

Предельные величины хлебных единиц (ХЕ) в сутки

<p align="center">Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020</p>	<p align="center">Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007</p>	<p align="center">Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лодолю, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000</p>	<p align="center">СанПин 2.3/2.4 3590-19</p>	<p align="center">МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»</p>									
					7-10 лет	15-16 лет	7-10 лет	15-16 лет	5-6 лет	15-19 лет	<p align="center">не регламентирует</p>		
					11-14 лет мальчики	18-20	11-14 лет мальчики	18-20	7-9 лет	18-22,5		<p align="center">не регламентирует</p>	
					11-14 лет девочки	16-17	11-14 лет девочки	16-17	10-11 лет	20-25			<p align="center">не регламентирует</p>
					15-18 юноши	19-21	15-18 юноши	19-21	12-13 лет	22-27,5			
15-18 девушки	17-18	15-18 девушки	17-18	14-15 лет	26-31	<p align="center">не регламентирует</p>							

Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для больных сахарным диабетом

Показатели	СанПиН 2.3.2.4.3590-90		Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»		Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лодоло, Т.Э. Боровик изд. М-Медицина, 2000										Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007					Принимаемые в качестве критерия величины	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-10 лет	11-14 лет мальчики	11-14 лет девочки	15-18 юноши	15-18 девушки	7-11 лет	12-18 лет					
Возраст	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	5-6 лет	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	7-10 лет	11-14 лет мальчики	11-14 лет девочки	15-18 юноши	15-18 девушки	7-11 лет	12-18 лет					
Суточная калорийность	2359	2720	2047	2460	1500	1800	2000	2200	2500	не регламентировано						2046	2460				
Белки	77	90	102	121	75	90	100	110	125	не регламентировано						94,05	106,5				
Жиры	79	92	62,04	76	50	60	67	74	84	не регламентировано						68,2	82				
Углеводы	335	383	263,844	317	188	225	250	275	313	не регламентировано						264	324				
ХЕ/сутки	28**	32**	22	27	15-19	18-22,5	20-25	22-27,5	26-31	15-16	18-20	16-17	19-21	17-18	22	27					
Соотношение БЖУ к ЭЦ																					
Белки	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%						18%	17%					
Жиры	30%	30%	27%	28%	30%	30%	30%	30%	30%						30%	30%					
Углеводы	57%	56%	52%	52%	50%	50%	50%	50%	50%						52%	53%					

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ = 12 г. углеводов

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет МАОУ СОШ №46 с УИОП г. Калининграда с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

День/неделя: Понедельник-1																			
№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
182М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47				
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
4М	Булочка с отварными мясными продуктами, 36г/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81				
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35		0,26	112,77	81,00	12,60	0,09				
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
Итого за Завтрак		580	4,8	27,03	17,13	57,36	491,43	0,39	15,67	47,66	1,76	389,96	523,00	81,48	7,34				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (маншарини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Обед</i>																			
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50				
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82				
268М/330М/СД	Выпечка с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45				
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13				
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		750	6,7	37,73	24,97	80,76	703,38	0,87	36,52	419,51	8,51	217,44	546,13	172,32	10,64				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (маншарини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Итого за Понедельник-1				76,93	53,38	188,71	1559,33	1,56	169,00	559,79	15,11	984,17	1372,86	368,81	19,40				

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<i>Завтрак</i>																						
71М	Подпарировка из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20							
260М/СД	Груши на голландии, 45/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15							
171М/СД	Каша гречневая расыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11							
382М/СД	Кавья с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97							
	Фрукты (квашенные)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40		0,26	45,50	22,10	14,30	0,13							
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
<i>Итого за Завтрак</i>		620	6,2	31,51	17,13	73,91	581,27	0,57	57,42	16,12	2,51	201,95	552,70	236,05	9,73							
<i>Второй завтрак</i>																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
<i>Итого за Второй завтрак</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86							
<i>Обед</i>																						
40М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59							
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60	213,88	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90							
259М/СД	Жаркое по-домашнему	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09							
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83							
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
<i>Итого за Обед</i>		740	5,1	36,09	18,33	61,46	558,78	0,59	62,76	441,63	6,58	118,99	453,12	124,52	7,58							
<i>Ланч</i>																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
<i>Итого за Ланч</i>		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86							
<i>Итого за Вторник-1</i>				78,57	47,35	192,86	1531,58	1,37	153,00	565,37	13,94	640,71	1296,55	469,57	25,03							

