

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ "Голдыревская СОШ"

М.А. Пихтовникова

Приказ от 12.02.2025г. № 16-у

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						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
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	17.32	5.51	9.18	156
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018	3.63	5.11	11.03	105
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	540		25.33	17.37	42.33	427
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	16.10	14.71	5.74	220
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН/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/П/2013/5	3.90	0.70	18.65	97
ИТОГО:	755		28.12	20.32	46.58	485
День 2						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№468/ЕСТН2018/5	5.00	3.20	3.50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018/5	13.53	19.30	3.55	242
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П/2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	660		23.81	23.94	44.20	488
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П/2013/5	5.58	7.22	1.72	94
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018/5	9.52	12.52	3.57	165
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (МИНТАЙ)90Г	90	№307/ЕСТН2018	12.00	3.41	5.88	102
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ЕСТН2018/5	0.68	0.28	9.66	44
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	685		32.28	27.82	46.54	565
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	25.65	25.61	22.27	422
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0.07	0.01	0.29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П/2013/5	4.68	0.84	22.38	116
ИТОГО:	567		31.41	32.52	46.98	606
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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.М2013	24.14	20.74	0.46	285
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (2-Й ВАРИАНТ)	150	№175/ЕСТН2018	2.66	7.98	15.88	146
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	730		34.87	34.02	49.84	646

День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
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	19.36	12.84	24.44	292
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	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		28.86	22.55	48.87	514
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	14.78	13.37	10.58	222
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	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	14.92	77
ИТОГО:	745		24.50	28.85	47.13	546
День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	№17/ЕСТН2018	0.63	3.71	2.17	45
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	№369/ЕСТН2018/5	17.32	5.51	9.18	156
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	530		23.53	15.60	44.39	413
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	10.54	87
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25.17	9.10	18.94	258
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:	690		32.43	13.62	47.61	446
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9)	180	№278/ЕСТН2018/5	34.95	10.22	18.39	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	567		37.96	11.25	44.57	432
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	13.24	13.90	9.00	214
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	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	11.19	58
ИТОГО:	690		20.15	28.15	49.77	533
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12.59	17.90	9.30	249
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5.77	4.77	26.06	170
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	480		21.36	23.22	48.90	490
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№131/Днет.об.М2013	4.43	6.32	13.88	130
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14.46	7.21	3.31	136
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	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	14.92	77
ИТОГО:	750		28.75	18.16	47.04	469

День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	№10/ЕСТН2018/5	0.67	6.13	3.53	72
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	№373/ЕСТН2018	30.21	10.92	22.73	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	22.38	116
ИТОГО:	560		35.56	17.89	48.71	498
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	17.22	14.91	6.22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	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	11.19	58
ИТОГО:	690		24.29	29.79	49.23	562
День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Двет.сб.М2013	24.14	20.74	0.46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	150	№255/ЕСТН2018	5.66	5.56	36.04	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	11.19	58
ИТОГО:	537		32.63	26.79	49.12	568
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ 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	16.54	10.83	13.86	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		23.56	21.76	48.12	483
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9	180	№278/ЕСТН2018/5	34.95	10.22	18.39	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0.60	0.60	14.70	67
ИТОГО:	560		39.34	12.49	46.75	458
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	16.62	97
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	№343/ЕСТН2021	22.63	21.92	16.91	355
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:	690		28.48	30.92	49.22	589
День 11						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5.58	7.22	1.72	94
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140	№347/П2013/5	14.02	3.65	8.50	123
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3.24	5.96	21.78	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	14.92	77
ИТОГО:	590		25.96	17.39	46.99	448
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	13.85	65
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	№206/М2003/4	15.72	23.26	13.52	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		23.93	26.93	50.00	541

