	**9**
4	Крупы, бобовые	**45**	60	**27,00**	28	15	48	36	49	5	27	48	40	38	36	0	369	**30,8**	**114**
5	Макаронные изделия	**15**	60	**9,00**	0	46	0	0	0	10	0	0	45	0	0	0	101	**8,5**	**94**
6	Картофель	**187**	60	**112,20**	220	75	113	194	0	157	259	75	75	75	154	165	1562	**120,1**	**107**
7	Овощи, зелень	**320**	60	**192,00**	120	275	311	260	147	95	102	152	220	207	173	278	2340	**195,0**	**102**
8	Фрукты свежие	**100**	60	**60,00**	80	0	80	20	80	100	0	90	80	60	80	75	745	**62,1**	**104**
9	Сухофрукты	**15**	60	**9,00**	0	29	0	0	15	0	15	15	0	15	0	15	104	**8,6**	**96**
10	Сахар	**0**	60	**0,00**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0,0**	**#ДЕЛ/0!**
11	Соки, напитки витаминизированные	**0**	60	**0,00**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0,0**	**#ДЕЛ/0!**
12	Кондитерские изделия	**0**	60	**0,00**	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0,0**	**#ДЕЛ/0!**
13	Какао	**1**	60	**0,60**	3	0	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	7	**0,6**	**97**
14	Кофейный напиток	**2**	60	**1,20**	0	0	0	0	3	3	3	0	3	0	3	0	15	**1,3**	**104**
15	Чай	**0,4**	60	**0,24**	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	**0,3**	**104**
16	Мясо 1 категории	**75**	60	**45,00**	88	32	63	32	0	32	0	34	86	111	84	0	563	**46,9**	**104**
17	Цыплята 1 категории	**40**	60	**24,00**	0	69	24	73	0	0	24	0	113	0	0	73	377	**25,1**	**105**
18	Субпродукты (печень, язык, сердце)	**25**	60	**15,00**	0	0	94	0	0	0	94	0	0	0	0	0	188	**14,5**	**96**
19	Рыба -филе	**58**	60	**34,80**	62	0	0	0	89	101	0	106	0	0	0	60	418	**34,8**	**100**
20	Молоко	**300**	60	**180,00**	460	100	0	223	263	129	415	0	100	149	243	29	2110	**175,9**	**98**
21	Кисломолочные продукты	**150**	60	**90,00**	0	0	200	100	30	100	0	230	26	0	200	200	1086	**90,5**	**101**
22	Творог	**50**	60	**30,00**	0	141	0	0	142	0	0	142	0	0	0	0	425	**35,4**	**118**
23	Сметана	**10**	60	**6,00**	7	7	0	7	2	7	10	9	7	7	0	7	70	**5,8**	**97**
24	Сыр	**6**	60	**3,60**	15	0	0	0	0	0	15	0	0	15	0	0	45	**3,8**	**104**
25	Масло сливочное	**30**	60	**18,00**	15	7	0	7	14	9	8	5	10	13	18	10	116	**10,5**	**59**
26	Масло растительное	**15**	60	**9,00**	2	13	8	5	8	3	9	8	12	2	7	4	79	**6,6**	**73**
27	Яйца	**40**	60	**24,00**	0	5	0	3	9	99	0	6	0	99	0	103	325	**27,0**	**113**
28	Соль	**3**	60	**1,80**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	**1,8**	**100**

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет. Диета: Сахарный диабет.

Среднесуточная (усредненная) норма продуктов в г, мл, г нетто на 1 ребенка СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона) 587,5	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Обед, ккал (35% от суточного рациона) 822,5	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней	Итого, ккал (60% от суточного рациона) 1410	выполнение, %	средняя калорийность за неделю, 6 дней
1 день	505,75	86		747,50	91		1253,25	89	
2 день	500,83	85		702,11	85		1202,94	85	
3 день	545,08	93		545,08	66		1176,11	83	
4 день	491,11	84		679,40	83		1170,51	83	
5 день	517,07	88		695,96	85		1213,03	86	
6 день	535,58	91	515,90	673,19	82	673,87	1208,77	86	1204,10
7 день	532,27	91		740,48	90		1272,75	90	
8 день	556,76	95		780,49	95		1337,25	95	
9 день	479,86	82		679,68	83		1159,54	82	
10 день	509,65	87		681,71	83		1191,36	84	
11 день	517,21	88		678,66	83		1195,87	85	
12 день	519,80	88	519,26	630,38	77	698,57	1150,18	82	1217,83
ИТОГО в среднем за 12 дней	517,58	**88**		686,22	**83**		1210,96	**86**	

завтрак	558,13	**587,5**	616,8
обед	781,37	**822,5**	863,62
	1339,5	**1410**	1480,5

Сетка примерного цикличного 12-ти дневного меню завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет. Диета: Сахарный диабет. Разработчик АО "КШП "Центральный"

