



Муниципальное образование
«Кунгурский муниципальный округ
Пермского края»

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 16»
(МАОУ «Гимназия № 16»)

ПРИКАЗ

№ _____

Об утверждении специализированного меню

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и на основании проведённой санитарно-гигиенической оценки Роспотребнадзора по Пермскому краю примерных меню для организации питания детей 1-4 классов от 31.08.2023 № 59-00-09/05-23490-2023 и детей 5-11 классов от 27.09.2023 № 59-00-09/05-25539-2023,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, нуждающихся в диетическом питании (диета № 9 при сахарном диабете) на весенне-летний и осенне-зимний периоды (Приложение 1).
2. Цепиловой Г.В., ответственной за организацию питания:
 - разместить примерное меню на весенне-летний и осенне-зимний периоды на официальном сайте гимназии;
 - информацию о наличии примерного меню в гимназии довести до сведения родителей (законных представителей) детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании по назначению лечащего врача.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

М.Г. Целищева

Ознакомлена:

УТВЕРЖДЕНЫ
Приказом директора
МАОУ «Гимназия №16»

от _____ № _____

Примерные меню для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, нуждающихся в диетическом питании (диета № 9 при сахарном диабете) на весенне-летний и осенне-зимний периоды.

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет весна-лето						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1,26	6,18	7,13	89
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17,3 2	5,51	9,18	156
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018	3,63	5,11	11,0 3	105
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	540		25,3 3	17,3 7	42,3 3	427
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,42	0,06	1,14	7
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	№335/ЕСТН2018/5	16,1 0	14,7 1	5,74	220
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,6 5	97
ИТОГО:	755		28,1 2	20,3 2	46,5 8	485
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№468/ЕСТН2018/5	5,00	3,20	3,50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018/5	13,5 3	19,3 0	3,55	242
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,7 0	67
ИТОГО:	660		23,8 1	23,9 4	44,2 0	488
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5,58	7,22	1,72	94
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018/5	9,52	12,5 2	3,57	165
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	№307/ЕСТН2018	12,0 0	3,41	5,88	102
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,5 2	102
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018/5	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	685		32,2 8	27,8 2	46,5 4	565
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет //Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018/5	1,01	6,06	2,04	67
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№327/ЕСТН2018/5	25,6 5	25,6 1	22,2 7	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ИТОГО:	567		31,4 1	32,5 2	46,9 8	606
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4,03	4,70	9,83	98
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М20 13	24,1 4	20,7 4	0,46	285
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150	№175/ЕСТН2018	2,66	7,98	15,8 8	146

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,2 0	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	730		34,8 7	34,0 2	49,8 4	646
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	№62/ЕСТН2018	6,75	9,15	7,53	139
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180	№279/ЕСТН2018	19,3 6	12,8 4	24,4 4	292
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	550		28,8 6	22,5 5	48,8 7	514
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	№47/ЕСТН2018	0,82	6,11	5,13	79
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	№101/ЕСТН2018/5	1,49	4,91	7,19	79
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	№341/ЕСТН2018/3	14,7 8	13,3 7	10,5 8	222
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННА Я/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	745		24,5 0	28,8 5	47,1 3	546
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	№17/ЕСТН2018	0,63	3,71	2,17	45
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	№369/ЕСТН2018/5	17,3 2	5,51	9,18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,7 8	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	530		23,5 3	15,6 0	44,3 9	413
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ЕСТН2018/5	2,50	3,84	10,5 4	87
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25,1 7	9,10	18,9 4	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	690		32,4 3	13,6 2	47,6 1	446
День 6						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34,9 5	10,2 2	18,3 9	306
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,7 0	67
ИТОГО:	567		37,9 6	11,2 5	44,5 7	432
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	№18/ЕСТН2018/5	0,57	4,89	2,12	55
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№105/ЕСТН2018/5	1,66	4,88	6,08	75
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13,2 4	13,9 0	9,00	214
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,1 3	107
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018/5	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	690		20,1 5	28,1 5	49,7 7	533
День 7						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12,5 9	17,9 0	9,30	249
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5,77	4,77	26,0 6	170
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	480		21,3 6	23,2 2	48,9 0	490
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№131/Диет.сб.М2013	4,43	6,32	13,8 8	130
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14,4 6	7,21	3,31	136
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	750		28,7 5	18,1 6	47,0 4	469
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	№10/ЕСТН2018/5	0,67	6,13	3,53	72
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	№373/ЕСТН2018	30,2 1	10,9 2	22,7 3	310
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ИТОГО:	560		35,5 6	17,8 9	48,7 1	498
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	№13/ЕСТН2018	0,56	6,05	1,56	63
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	№114/ЕСТН2018/5	1,51	4,21	8,92	80
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018	17,2 2	14,9 1	6,22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,5 2	102
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН2018/5	0,50	0,23	6,82	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	690		24,2 9	29,7 9	49,2 3	562
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						

ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М20 13	24,1 4	20,7 4	0,46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	150	№255/ЕСТН2018	5,66	5,56	36,0 4	217
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	537		32,6 3	26,7 9	49,1 2	568
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018	1,26	6,18	7,13	89
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	№347/ЕСТН2018/3	16,5 4	10,8 3	13,8 6	219
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	№377/ЕСТН2018/5	2,42	3,41	7,35	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	№109/П2013/5	1,56	0,28	7,46	39
ИТОГО:	675		23,5 6	21,7 6	48,1 2	483
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34,9 5	10,2 2	18,3 9	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,7 0	67
ИТОГО:	560		39,3 4	12,4 9	46,7 5	458
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018	1,01	6,06	2,04	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ЕСТН2018/5	2,29	2,37	16,6 2	97
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	№343/ЕСТН2021	22,6	21,9	16,9	355

С ОВОЩАМИ 200Г			3	2	1	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	690		28,4 8	30,9 2	49,2 2	589
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5,58	7,22	1,72	94
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140	№347/П2013/5	14,0 2	3,65	8,50	123
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,7 8	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	590		25,9 6	17,3 9	46,9 9	448
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40	№145/ЕСТН2018/5	0,44	0,08	1,52	9
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	№97/ЕСТН2018/5	1,76	0,31	13,8 5	65
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	№206/М2003/4	15,7 2	23,2 6	13,5 2	326
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9).	100	№378/ЕСТН2018	2,45	2,80	7,85	66
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	№109/П2013/5	1,56	0,28	7,46	39
ИТОГО:	650		23,9 3	26,9 3	50,0 0	541
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0,40	4,85	1,09	50
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13,2 4	13,9 0	9,00	214
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,4 3	148
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	492		18,5 8	22,8 0	48,0 0	471
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	№15/ЕСТН2018/5	0,45	6,05	1,18	61

ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	№114/ЕСТН2018/5	1,64	4,96	9,10	88	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	№343/П2013/5	13,28	9,64	2,74	151	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,13	107	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018/5	1,04	0,06	10,20	46	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48	
ИТОГО:	690		20,37	24,91	48,68	501	

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 7-11 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018	13,53	19,30	3,55	242
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
ИТОГО:	580		21,17	23,22	46,76	481
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9)	60	№1/ЕСТН2018	1,11	6,06	3,06	71
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)90Г	90	№363/ЕСТН2018	20,29	2,35	0,26	103
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	№109/П2013/5	3,51	0,63	16,79	87
ИТОГО:	700		30,69	14,11	48,83	447
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	60	№73/П2013/5	1,03	3,91	7,08	68