День 12						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0.40	4.85	1.09	50
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13.24	13.90	9.00	214
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	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	492		18.58	22.80	48.00	471
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ.	60	№15/ЕСТН2018/5	0.45	6.05	1.18	61
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 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/ЕСТН2018/3	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/Днет.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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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/ЕСТН2018/3	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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	№156/ЕСТН2018/3	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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	№17/ЕСТН2018/5	1.05	6.18	3.61	74
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19.25	5.79	10.20	170
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 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	620		27.30	19.68	54.93	505
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	0.70	0.10	1.90	11
СУП-ПЮРЕ 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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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/ЕСТН2018/3	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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1.10	0.20	3.80	21
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№131/Днер.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 ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156/ЕСТН2018/3	4.89	4.50	8.22	93
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
ПЮРЕ 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 САХАРА)	200	№460/ЕСТН2018	1.45	1.25	2.47	27
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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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 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 МОРКОВЬЮ	60	№73/П2013/5	1.03	3.91	7.08	68
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	100	№193/М2003/4	14.68	23.58	5.68	294
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	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	22.38	116
ИТОГО:	570		24.47	32.08	42.06	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	28.68	29.51	10.76	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	16.79	87
ИТОГО:	750		34.93	40.22	46.52	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	25.65	25.61	22.27	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	18.65	97
ИТОГО:	557		30.44	32.42	45.21	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	12.52	3.57	165
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	№347/П2013/5	14.11	2.26	7.01	105
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100	№255/ЕСТН2018/5	3.78	3.71	24.03	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		30.23	19.11	48.68	488
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15.73	8.05	10.98	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3.67	4.20	11.77	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0.60	0.45	15.45	68
ИТОГО:	620		22.34	13.13	49.46	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	25.17	9.10	18.94	258
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:	690		34.28	20.55	49.91	525

День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
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	17.32	5.51	9.18	156
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	№156/ЕСТН2018/3	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	18.65	97
ИТОГО:	550		25.19	17.48	45.88	442
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ.	205	№97/ЕСТН2018	1.89	1.06	14.03	73
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275	№331/ЕСТН2018	19.19	20.79	17.10	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	11.19	58
ИТОГО:	770		24.17	22.54	48.71	494
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	180	№284/ЕСТН2018	31.43	9.72	26.20	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0.44	0.44	10.78	49
ИТОГО:	527		34.28	10.59	48.46	427
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	14.85	129
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диег. об. М2013	24.14	20.74	0.46	285
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3.63	5.11	11.03	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	14.92	77
ИТОГО:	754		39.55	37.03	48.85	687
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0.66	0.12	2.28	13
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН2018/5	17.22	14.91	6.22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100Г	100	№204/ЕСТН2018/5	5.77	4.77	26.06	170
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	490		25.99	20.23	45.82	469
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	11.82	96
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/5	14.46	7.21	3.31	136
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	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		24.35	15.72	48.67	436
День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 90Г	90	№303/ЕСТН2018/5	14.16	6.24	6.69	140
РИС ОТВАРНОЙ 75Г	75	№384/ЕСТН2018/5	1.90	2.72	19.83	111
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ Б/З)	75	№156/ЕСТН2018/3	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0.80	0.20	7.50	35
ИТОГО:	570		21.24	11.46	48.71	383
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	26.12	25.06	13.65	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	11.19	58
ИТОГО:	695		31.36	35.65	48.51	641

День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0.42	0.06	1.14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Дирт.об.М2013	24.14	20.74	0.46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130	№255/ЕСТН2018/5	4.91	4.82	31.23	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	11.19	58
ИТОГО:	517		31.88	26.05	44.31	539
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	12.59	17.90	9.30	249
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	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	11.19	58
ИТОГО:	735		22.05	29.31	46.79	539
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9)	180	№278/ЕСТН2018/5	34.95	10.22	18.39	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0.72	0.72	17.64	80
ИТОГО:	590		39.46	12.61	49.69	471
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	16.62	97
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ЕСТН2018/5	21.37	21.35	18.55	352
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		26.83	30.28	49.00	576
День 11						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ЕСТН2018	0.74	6.13	4.15	75
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17.36	8.66	3.98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	№209/ЕСТН2018/5	4.04	5.18	28.75	178
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	540		24.48	20.39	48.14	474
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	10.54	87
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27.16	26.30	20.29	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		34.27	30.81	48.24	611
День 12						
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0.40	4.85	1.09	50
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15.61	17.47	4.67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	№150/ЕСТН2018/5	3.17	6.06	25.40	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	11.19	58
ИТОГО:	555		21.59	28.81	42.64	516
Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)						
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	23.22	7.72	0.93	166
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ) 130Г	130	№174/ЕСТН2018/5	3.57	7.91	16.63	152
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:	715		32.57	25.84	48.95	559

