

«Утверждаю»
Директор
МБОУ СОШ № 29 р.п. Чунский
М.Г. Олейник
(ФИО)



«30» января 2023 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

**Горячих школьных завтраков и обедов для
организации питания детей с сахарным диабетом с 12-18 лет
обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным
пребыванием**

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Наименование сборника рецептов: Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания.

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008 год.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016.

День 1

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Т.К №11.11а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с молоком без сахара	200,00	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00
Т.К.№6.1 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	200,00	7,10	7,20	27,80	220,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
	Итого завтрак:		610,00	15,31	8,88	81,27	484,01
	Обед						
Т.К №1.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп картофельный с горохом	250,00	250,00	6,10	3,90	24,10	156,00
Т.К № 8.12 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Винегрет овощной с растительным маслом	70	70	1,10	5,00	6,20	81,00

Т.К №7.6 картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного питания 2008	Сложный овощной гарнир(картофель,капуста тушёная)	220,00	220,00	5,60	7,90	29,20	215,00
Т.К №3.1а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Рыба (горбуша) припущенная	120	120	24,5	7,8	0	168
Т.К № 11.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из свежих яблок	200	200	0,18	0,20	9,40	17,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		970,00	45,46	26,02	113,08	857,88
	Итого за день:		1580,00	60,77	34,90	194,35	1341,89

День 2

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №1.11в приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп молочный с крупой гречневой	250	250	4,1	4,7	18,6	135

Т.К №11.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с лимоном без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	0,20	2,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	0,50	0,06	3,07	14,88
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		560,00	9,22	5,60	45,25	273,19
	Обед						
Т.К №1.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	250	2,2	3,6	11,5	88
Т.К №6.8 а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Макаронный изделия отварные	190	190,00	6,98	4,20	44,50	247,00
Т.К №2.6 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Биточки мясные паровые	105,00	105,00	16,30	15,90	8,70	244,00
Т.К №8.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Горошек зелёный консервированный с растительным маслом	70,00	70,00	2,00	6,10	4,20	57,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98

Т.К №11.14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Отвар шиповника	200	200	0,70	0,30	9,70	57,00
	Итого обед:		925,00	36,16	31,32	122,78	913,88
	Итого за день:		1485,00	45,38	36,92	168,03	1187,07

День 3

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая
				Белки	Жиры	Углеводы	ценность
	Завтрак						
Т.К №7.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Овощи в молочном соусе	220,00	220,00	5,70	6,00	21,90	165,00
Т.К №11.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с заменителем сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00

Т.К № 7 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. -106с.	Сыр (порциями)	20,00	20	4,64	5,9	0	72
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		550,00	18,11	13,14	79,59	508,51
	Обед						
Т.К №1.2 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Щи из свежей капусты вегетарьянские со сметаной	250	250	1,7	4,2	8,3	79
Т.К № 2.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Плов из риса с отварным мясом	250,00	250,00	20,30	23,10	48,50	488,00
Т.К №11.6а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00

Т.К №8.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Икра свекольная	60,00	60,00	1,00	5,10	5,70	73,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		620,00	29,28	29,42	113,78	841,88
	Итого за день:		1170,00	47,39	42,56	193,37	1350,39

День 4

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
№ 419 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016. – 330 с.	Молоко кипячоное	200,00	200,00	6	5	10	133,3

Т.К.№ 6.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша гречневая молочная жидкая	200	200	7,6	7,2	30,3	216
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		570,00	18,66	13,48	74,46	520,11
	Обед						
Т.К.№ 1.3 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	1,90	3,40	12,50	89,00
Т.К.№ 8.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Салат из белокачанной капусты	75,00	75,00	1,70	9,10	4,80	108,00
Т.К.№ 2.14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Куры отварные	110,00	110,00	20,40	20,60	0,00	267,00
Т.К.№ 7.15 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Пюре картофельное с морковью	180,00	180,00	3,50	5,60	27,50	175,00

Т.К.№ 11.66 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из сухофруктов курага без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		925,00	35,48	39,92	104,38	919,88
	Итого за день:		1495,00	54,14	53,40	178,84	1439,99