День/неделя: Среда-1

№ рецеп.	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																			
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	212,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85				
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00	0,30	37,20	28,50	4,50	0,82				
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10		0,26	4,95	8,24	4,40	0,82				
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,30	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за _Завтрак		520	3,5	32,99	11,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	0,86	287,03	394,38	67,14	5,70				
Второй завтрак																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (клубника)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Обед																			
94КСД	Салат Мозайка	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57				
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07				
ТТ/З31М	Котлета «Мясная» ланка с томатно-сметанным соусом, 80/20	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2358,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29				
136М/СД	Омлет припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11				
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49	138,60	454,21	147,08	8,44				
Полдник																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (клубника)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Всего за Среда-1				69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20	802,40	1152,52	329,22	15,56				

День/неделя: Четверг-1

№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71M	Поджаренная из ошоей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36				
320K/330M/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40				
321M/СД	Капустя тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60				
379M/СД	Кефирный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09				
15M	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за Завтрак		550	2,8	33,94	16,73	33,78	431,95	0,30	112,59	157,80	2,71	360,18	453,42	101,36	4,73				

Витамин Завтрак

	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Витамин завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86

Обед

60M	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,4	0,38	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63
96M/СД	Расоляник ленинградский на курином бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97
234M/330M/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	139,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28
199M	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13
342M/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	0,92	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,67	180,58	9,97

Плодник

	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Плодник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
	Всего за Четверг-1			80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43

День/неделя: Пятница-1

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
213/М/СД	Полгарнировка на заливного горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
	Омлет с отварными картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46				
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Фрукты (яблоко)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>607</i>	<i>4,3</i>	<i>22,33</i>	<i>10,68</i>	<i>52,15</i>	<i>395,52</i>	<i>0,31</i>	<i>47,18</i>	<i>46,50</i>	<i>3,04</i>	<i>114,95</i>	<i>233,14</i>	<i>84,31</i>	<i>6,63</i>				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (манго/аранас)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>				
<i>Обед</i>																			
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50				
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84				
294М/Э1М/СД	Котлеты рубленные из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92				
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87				
349/М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750</i>	<i>6,7</i>	<i>24,46</i>	<i>27,22</i>	<i>80,24</i>	<i>667,02</i>	<i>0,36</i>	<i>30,05</i>	<i>438,47</i>	<i>7,60</i>	<i>143,80</i>	<i>445,36</i>	<i>110,12</i>	<i>5,87</i>				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (манго/аранас)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>	<i>2,1</i>	<i>6,09</i>	<i>5,64</i>	<i>25,29</i>	<i>182,26</i>	<i>0,15</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,71</i>				
	Всего за Пятница-1			58,97	49,18	182,98	1427,07	0,97	194,04	577,60	15,48	635,53	982,23	309,44	13,92				

День недели: Понедельник-2

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
174М/СД	Каша вязкая молочная на кукурузной крупе со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14		
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
4М	Булочка с отрубными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81		
382М/СД	Кавео с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97		
	Фрукты (яблоки) потери	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
Итого за Завтрак		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88		
<i>Второй завтрак</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (январини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
<i>Обед</i>																	
52М	Салат из свежих отварной	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80		
99М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84		
245М/330М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11		
171М/СД	Каша Пшеничная рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11		
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед		730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	517,37	225,56	10,82		
<i>Полдник</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (январини)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
Всего за Понедельник-2				70,37	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12		

День/неделя: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
71М	Полдарировка на овшей свежих (отруцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
244М/СД	Шош из отварной говядины	250	3,3	32,50	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	447,86	58,77	4,85			
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09			
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	43,00	14,10	1,17			
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</i>	<i>4,7</i>	<i>38,46</i>	<i>19,12</i>	<i>56,56</i>	<i>548,65</i>	<i>0,26</i>	<i>5,65</i>	<i>280,00</i>	<i>2,89</i>	<i>171,79</i>	<i>585,86</i>	<i>91,07</i>	<i>6,31</i>			
<i>Второй завтрак</i>																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,73			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>			
<i>Обед</i>																		
63М/СД	Салат из моркови с куратой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96	0,49			
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	225,22	1,51	56,87	47,84	18,54	0,73			
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08			
136М/СД	Омлет припущенный с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11			
349М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
<i>Итого за Обед</i>		<i>750</i>	<i>5,0</i>	<i>22,64</i>	<i>20,76</i>	<i>59,55</i>	<i>521,74</i>	<i>0,37</i>	<i>46,22</i>	<i>4744,48</i>	<i>6,56</i>	<i>187,48</i>	<i>387,55</i>	<i>165,62</i>	<i>6,16</i>			
<i>Полдник</i>																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,73			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
<i>Итого за Полдник</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>			
Итого за Вторник-2		72,08	51,77	173,60	1461,92	0,85	84,69	5132,10	14,29	679,05	1259,14	365,70	20,19					