МОРКОВЬЮ							
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	№193/М2003/4	14,6 8	23,5 8	5,68	294	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116	
ИТОГО:	570		24,4 7	32,0 8	42,0 6	555	
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	№18/ЕСТН2018	0,57	4,89	2,12	55	
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	№101/ЕСТН2018/5	1,49	4,91	7,19	79	
БИГУС 240Г	240	№328/ЕСТН2018	28,6 8	29,5 1	10,7 6	423	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45Г	45	№109/П2013/5	3,51	0,63	16,7 9	87	
ИТОГО:	750		34,9 3	40,2 2	46,5 2	688	
День 3							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ.	60	№2/ЕСТН2018	0,82	6,10	4,00	74	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№327/ЕСТН2018/5	25,6 5	25,6 1	22,2 7	422	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,6 5	97	
ИТОГО:	557		30,4 4	32,4 2	45,2 1	594	
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13	
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018	9,52	12,5 2	3,57	165	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	№347/П2013/5	14,1 1	2,26	7,01	105	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ).	100	№255/ЕСТН2018/5	3,78	3,71	24,0 3	145	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12	

ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	680		30,2 3	19,1 1	48,6 8	488
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15,7 3	8,05	10,9 8	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3,67	4,20	11,7 7	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,4 5	68
ИТОГО:	620		22,3 4	13,1 3	49,4 6	405
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ЕСТН2018/5	0,74	6,13	4,15	75
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4,03	4,70	9,83	98
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25,1 7	9,10	18,9 4	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	690		34,2 8	20,5 5	49,9 1	525
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	№15/ЕСТН2018	0,45	6,05	1,18	61
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17,3 2	5,51	9,18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,5 2	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	№156ЕСТН/2018/3	1,36	1,25	2,28	26
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,6 5	97
ИТОГО:	550		25,1 9	17,4 8	45,8 8	442
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7

ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)						
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205	№97/ЕСТН2018	1,89	1,06	14,0 3	73
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275	№331/ЕСТН2018	19,1 9	20,7 9	17,1 0	332
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	770		24,1 7	22,5 4	48,7 1	494
День 6						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	180	№284/ЕСТН2018	31,4 3	9,72	26,2 0	319
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0,44	0,44	10,7 8	49
ИТОГО:	527		34,2 8	10,5 9	48,4 6	427
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	№47/ЕСТН2018	0,82	6,11	5,13	79
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	214	№121/ЕСТН2018/5	7,63	4,36	14,8 5	129
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24,1 4	20,7 4	0,46	285
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3,63	5,11	11,0 3	105
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	754		39,5 5	37,0 3	48,8 5	687
День 7						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17,2 2	14,9 1	6,22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5,77	4,77	26,0 6	170

ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	490		25,9 9	20,2 3	45,8 2	469
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ.	205	№115/ЕСТН2018	3,27	3,99	11,8 2	96
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14,4 6	7,21	3,31	136
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,1 3	107
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	690		24,3 5	15,7 2	48,6 7	436
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	№303/ЕСТН2018/5	14,1 6	6,24	6,69	140
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	№384/ЕСТН2018/5	1,90	2,72	19,8 3	111
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	№156ЕСТН/2018/3	2,04	1,88	3,43	39
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	570		21,2 4	11,4 6	48,7 1	383
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	№22/ЕСТН2018	0,58	4,93	4,91	66
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	205	№114/ЕСТН2018	1,64	4,96	9,10	88
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ЕСТН 2021	26,1 2	25,0 6	13,6 5	385
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	695		31,3 6	35,6 5	48,5 1	641
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7

СВЕЖИЕ)							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24,1 4	20,7 4	0,46	285	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130	№255/ЕСТН2018/5	4,91	4,82	31,2 3	188	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58	
ИТОГО:	517		31,8 8	26,0 5	44,3 1	539	
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1,26	6,18	7,13	89	
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12,5 9	17,9 0	9,30	249	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58	
ИТОГО:	735		22,0 5	29,3 1	46,7 9	539	
День 10							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34,9 5	10,2 2	18,3 9	306	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58	
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,6 4	80	
ИТОГО:	590		39,4 6	12,6 1	49,6 9	471	
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018	1,01	6,06	2,04	67	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ЕСТН2018	2,29	2,37	16,6 2	97	
ЖАРКОЕ ПО-	200	№327/ЕСТН2018/5	21,3	21,3	18,5	352	

