

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Приказ № 16/12 от «01» 11 2025 г.
Е.З.Чернякевич



УТВЕРЖДАЮ:
ИП _____ Банникова Т.Н.
«01» нояб 2025 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(В ВОЗРАСТЕ 11-18 ЛЕТ)
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)
НА ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»**

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации

ИП № 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" (ДИЕТА № 9)	250/10	6,52	12,08	35,49	276,77	0,13	0,22	1,66	65,50	165,60	179,08	38,99	0,77
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 40	40	3,12	0,56	14,92	77,20	0,04	0,01	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			15,36	18,46	65,11	488,03	0,23	0,33	16,80	111,50	378,81	355,99	72,49	5,49
ОБЕД														
150/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,51	1,71	19,68	104,24	0,15	0,09	24,18	0,00	21,08	75,36	31,14	1,20
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	13,35	10,76	8,16	182,92	0,07	0,14	1,35	26,80	51,13	150,05	19,93	1,81
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			30,25	29,01	111,32	827,47	0,44	0,32	33,33	55,60	178,99	411,96	112,26	7,26

Всего за день: 45,61 47,47 176,43 1315,5 0,67 0,65 50,13 167,1 557,8 767,95 184,75 12,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТА"ШКОЛЬНАЯ"	100	17,53	15,62	14,50	268,73	0,09	0,15	1,02	19,20	37,79	165,43	21,29	1,79
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	200	11,62	9,64	52,60	343,64	0,40	0,19	6,62	32,00	54,67	283,56	186,05	6,45
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			33,89	26,11	89,70	729,33	0,56	0,36	10,44	51,20	109,07	514,14	223,18	10,14
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,45	6,09	8,45	94,39	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	41,55	21,16	1,35
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	1,98	6,69	8,87	103,61	0,06	0,06	29,95	15,00	41,31	47,77	20,23	0,74
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	280	21,71	28,90	49,60	545,36	0,15	0,18	4,63	36,60	32,60	262,55	58,68	2,13
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			29,82	42,52	89,31	859,22	0,30	0,30	44,18	51,60	123,97	415,47	115,07	6,08

Всего за день: 63,71 68,63 179,01 1588,55 0,86 0,66 54,62 102,8 233,04 929,61 338,25 16,22

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,8

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)														
День 3														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
269/2021	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ *	260	17,77	32,42	9,07	399,16	0,17	0,66	6,41	350,27	196,28	329,90	37,65	3,09
390	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	2,81	2,51	4,76	52,83	0,04	0,15	1,30	20,05	120,26	90,18	14,03	0,10
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			25,26	35,77	36,22	567,79	0,28	0,83	7,71	370,32	330,34	483,68	66,68	5,05
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,29	6,75	14,05	126,16	0,09	0,08	17,23	15,00	39,18	64,86	28,09	1,30
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,87	9,22	11,13	195,01	0,18	0,16	0,99	32,09	54,35	180,74	28,12	0,70
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,02	26,06	191,71	0,19	0,16	30,69	38,04	51,29	115,08	38,77	1,42
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01	0,00	2,00	0,00	3,20	2,20	1,80	0,44
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			28,55	25,01	77,28	651,56	0,56	0,44	55,91	85,13	184,82	450,48	125,78	6,32

Всего за день: 53,81 60,78 113,5 1219,35 0,84 1,27 63,62 455,45 515,16 934,16 192,46 11,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,1