День 5

Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №5.46 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суфле творожное паровое без сахара	200	200	32,00	8,00	14,50	261,17
Т.К №11.11а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с молоком без сахара	200,00	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Пром. выпуск	Фрукты и ягоды свежие(мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого завтрак:		570,00	39,02	10,64	48,78	446,48
	Обед						
Т.К №8.20 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Икра из кабачков	70,00	70,00	0,60	2,80	3,80	47,00

Т.К №1.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп картофельный с горохом	250,00	250,00	6,10	3,90	24,10	156,00
Т.К №7.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	180	3,8	11,4	26,3	220
Т.К №2,15 картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного питания 2008	Суфле из отварной курицы	115,00	115,00	19,10	21,70	5,00	291,00
Т.К №11.14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Отвар шиповника	200	200	0,70	0,30	9,70	57,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		925,00	38,28	41,32	113,08	991,88
	Итого за день:		1495,00	77,30	51,96	161,86	1438,36

День 6

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №1.11в приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп молочный с крупой гречневой	250	250	4,1	4,7	18,6	135
Т.К №11.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с лимоном без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	0,20	2,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		560,00	11,87	5,94	61,49	351,51
	Обед						

Т.К №8.6а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Салат из свёклы ,яблок,чернослива с растительным маслом	70,00	70,00	1,10	4,80	11,50	94,00
Т.К №1.2а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Щи из свежей капусты вегетарьянские	250,00	250,00	1,70	4,20	8,30	79,00
Т.К №2.17 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Кнели мясные паровые	100,00	100,00	20,30	17,70	6,10	264,00
Т.К №7.11 картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного питания 2008	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	180	3,2	2,3	12,3	84

Т.К №11.6а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		910,00	34,28	30,22	97,78	801,88
	Итого за день:		1470,00	46,15	36,16	159,27	1153,39

День 7

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №11.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с заменителем сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00

Т.К №4.2 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Омлет натуральный запеченый	70,00	70,00	7,40	8,50	1,50	112,00
Т.К №8.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Горошек зелёный консервированный с растительным маслом	70,00	70,00	2,00	6,10	4,20	57,00
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		550,00	17,61	16,28	59,17	433,01
	Обед						
Т.К № 8.12 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Винегрет овощной с растительным маслом	70	70	1,10	5,00	6,20	81,00
Т.К.№ 1.3 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	1,90	3,40	12,50	89,00

Т.К №2.6 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Биточки мясные паровые	105,00	105,00	16,30	15,90	8,70	244,00
Т.К №6.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	180,00	6,48	4,01	30,70	177,90
Т.К.№ 11.6в приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из сухофруктов чернослив без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		915,00	33,76	29,53	117,68	872,78
	Итого за день:		1465,00	51,37	45,81	176,85	1305,79

День 8

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К.№6.1 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Каша пшенная молочная жидкая	200,00	200,00	7,10	7,20	27,80	220,00
Т.К №11.11а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с молоком без сахара	200,00	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,15	0,40	19,31	93,20
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Т.К №4.1 картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008	Яйцо варёное	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
	Итого завтрак:		550,00	21,57	14,64	74,19	523,51

	Обед						
Т.К №1.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	250	2,2	3,6	11,5	88
Т.К №1.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	100	100	17,70	5,30	4,60	140,00
Т.К №7.3 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Пюре картофельное	200	200	4,4	5,80	30,30	197,00
Т.К №8.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Икра свекольная	60,00	60,00	1,00	5,10	5,70	73,00

Т.К № 11.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из свежих яблок	200	200	0,18	0,20	9,40	17,00	
	Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
	Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
		Итого обед:		920,00	33,46	21,22	105,68	735,88
		Итого за день:		1470,00	55,03	35,86	179,87	1259,39

День 9

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №5.4б приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суфле творожное паровое без сахара	200	200	32,00	8,00	14,50	261,17
Т.К №11.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с лимоном без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	0,20	2,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
Пром. выпуск	Плоды и ягоды свежие(мандарин)	100	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого завтрак:		570,00	37,42	9,04	45,58	422,48
	Обед						