1 неделя					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
ЗАВТРАК					
Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	Плов перловый с говядиной Диета № 9	Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	Запеканка из творога Диета № 9	Омлет запеченный натуральный Диета № 9
или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	или Запеканка из творога Диета № 9	или Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	или Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	или Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	Кофейный напиток с цикорием Диета № 9
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	с Соусом ягодным Диета № 9	или Плов из булгура	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	с Соусом ягодным Диета № 9	или Кофейный напиток с молоком Диета № 9
или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	Чай с апельсином	Чай ройбуш	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	Кофейный напиток с молоком Диета № 9	или Цикорий с молоком Диета № 9
Какао с молоком Диета № 9	или Чай черный	или Чай с апельсином	Какао с молоком Диета № 9	или Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический
Сыр порционно	или Чай зеленый	или Чай черный	Хлеб ржаной диабетический	или Цикорий с молоком Диета № 9	Сыр порционно
или Сыр порционный плавленый	или Чай гречишний Диета № 9	или Чай зеленый	Сыр порционно	Хлеб ржаной диабетический	или Сыр порционный плавленый
Молоко кипяченое	или Чай с лимоном Диета № 9	или Чай гречишний	или Сыр порционный плавленый	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)
Хлеб ржаной диабетический	или Чай ройбуш	или Чай с лимоном	Нарезка из свежих помидор Диета № 9	Молоко кипяченое	
	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Нарезка из свежих огурцов Диета № 9		
	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9		
	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)		
	Хлеб ржаной диабетический				

ОБЕД					
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Овощи свежие порционно	Овощная нарезка с маслом растительным	Овощи свежие порционно	Огурцы с зеленью	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно
или Овощные палочки	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	или Овощная нарезка с маслом растительным	или Овощи свежие порционно	или Овощные палочки	или Овощная нарезка с маслом растительным
или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Салат из свёклы с маслом растительным	или Овощные палочки	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощные палочки
или Сок овощной (или пюре овощное)	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной	или Овощи вакуумной сушки/сушеные
или Нектар овощной	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Сок овощной (пюре вощное)	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре вощное)
Уха по-ростовски	или Нектар овощной	или Нектар овощной	или Овощные палочки	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	или Нектар овощной
или Уха Рыбацкая	Щи из свежей капусты с мясом	Суп картофельный с филе куриным с зеленью	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками	Суп картофельный с филе куриным с зеленью
или Суп с рыбными фрикадельками	или Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	или Свекольник мясной	Котлета рыбная из минтая Диета № 9	Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9
Шницель из мяса натуральный Диета № 9	или Свекольник мясной	или Печень по-Строгановски Диета № 9	или Щи из свежей капусты с мясом	или Котлета рыбная из горбуши Диета № 9	или Печень по-Строгановски Диета № 9
или Котлета мясная Диета № 9	Чахохбили "по-школьному"	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	Котлета из мяса птицы Диета № 9	Булгур с овощами	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9
Пюре картофельное Диета № 9	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	или Бефстроганов из свинины Диета № 9	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	или Гречка отварная	или Бефстроганов из свинины Диета № 9
или Картофель отварной Диета № 9	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	или Булгур припущенный	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9
или Картофель тушеный Диета № 9	или Котлета из мяса птицы Диета № 9	или Гуляш из говядины Диета № 9	Пюре картофельное Диета № 9	или Гречка отварная с овощами	или Гуляш из говядины Диета № 9
Хлеб пшеничный цельнозерновой	Макароные изделия (из твердых сортов) отварные	Овощи тушеные (без картофеля)	или Картофель отварной Диета № 9	Хлеб пшеничный цельнозерновой	Овощи тушеные (без картофеля)
Хлеб ржаной диабетический	Хлеб ржаной диабетический	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Картофель тушеный Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	Хлеб пшеничный цельнозерновой
Напиток теплый из брусники Диета № 9	Компот из сухофруктов Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	Хлеб пшеничный цельнозерновой	Напиток теплый из шиповника Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический
или Напиток теплый из вишни Диета № 9	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9
или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	Напиток теплый из брусники Диета № 9	или Компот из сухофруктов Диета № 9	или Напиток теплый из вишни Диета № 9
или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9		или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	или Напиток теплый из вишни Диета № 9		или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9
Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)		или Напиток теплый из брусники Диета № 9	или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9		или Напиток теплый из брусники Диета № 9
		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9		