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ Б/С	250/5	9,28	8,90	39,20	274,01	0,26	0,21	1,63	45,00	169,48	231,48	59,29	1,52
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			13,47	22,51	70,81	539,62	0,36	0,27	16,63	105,00	207,44	300,19	84,04	6,25
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА № 9)	100	1,55	6,08	4,33	78,25	0,03	0,04	36,00	0,00	41,09	29,71	16,10	0,54
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	2,68	7,14	16,98	143,27	0,13	0,08	16,66	15,00	28,78	77,96	30,89	1,08
339/2018	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,33	10,85	15,85	238,34	0,08	0,16	0,30	4,60	38,78	187,25	23,92	2,45
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	8,68	47,34	309,28	0,36	0,17	5,96	28,80	49,20	255,20	167,45	5,81
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			38,76	33,60	107,09	886,10	0,67	0,47	61,72	48,40	174,46	615,27	254,20	11,78
Всего за день:			52,23	56,11	177,9	1425,72	1,03	0,74	78,35	153,4	381,9	915,46	338,24	18,03

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4

День 5

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)_

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	20,41	19,09	12,57	303,71	0,12	0,19	2,28	43,96	64,41	196,05	26,09	1,62
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			31,88	26,63	76,14	674,78	0,31	0,26	7,28	72,76	118,89	329,80	62,78	4,82
ОБЕД														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	100	0,02	0,07	0,07	0,85	0,00	0,00	0,05	0,00	0,24	0,50	0,34	0,01
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,50	72,55	82,65	28,03	0,75
348/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ*	100	16,26	7,53	7,29	161,94	0,07	0,12	1,22	0,00	14,78	157,77	20,22	2,29
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,49	7,27	47,12	271,91	0,05	0,04	0,00	32,16	20,27	100,51	32,59	0,76
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			29,18	21,28	99,56	706,36	0,28	0,35	220,01	59,66	133,64	408,43	99,58	6,27

Всего за день: 61,06 47,91 175,7 1381,14 0,59 0,61 227,29 132,42 252,53 738,23 162,36 11,09

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДИЕТА №9)	250/5	6,33	7,76	34,31	232,33	0,08	0,22	1,69	46,00	162,45	175,95	37,33	0,54
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	5,12	5,22	0,00	67,46	0,01	0,07	0,14	46,00	180,00	118,00	10,00	0,18
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			15,95	14,28	67,67	462,89	0,20	0,34	16,83	92,00	377,96	363,46	73,33	5,57
ОБЕД														
150/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,00	7,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250/10	1,98	6,69	8,87	103,61	0,06	0,06	29,95	15,00	41,31	47,77	20,23	0,74
339/2021	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	19,02	12,72	15,31	251,77	0,08	0,16	0,29	4,40	37,29	183,86	23,42	2,41
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	8,68	47,34	309,28	0,36	0,17	5,96	28,80	49,20	255,20	167,45	5,81
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			39,08	37,89	111,80	944,46	0,61	0,45	44,00	48,20	214,60	616,63	262,10	12,16

Всего за день: 55,03 52,17 179,47 1407,35 0,81 0,79 60,83 140,2 592,56 980,09 335,43 17,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

День 7		ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)													
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	13,35	10,76	8,16	182,92	0,07	0,14	1,35	26,80	51,13	150,05	19,93	1,81	
256/2018	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	200	7,52	8,23	48,01	296,18	0,12	0,04	0,00	35,60	27,20	64,31	11,61	1,20	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого:			25,55	19,83	78,56	594,90	0,26	0,20	1,35	62,40	92,14	277,97	46,54	4,87	
ОБЕД															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,45	6,09	8,45	94,39	0,02	0,04	9,60	0,00	36,26	41,55	21,16	1,35	
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	2,68	7,14	16,98	143,27	0,13	0,08	16,66	15,00	28,78	77,96	30,89	1,08	
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	280	21,71	28,90	49,60	545,36	0,15	0,18	4,63	36,60	32,60	262,55	58,68	2,13	
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68	0,00	13,63	8,58	6,16	1,17	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86	
Итого:			30,85	43,18	102,66	923,04	0,39	0,33	41,57	51,60	125,07	454,24	131,89	7,59	

Всего за день: 56,4 63,01 181,22 1517,94 0,65 0,53 42,92 114 217,21 732,21 178,43 12,46