Т.К №1.16 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Суп картофельный с горохом	250,00	250,00	6,10	3,90	24,10	156,00
Т.К.№ 8.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Салат из белокачанной капусты	75,00	75,00	1,70	9,10	4,80	108,00
Т.К № 2.10а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Плов из риса с отварным мясом	250,00	250,00	20,30	23,10	48,50	488,00
Т.К №11.14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Отвар шиповника	200	200	0,70	0,30	9,70	57,00

Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		885,00	36,78	37,62	131,28	1029,88
	Итого за день:		1455,00	74,20	46,66	176,86	1452,36

День 10

Сезон: Осень-Зима

12-18 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
Т.К №11.9а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Чай с заменителем сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,00	57,00
Т.К №7.4 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического)	Овощи в молочном соусе	220,00	220,00	5,70	6,00	21,90	165,00

питания"							
Пром. выпуск	Яблоко	100	100	0,44	0,44	10,78	49,50
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	70,00	70,00	4,62	0,84	23,38	121,31
	Итого завтрак:		590,00	10,76	7,28	71,06	392,81
	Обед						
Т.К №1.2а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Щи из свежей капусты вегетарьянские	250,00	250,00	1,70	4,20	8,30	79,00
Т.К №8.20 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Икра из кабачков	70,00	70,00	0,60	2,80	3,80	47,00
Т.К №7.5а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Картофель запечённый в сметанном соусе	180	180	3,8	11,4	26,3	220

Т.К.№ 2.14 приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Куры отварные	110,00	110,00	20,40	20,60	0,00	267,00
Т.К № 11.6а приказ департамента здравоохранения г. Москвы № 653 от 11.09.2017 " О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,00	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	3,94	0,50	24,14	116,90
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	60,00	60,00	4,04	0,72	20,04	103,98
	Итого обед:		920,00	34,48	40,22	97,98	893,88
	Итого за день:		1510,00	45,24	47,50	169,04	1286,69

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18-22,5	18,4-23	18,4-23	76,6-95,75	76,6-95,75	544-680	544-680
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	199,55	19,96	104,92	10,49	640,84	64,08	4355,62	435,56
НОРМА обеда 30-35%	27-31,5	27-31,5	27,6-32,2	27,6-32,2	114,9-134,05	114,9-134,05	816-952	816-952
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеда 30-35%</i>	357,42	35,74	326,81	32,68	1117,50	111,75	8859,70	885,97
Итого 10 дней норма завтраки, обеда 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1632	1360-1632

<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	556,97	55,70	431,73	43,17	1758,34	175,83	13215,32	1321,53

Блюдо	Масса порций в граммах 12-18 лет(дни)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Каша, или овощное ,или мясное.	200,00	250,00	220,00	200	200	250	140,00	200,00	200	220,00
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	70	70,00	60,00	75,00	70,00	70,00	70	60,00	75,00	70,00
Первое блюдо	250,00	250,00	250	250	250,00	250,00	250	250,00	250,00	250,00
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	120,00	105,00	75	110	180	100	105,00	100	75	110,00
Гарнир	220,00	190,00	175	180,00	180	180	180,00	200	175	180
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200,00	200,00	200,00	200,00	200	200,00	200	200	200,00	200,00
Фрукты	100,00	0,00	0,00	100	100	0	100	0	100	100

Среднее за 10 дней	
2080	208
690	69
2500	250
1080	108
1860	186
2000	200
600	60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед
1 день	610	970
2 день	560	925
3 день	550	620,00
4 день	570,00	925
5 день	570	925
6 день	560	910
7 день	550	915
8 день	550	920
9 день	570	885
10 день	590	920
Норма	550	800
Фактическое среднее значение за 10 дней	568	891,5

	завтрак	завтрак	завтрак к 20-25 %	обед	обед	обед 30- 35%
Нормативное значение при 50-60%калорийности	20-25	20-25	544-680	30-35	30-35	816-952
(2-х разовое питание) (%)						
Фактическое значение (%) за 10 дней	4481,61	448,16	448,16	8971,82	897,18	897,18

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)	Калорийно (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	45-54	45-54	46-55,2	46-55,2	191,5-229,8	191,5-229,8	1360-1
Фактическое значение (%) за 10 дней	556,97	55,70	431,73	43,17	1758,34	175,83	