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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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	№156/ЕСТН2018/3	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	22.38	116
ИТОГО:	660		28.91	40.15	49.30	675
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	29.88	30.74	11.21	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	22.38	116
ИТОГО:	865		38.02	45.96	55.73	789
День 3						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	№2/ЕСТН2018	1.36	10.17	6.66	124
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		36.03	40.90	55.31	734
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1.10	0.20	3.80	21
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018	11.87	15.46	4.41	204
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ.	100	№347/П2013/5	15.68	2.51	7.79	117
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.	100	№255/ЕСТН2018/5	3.78	3.71	24.03	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	14.92	77
ИТОГО:	795		35.76	22.59	57.41	576
День 4						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (МИНТАЙ)	100	№299/П2018/5	15.73	8.05	10.98	179
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ В МОЛОКЕ (ДИЕТА №9)	150	№378/ЕСТН2018	3.67	4.20	11.77	100
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3.90	0.70	18.65	97
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0.60	0.45	15.45	68
ИТОГО:	640		23.90	13.41	56.92	444
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1.23	10.22	6.92	125
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250	№106/ЕСТН2018	5.04	5.88	12.29	122
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200Г	200	№373/ЕСТН2018	25.17	9.10	18.94	258
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	790		36.56	25.96	58.87	618

День 5						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018	0.74	10.09	1.97	102
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН2018/5	19.25	5.79	10.20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2.16	3.97	14.52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156/ЕСТН2018/3	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	22.38	116
ИТОГО:	640		29.01	22.69	52.79	531
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	17.47	90
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (ДИЕТА №9)..	275	№331/ЕСТН2018	19.19	20.79	17.10	332
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	14.92	77
ИТОГО:	870		25.66	22.80	56.64	534
День 6						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ, С СОУСОМ (ДИЕТА №9).	240	№284/ЕСТН2018	41.90	12.97	34.93	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ЯБЛОКО)	110	№79/ЕСТН2018/5	0.44	0.44	10.78	49
ИТОГО:	587		44.75	13.84	57.19	533
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	№47/ЕСТН2018	1.37	10.18	8.55	131
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250/35	285	№121/ЕСТН2018/5	9.54	5.45	18.56	161
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	№439/Диет.сб.М2013	26.83	23.04	0.51	317
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9).	150	№377/ЕСТН2018/5	3.63	5.11	11.03	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	18.65	97
ИТОГО:	885		45.48	44.63	59.76	823
День 7						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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	17.22	14.91	6.22	228
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№204/ЕСТН2018/5	8.66	7.15	39.09	255
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН2018/3	0.00	0.01	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1.95	0.35	9.33	48
ИТОГО:	575		28.93	22.62	58.51	552
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	14.74	118
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17.36	8.66	3.98	163
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2.01	3.85	16.13	107
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:	805		28.87	18.13	55.64	503
День 8						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ	100	№303/ЕСТН2018/5	15.74	6.93	7.44	155
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2.53	3.62	26.43	148
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ)	80	№156/ЕСТН2018/3	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0.80	0.20	7.50	35
ИТОГО:	610		23.59	13.17	56.28	437
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	11.33	108
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ЕСТН 2021	26.12	25.06	13.65	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	14.92	77
ИТОГО:	795		32.91	40.13	57.75	725

День 9						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
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
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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 ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13.99	19.89	10.33	277
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН2018/3	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	14.92	77
ИТОГО:	845		25.46	35.59	58.36	656
День 10						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46.60	13.63	24.53	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	11.19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018/5	0.72	0.72	17.64	80
ИТОГО:	650		51.11	16.02	55.83	573
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1.60	10.09	3.26	110
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	№113/ЕСТН2018/5	2.87	2.96	20.77	121
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ЕСТН2018/5	21.37	21.35	18.55	352
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:	780		28.39	34.97	56.23	653
День 11						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	№3/ЕСТН2018	1.23	10.22	6.92	125
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН2018	17.36	8.66	3.98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	№209/ЕСТН2018/5	4.66	5.98	33.17	205
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0.00	0.00	0.07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2.34	0.42	11.19	58
ИТОГО:	600		25.59	25.28	55.33	551
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
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	13.18	108
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ЕСТН2021	27.16	26.30	20.29	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2.00	0.20	5.80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	830		36.51	32.06	57.99	669
День 12						
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0.67	8.09	1.82	83
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15.61	17.47	4.67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	189	№150/ЕСТН2018	3.80	7.27	30.48	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	14.92	77
ИТОГО:	636		23.27	33.40	52.18	602
Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	№21/ЕСТН2018	1.23	8.09	6.54	104
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018	2.02	5.88	7.50	91
РЫБА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ ГОРБУШИ)	100	№294/ЕСТН2018/5	25.79	8.57	1.03	184
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ - ДИЕТА №9 (1-Й ВАРИАНТ)	150	№174/ЕСТН2018/5	4.12	9.13	19.19	175
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1.04	0.06	10.20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3.12	0.56	14.92	77
ИТОГО:	845		37.32	32.29	59.38	677