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

День 8		ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ Б/С	250/5	9,28	8,90	39,20	274,01	0,26	0,21	1,63	45,00	169,48	231,48	59,29	1,52
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,02	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	2,81	2,51	4,76	52,83	0,04	0,15	1,30	20,05	120,26	90,18	14,03	0,10
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого:			16,28	25,02	75,57	592,45	0,40	0,42	17,93	125,05	327,69	390,36	98,07	6,35
ОБЕД														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,29	5,15	6,00	75,50	0,04	0,04	25,75	0,00	34,31	30,71	18,67	0,93
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,05	5,29	13,04	111,98	0,08	0,11	18,74	27,50	72,55	82,65	28,03	0,75
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,87	9,22	11,13	195,01	0,18	0,16	0,99	32,09	54,35	180,74	28,12	0,70
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	8,02	26,06	191,71	0,19	0,16	30,69	38,04	51,29	115,08	38,77	1,42
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			29,72	28,52	78,62	690,06	0,56	0,49	76,17	97,63	226,30	472,78	128,59	5,66

Всего за день: 46 53,54 154,19 1282,51 0,96 0,91 94,1 222,68 553,99 863,14 226,66 12,01

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

День 9		ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)												
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (ДИЕТА №9)	200	36,13	15,07	18,40	353,76	0,12	0,58	1,02	53,53	299,96	406,16	55,39	0,96
403/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,68	3,35	4,13	53,36	0,03	0,08	0,65	20,00	61,05	47,90	7,40	0,09
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
390	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			42,55	19,27	45,13	524,08	0,22	0,68	4,47	73,53	377,62	519,21	78,63	2,95
ОБЕД														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	100	0,02	0,07	0,07	0,85	0,00	0,00	0,05	0,00	0,24	0,50	0,34	0,01
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,51	1,71	19,68	104,24	0,15	0,09	24,18	0,00	21,08	75,36	31,14	1,20
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	100	20,41	19,09	12,57	303,71	0,12	0,19	2,28	43,96	64,41	196,05	26,09	1,62
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,77	6,74	43,20	260,51	0,11	0,03	0,00	28,80	19,98	56,75	10,19	1,05
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68	0,00	13,63	8,58	6,16	1,17
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			34,72	28,66	103,15	809,33	0,47	0,34	37,19	72,76	133,14	400,84	88,92	6,91

Всего за день: 77,27 47,93 148,28 1333,41 0,69 1,02 41,66 146,29 510,76 920,05 167,55 9,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 1,9

ИП Банникова Т.Н. _____

Утверждаю: _____

День 10

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 11-18 лет (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,03	7,85	40,25	267,76	0,20	0,24	1,63	45,00	171,57	244,58	47,52	2,34
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ*	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,04	0,22	0,00	125,00	27,50	96,00	6,00	1,25
459/2021	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,57	2,65	0,00	0,00	4,20	0,00	2,39	1,62	0,91	0,02
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			20,12	14,45	63,56	464,76	0,31	0,48	5,83	170,00	215,26	405,80	69,43	5,47
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	14,00	0,02	0,02	5,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ,СМЕТАНОЙ	250/10	2,29	6,75	14,05	126,16	0,09	0,08	17,23	15,00	39,18	64,86	28,09	1,30
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННАЯ*	100	19,97	21,39	10,51	314,46	0,12	0,19	2,28	43,93	65,15	205,29	28,58	2,07
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	8,68	47,34	309,28	0,36	0,17	5,96	28,80	49,20	255,20	167,45	5,81
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	9,66	43,88	0,01	0,06	200,00	0,00	12,00	3,40	3,40	0,60
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			38,88	38,04	105,64	923,58	0,67	0,54	230,47	87,73	202,33	616,35	256,52	12,24
Всего за день:														
			59	52,49	169,2	1388,34	0,98	1,02	236,3	257,73	417,59	1022,15	325,95	17,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968097

Владелец Чернякевич Елена Загидуловна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026