ДОМАШНЕМУ 200Г			7	5	5	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	685		26,8 3	30,2 8	49,0 0	576
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ЕСТН2018	0,74	6,13	4,15	75
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,3 6	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	№209/ЕСТН2018/5	4,04	5,18	28,7 5	178
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	540		24,4 8	20,3 9	48,1 4	474
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ЕСТН2018	2,50	3,84	10,5 4	87
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27,1 6	26,3 0	20,2 9	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	725		34,2 7	30,8 1	48,2 4	611
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0,40	4,85	1,09	50
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15,6 1	17,4 7	4,67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	№150/ЕСТН2018/5	3,17	6,06	25,4 0	169
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	555		21,5 9	28,8 1	42,6 4	516
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	№21/ЕСТН2018	0,74	4,85	3,92	62
СУП "ЩИ ПО- УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№105/ЕСТН2018	1,66	4,88	6,08	75

РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)90Г	90	№294/ЕСТН2018/5	23,2 2	7,72	0,93	166
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ) 130Г	130	№174/ЕСТН2018/5	3,57	7,91	16,6 3	152
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,2 0	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	715		32,5 7	25,8 4	48,9 5	559

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет весна-лето

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018/5	2,11	10,29	11,88	149
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9)	180	№377/ЕСТН2018	4,36	6,13	13,24	126
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		30,40	23,06	57,77	561
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	№335/ЕСТН2018/5	17,89	16,34	6,38	244
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	895		32,16	22,92	55,14	558
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУР. Б/С) 150Г	150	№468/ЕСТН2018/5	7,50	4,80	5,25	94
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018/5	18,04	25,02	4,72	316
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	790		30,94	31,38	50,06	606
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ "ВЕСНА"	100	№33/П2013/5	9,30	12,03	2,86	157
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018/5	11,87	15,46	4,41	204
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)	100	№307/ЕСТН2018	13,34	3,79	6,54	114

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	835		40,77	37,94	56,44	731
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1,60	10,09	3,26	110
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	№327/ЕСТН2018/5	29,92	29,88	25,98	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	647		36,27	40,82	51,91	720
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5,04	5,88	12,29	122
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М2013	26,83	23,04	0,51	317
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-й ВАРИАНТ).	180	№175/ЕСТН2018	3,20	9,57	19,06	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	860		39,55	39,17	57,05	739
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	№62/ЕСТН2018	6,75	9,15	7,53	139
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9).	230	№279/ЕСТН2018	25,49	15,26	31,87	368
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	605		35,38	25,04	58,16	600
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1,37	10,18	8,55	131
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018/5	1,83	5,95	8,95	97
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	№341/ЕСТН2018/3	16,43	14,86	11,76	247
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	875		27,85	36,20	54,86	657
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	№17/ЕСТН2018/5	1,05	6,18	3,61	74
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,25	5,79	10,20	170

ПРИПУЩЕННЫЕ						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	№374/ЕСТН2018/5	3,88	7,15	26,13	184
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	620		27,30	19,68	54,93	505
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018/5	3,13	4,80	13,18	108
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН2018	35,24	12,74	26,51	362
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	860		43,41	18,26	58,58	575
День 6						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,60	13,63	24,53	408
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	637		50,39	14,80	54,44	553
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018/5	0,95	8,15	3,53	91
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018/5	2,02	5,88	7,50	91
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН2018/5	14,70	15,04	9,99	234
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г	130	№150/ЕСТН2018/5	2,61	5,01	20,97	139
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018/5	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	820		22,95	34,71	58,43	637
День 7						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13,99	19,89	10,33	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	№204/ЕСТН2018/5	6,92	5,72	31,27	204
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	550		24,35	26,24	56,66	560
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№131/Диет.сб.М2013	5,54	7,90	17,35	163
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018/5	17,36	8,66	3,98	163
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93

ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ						
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	890		34,01	22,02	54,07	553
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	№10/ЕСТН2018/5	1,12	10,22	5,89	120
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН2018	35,24	12,74	26,51	362
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		41,04	23,80	54,85	598
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	№13/ЕСТН2018	0,93	10,08	2,61	105
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018/5	2,02	6,02	11,33	108
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018	17,22	14,91	6,22	228
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН2018/5	0,50	0,23	6,82	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	835		26,25	37,62	59,95	684
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М2013	26,83	23,04	0,51	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	180	№255/ЕСТН2018/5	6,80	6,67	43,25	260
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	617		36,74	30,24	57,14	647
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018	2,11	10,29	11,88	149
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	№347/ЕСТН2018/3	18,37	12,04	15,40	244
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	№377/ЕСТН2018/5	2,42	3,41	7,35	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	780		27,01	27,19	58,34	587
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,60	13,63	24,53	408
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27

САХАРА)							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67	
ИТОГО:	620		50,99	15,90	52,89	560	
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018	1,60	10,09	3,26	110	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2,87	2,96	20,77	121	
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27,16	26,30	20,29	427	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58	
ИТОГО:	820		34,18	39,92	57,97	728	
День 11							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>							
САЛАТ "ВЕСНА"	100	№33/П2013/5	9,30	12,03	2,86	157	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150	№347/П2013/5	15,53	3,86	9,18	134	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	№374/ЕСТН2018/5	3,88	7,15	26,13	184	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97	
ИТОГО:	680		32,61	23,74	56,89	572	
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21	
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255	№97/ЕСТН2018/5	2,32	1,14	17,47	90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	№206/М2003/4	17,46	25,85	15,02	363	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9).	100	№378/ЕСТН2018	2,45	2,80	7,85	66	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48	
ИТОГО:	780		27,28	30,54	59,27	624	
День 12							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0,67	8,09	1,82	83	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН2018/5	14,70	15,04	9,99	234	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,43	148	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77	
ИТОГО:	552		21,09	27,32	53,45	543	
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018/5	0,74	10,09	1,97	102	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018/5	2,02	6,02	11,33	108	

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	№343/П2013/5	13,28	9,64	2,74	151
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,13	107
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	785		21,43	30,08	53,56	572

Примерное меню для детей с сахарным диабетом 12-18 лет осень-зима						
Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал
День 1						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018	18,04	25,02	4,72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		26,46	29,08	51,66	574
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	№1/ЕСТН2018	1,85	10,09	5,10	119
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	№363/ЕСТН2018	22,55	2,61	0,29	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	845		34,76	20,36	58,35	559
День 2						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	№73/П2013/5	1,72	6,51	11,81	113
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	№193/М2003/4	17,62	28,30	6,82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3	116

					8	
ИТОГО:	660		28,9 1	40,1 5	49,3 0	675
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018	0,95	8,15	3,53	91
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018	1,83	5,95	8,95	97
БИГУС 250Г	250	№328/ЕСТН2018	29,8 8	30,7 4	11,2 1	441
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ИТОГО:	865		38,0 2	45,9 6	55,7 3	789
День 3						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	№2/ЕСТН2018	1,36	10,1 7	6,66	124
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280	№327/ЕСТН2018/5	29,9 2	29,8 8	25,9 8	493
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ИТОГО:	647		36,0 3	40,9 0	55,3 1	734
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018	11,8 7	15,4 6	4,41	204
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100	№347/П2013/5	15,6 8	2,51	7,79	117
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100	№255/ЕСТН2018/5	3,78	3,71	24,0 3	145
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	795		35,7 6	22,5 9	57,4 1	576
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15,7 3	8,05	10,9 8	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3,67	4,20	11,7 7	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,6 5	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,4 5	68
ИТОГО:	640		23,9 0	13,4 1	56,9 2	444
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1,23	10,2 2	6,92	125
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5,04	5,88	12,2 9	122
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25,1 7	9,10	18,9 4	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	790		36,5 6	25,9 6	58,8 7	618
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018	0,74	10,0 9	1,97	102
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19,2 5	5,79	10,2 0	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,5 2	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,3 8	116
ИТОГО:	640		29,0 1	22,6 9	52,7 9	531
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	255	№97/ЕСТН2018	2,32	1,14	17,4 7	90
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С	275	№331/ЕСТН2018	19,1	20,7	17,1	332

СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..			9	9	0	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН2018	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	870		25,6 6	22,8 0	56,6 4	534
День 6						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240	№284/ЕСТН2018	41,9 0	12,9 7	34,9 3	425
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0,44	0,44	10,7 8	49
ИТОГО:	587		44,7 5	13,8 4	57,1 9	533
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1,37	10,1 8	8,55	131
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35	285	№121/ЕСТН2018/5	9,54	5,45	18,5 6	161
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М2013	26,8 3	23,0 4	0,51	317
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3,63	5,11	11,0 3	105
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,6 5	97
ИТОГО:	885		45,4 8	44,6 3	59,7 6	823
День 7						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17,2 2	14,9 1	6,22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№204/ЕСТН2018/5	8,66	7,15	39,0 9	255
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	575		28,9 3	22,6 2	58,5 1	552

<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	255	№115/ЕСТН2018	4,06	4,80	14,7 4	118	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,3 6	8,66	3,98	163	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,1 3	107	
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58	
ИТОГО:	805		28,8 7	18,1 3	55,6 4	503	
День 8							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	№303/ЕСТН2018/5	15,7 4	6,93	7,44	155	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,4 3	148	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННА Я)	80	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58	
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35	
ИТОГО:	610		23,5 9	13,1 7	56,2 8	437	
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	№22/ЕСТН2018	0,97	8,21	8,19	111	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018	2,02	6,02	11,3 3	108	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ЕСТН 2021	26,1 2	25,0 6	13,6 5	385	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018	0,68	0,28	9,66	44	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77	
ИТОГО:	795		32,9 1	40,1 3	57,7 5	725	
День 9							
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0,70	0,10	1,90	11	

ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М20 13	26,8 3	23,0 4	0,51	317
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ)	180	№255/ЕСТН2018/5	6,80	6,67	43,2 5	260
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	617		36,7 4	30,2 4	57,1 4	647
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	№42/ЕСТН2018	2,11	10,2 9	11,8 8	149
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,4 6	58
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13,9 9	19,8 9	10,3 3	277
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННА Я/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	845		25,4 6	35,5 9	58,3 6	656
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12- 18 лет /Диета 9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,6 0	13,6 3	24,5 3	408
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0,72	0,72	17,6 4	80
ИТОГО:	650		51,1 1	16,0 2	55,8 3	573
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1,60	10,0 9	3,26	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2,87	2,96	20,7 7	121
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ЕСТН2018/5	21,3 7	21,3 5	18,5 5	352
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12

ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	780		28,3 9	34,9 7	56,2 3	653
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1,23	10,2 2	6,92	125
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17,3 6	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№209/ЕСТН2018/5	4,66	5,98	33,1 7	205
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,1 9	58
ИТОГО:	600		25,5 9	25,2 8	55,3 3	551
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018	3,13	4,80	13,1 8	108
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27,1 6	26,3 0	20,2 9	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	830		36,5 1	32,0 6	57,9 9	669
День 12						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0,67	8,09	1,82	83
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15,6 1	17,4 7	4,67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189	№150/ЕСТН2018	3,80	7,27	30,4 8	203
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	636		23,2 7	33,4 0	52,1 8	602
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	№21/ЕСТН2018	1,23	8,09	6,54	104
СУП "ЩИ ПО-	255	№105/ЕСТН2018	2,02	5,88	7,50	91

УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)						
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	№294/ЕСТН2018/5	25,7 9	8,57	1,03	184
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)	150	№174/ЕСТН2018/5	4,12	9,13	19,1 9	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,2 0	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,9 2	77
ИТОГО:	845		37,3 2	32,2 9	59,3 8	677