2 неделя					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
ЗАВТРАК					
Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	Запеканка из творога Диета № 9	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	Омлет запеченный натуральный Диета № 9	Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	Омлет запеченный натуральный Диета № 9
или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	или Запеканка из творога с сухофруктами Диета № 9	или Плов перловый с говядиной Диета № 9	Какао с молоком Диета № 9	или Каша молочная пшеничная с маслом Диета № 9	Чай яблочно-брусничный Диета № 9
или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	с Соусом ягодным Диета № 9	или Плов из булгура	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом Диета № 9	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9
или Каша молочная ячневая с маслом Диета № 9	Чай яблочно-брусничный Диета № 9	Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	или Каша молочная Геркулесовая с маслом Диета № 9	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9
Какао с молоком Диета № 9	или Чай с ягодно-яблочной смесью Диета № 9	или Кофейный напиток с молоком Диета № 9	Сыр порционно	Кофейный напиток с молоком Диета № 9	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9
Сыр порционно	или Чай яблочно-смородиновый Диета № 9	или Цикорий с молоком Диета № 9	Сыр порционный плавленый	или Кофейный напиток с цикорием Диета № 9	Хлеб пшеничный цельнозерновой
Сыр порционный плавленый	или Чай яблочно-вишневый Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	или Цикорий с молоком Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический
Молоко кипяченое	Хлеб ржаной диабетический	Нарезка из перца сладкого Диета № 9		Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	Нарезка из свежих огурцов Диета № 9
Хлеб ржаной диабетический	Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)	или Нарезка из свежих огурцов Диета № 9		яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	или Нарезка из перца сладкого Диета № 9
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	Молоко кипяченое		Хлеб ржаной диабетический	или Нарезка из свежих помидор Диета № 9
					Кисломолочная продукция (ряженка, кефир)

ОБЕД					
7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Салат Витаминный из квашенной капусты с зеленым луком с маслом	Овощи свежие порционно	Овощная нарезка с маслом растительным	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно	Овощи свежие порционно
или Огурцы с зеленью	или Овощные палочки	или Свекольные слайсы с сыром Адыгейский	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Овощные палочки	или Овощи вакуумной сушки/сушеные
или Салат Витаминный из свежей капусты и свежих овощей с маслом	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Салат из свёклы с маслом растительным	или Сок овощной (пюре овощное)	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Сок овощной (пюре овощное)
Суп картофельный с филе куриным с зеленью	или Сок овощной (или пюре овощное)	или Овощи вакуумной сушки/сушеные	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	или Нектар овощной
Печень по-Строгановски Диета № 9	или Нектар овощной	или Сок овощной (пюре овощное)	или Овощные палочки	или Нектар овощной	или Овощные палочки
или Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	или Нектар овощной	Свекольник мясной	Суп-пюре из тыквы (кабачков)	Уха по-ростовски
или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	Горбуша запеченная Диета № 9	Суп фасолевый мясной	или Щи из свежей капусты с мясом	или Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с	или Уха Рыбацкая
или Бефстроганов из свинины Диета № 9	или Минтай запеченный Диета № 9	или Суп гороховый с мясом и гренками	или Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной	Котлета мясная Диета № 9	или Суп с рыбными фрикадельками
или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	или Котлета рыбная из минтая Диета № 9	Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9	Гуляш из говядины Диета № 9	или Шницель из мяса натуральный Диета № 9	или Котлета из мяса птицы Диета № 9
или Гуляш из говядины Диета № 9	или Котлета рыбная из горбуши Диета № 9	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9	или Печень тушеная в соусе с овощами Диета № 9	Пюре картофельное Диета № 9	Чахохбили "по-школьному"
Картофельные шарики	Перловка отварная с овощами Диета № 9	или Чахохбили "по-школьному"	или Печень по-Строгановски Диета № 9	или Картофель отварной Диета № 9	или Филе из птицы запеченное с овощами Диета № 9
или Картофель тушеный Диета № 9	или Полба отварная Диета № 9	или Котлета из мяса птицы Диета № 9	или Бефстроганоф из говядины Диета № 9	или Картофель тушеный Диета № 9	или Филе из мяса птицы запеченное Диета № 9
или Картофель запеченый дольками	или Гречка отварная Диета № 9	Макароные изделия (из твердых сортов) отварные	или Бефстроганов из свинины Диета № 9	Картофельные шарики	Овощи припущенные Диета № 9
или Пюре картофельное Диета № 9	или Гречка отварная с овощами	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Говядина тушеная с овощами Диета № 9	или Картофель запеченый дольками	или Овощи тушеные (без картофеля)
или Картофель отварной Диета № 9	Хлеб пшеничный цельнозерновой	Хлеб ржаной диабетический	Гречка отварная с овощами	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Овощи свежие
Хлеб пшеничный цельнозерновой	Хлеб ржаной диабетический	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)	или Гречка отварная Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	Хлеб пшеничный цельнозерновой
Хлеб ржаной диабетический	Компот из сухофруктов Диета № 9	Напиток теплый из вишни Диета № 9	или Перловка отварная с овощами Диета № 9	Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический
Напиток теплый из кураги Диета № 9	или Напиток теплый из кураги Диета № 9	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	или Полба отварная Диета № 9	или Напиток теплый из вишни Диета № 9	Компот из сухофруктов Диета № 9
или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	Хлеб пшеничный цельнозерновой	или Напиток теплый из брусники Диета № 9	или Напиток теплый из кураги Диета № 9
или Компот из сухофруктов Диета № 9		или Напиток теплый из свежих яблок Диета № 9	Хлеб ржаной диабетический	или Напиток бруснично-смородиновый Диета № 9	или Напиток теплый из шиповника Диета № 9
			Напиток теплый из кураги Диета № 9		Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или апельсин, или сезонный фрукт)
			или Напиток теплый из шиповника Диета № 9		
			или Компот из сухофруктов Диета № 9		