День/неделя: Среда-2

№ рецеп.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
223М/326М/СД	Запеканка творожная с соусом апельсиновым, 160/30	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17		
377М/СД	Чай с лимоном со стевией	180	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86		
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,32	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого за Завтрак		530	3,5	37,48	12,85	41,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	434,06	74,00	6,05		
<i>Второй завтрак</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
<i>Обед</i>																	
53М/СД	Салат из свежих зеленых горошков	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79		
151К/СД	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	106,94	29,67	1,07		
255М/332М/СД	Печень, по-строгановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74		
171М/СД	Капша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51		
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед		730	6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,58	609,23	206,97	13,07		
<i>Полдник</i>																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71		
Всего за Среда-2																	
				81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	1347,02	395,98	20,55		

День/неделя: Четверг-2

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Завтрак</i>																										
	Подпарниковка из овощей свежих (огурец)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20											
292М/СД	Птица тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08											
379М/СД	Корфейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09											
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17											
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500</i>	<i>3,6</i>	<i>36,75</i>	<i>16,43</i>	<i>42,72</i>	<i>465,30</i>	<i>0,38</i>	<i>32,60</i>	<i>827,00</i>	<i>3,34</i>	<i>194,45</i>	<i>442,95</i>	<i>100,64</i>	<i>4,54</i>											
<i>Второй завтрак</i>																										
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56											
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50												
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30											
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>											
<i>Обед</i>																										
63К	Салат из моркови, яблок и апельсиннов	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48											
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46											
233М/28М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98											
143М/СД	Рагу из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03											
342М/СД	Компот из свежих фруктов со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83											
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17											
<i>Итого за Обед</i>		<i>760</i>	<i>4,6</i>	<i>26,39</i>	<i>22,44</i>	<i>54,88</i>	<i>532,14</i>	<i>0,41</i>	<i>51,83</i>	<i>1368,63</i>	<i>6,25</i>	<i>250,86</i>	<i>515,02</i>	<i>150,68</i>	<i>5,94</i>											
<i>Полдник</i>																										
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56											
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50												
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30											
<i>Итого за Полдник</i>		<i>260</i>	<i>2,4</i>	<i>5,49</i>	<i>5,94</i>	<i>28,74</i>	<i>195,76</i>	<i>0,11</i>	<i>16,41</i>	<i>53,81</i>	<i>2,42</i>	<i>159,89</i>	<i>142,86</i>	<i>54,50</i>	<i>3,86</i>											
Всего за Четверг-2				74,11	50,75	155,08	1388,97	1,00	117,24	2303,26	14,44	765,08	1243,69	360,33	18,21											

День/неделя: Пятница-2

№ рецеп.	Наименование линей неслан, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																			
	Подфаршировка из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
213М/СД	Омлет с отварным карпоясом	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46				
382М/СД	Каша с молоком со стевней	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97				
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за Завтрак		600	4,7	25,95	12,62	56,63	445,19	0,35	45,45	46,62	3,04	220,32	330,56	108,67	6,74				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (январины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Обед</i>																			
46М	Салат из Белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59				
98М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96				
291М/СД	Пилов из пшны	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08				
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевней	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		740	6,1	37,61	20,06	72,75	626,32	0,39	44,09	729,05	7,51	127,05	544,43	103,50	6,59				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (январины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
				Всего за Пятница-2															
				75,73	43,96	179,96	1436,04	1,04	206,35	868,29	15,40	724,15	1178,72	327,19	14,75				

	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Итого за завтраки	5587,000	44,2	315,71	150,92	530,89	4777,63	3,13	362,46	1664,85	22,64	2625,41	4387,75	1033,10	64,64					
<i>Среднее значение за завтраки</i>	558,700	4,4	31,57	15,09	53,09	477,76	0,31	36,25	166,49	2,26	262,54	438,78	103,31	6,46					
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			26%	28%	44%														
Выполнение МР, % от суточной нормы			34%	22%	20%	23%	26%	60%	24%	23%	24%	40%	41%	54%					
<i>Итого за второй завтрак</i>	2600,000	22,2	58,46	57,62	266,73	1876,64	1,35	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	19,72					
<i>Среднее значение за завтраки</i>	260,000	2,2	5,85	5,76	26,67	187,66	0,14	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	1,97					
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			12%	28%	57%														
Выполнение МР, % от суточной нормы			6%	8%	10%	9%	11%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	16%					
<i>Итого за обед</i>	7450,000	58,2	305,76	219,79	698,62	6031,76	5,64	459,06	21470,00	68,86	1604,64	5046,29	1586,95	85,07					
<i>Среднее значение за обеды</i>	745,000	5,8	30,58	21,98	69,86	603,18	0,56	45,91	2147,00	6,89	160,46	504,63	158,69	8,51					
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			20%	33%	46%														
Выполнение МР, % от суточной нормы			33%	32%	26%	29%	47%	77%	307%	69%	15%	46%	63%	71%					
<i>Итого за полдники</i>	2600,000	22,2	58,46	57,62	266,73	1876,64	1,35	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	19,72					
<i>Среднее значение за полдники</i>	260,000	2,2	5,85	5,76	26,67	187,66	0,14	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	1,97					
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			12%	28%	57%														
Выполнение МР, % от суточной нормы			6%	8%	10%	9%	11%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	16%					
<i>Итого за весь период</i>	18237,000	146,9	738,38	485,94	1762,97	14562,67	11,47	1653,64	24121,09	139,95	7769,80	12399,33	3746,13	189,15					
<i>Среднее значение</i>	1823,700	14,7	73,84	48,59	176,30	1456,27	1,15	165,36	2412,11	14,00	776,98	1239,93	374,61	18,92					
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			20%	30%	48%														
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19			94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00					
Выполнение МР, % от суточной нормы			79%	71%	67%	71%	96%	276%	345%	140%	71%	113%	150%	158%					

Приложение №2
Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (сахарный диабет) для
обучающихся МАОУ СОШ №46 с УИОП г. Калининграда
Возраст 7-11 лет

100 % Норма МР	94	68	264	2046
-----------------------	-----------	-----------	------------	-------------

Завтраки

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	4,78	27,03	17,13	57,36	29%	25%	22%	24%	22%	31%	47%
Вторник - 1	6,16	31,51	17,13	73,91	34%	25%	28%	28%	22%	27%	51%
Среда - 1	3,48	32,99	11,10	41,70	35%	16%	16%	20%	32%	24%	41%
Четверг - 1	2,82	35,94	16,73	33,78	38%	25%	13%	21%	33%	35%	31%
Пятница - 1	4,35	22,33	10,68	52,15	24%	16%	20%	19%	23%	24%	53%
Понедельник - 2	6,20	27,27	17,13	74,43	29%	25%	28%	28%	19%	27%	53%
Вторник - 2	4,71	38,46	19,12	56,56	41%	28%	21%	27%	28%	31%	41%
Среда - 2	3,47	37,48	12,85	41,65	40%	19%	16%	22%	34%	26%	38%
Четверг - 2	3,56	36,75	16,43	42,72	39%	24%	16%	23%	32%	32%	37%
Пятница - 2	4,72	25,95	12,62	56,63	28%	19%	21%	22%	23%	26%	51%
Среднее	4,42	31,57	15,09	53,09	34%	22%	20%	23%	26%	28%	44%

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У	ЭЦ		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Понедельник - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,11	6,09	5,64	25,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Среднее	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%

Обеды

Наименование дней недели, блок	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	6,73	37,73	24,97	80,76	703,38	40%	37%	31%	34%	21%	32%	46%
Вторник - 1	5,12	36,09	18,33	61,46	558,78	38%	27%	23%	27%	26%	30%	44%
Среда - 1	4,52	24,12	21,30	54,28	506,86	26%	31%	21%	25%	19%	38%	43%
Четверг - 1	6,82	33,90	20,04	81,80	646,56	36%	29%	31%	32%	21%	28%	51%
Пятница - 1	6,69	24,46	27,22	80,24	667,02	26%	40%	30%	33%	15%	37%	48%
Понедельник - 2	6,39	30,93	23,87	76,66	646,70	33%	35%	29%	32%	19%	33%	47%
Вторник - 2	4,96	22,64	20,76	59,55	521,74	24%	31%	23%	26%	17%	36%	46%
Среда - 2	6,35	31,91	20,80	76,22	622,25	34%	31%	29%	30%	21%	30%	49%
Четверг - 2	4,57	26,39	22,44	54,88	532,14	28%	33%	21%	26%	20%	38%	41%
Пятница - 2	6,06	37,61	20,06	72,75	626,32	40%	29%	28%	31%	24%	29%	46%
Среднее	5,82	30,58	21,98	69,86	603,18	33%	32%	26%	29%	20%	33%	46%

Полдники

Наименование дней недели, блок	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	ХЕ	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 1	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 1	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 1	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Понедельник - 2	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Вторник - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Среда - 2	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Четверг - 2	2,40	5,49	5,94	28,74	195,76	6%	9%	11%	10%	11%	27%	59%
Пятница - 2	2,11	6,09	5,64	23,29	182,26	6%	8%	10%	9%	13%	28%	56%
Среднее	2,22	5,85	5,76	26,67	187,66	6%	8%	10%	9%	12%	28%	57%

Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептур для снижения сахара, соли, жиров

Блюдо	норма закладки грамм по классической рецептуре*		коррекция	% снижения	
1. Замена сахара на сироп стевии					
Чай с лимоном с сиропом стевии, 180	рецептура № 377/М	15	Замена сахара на сироп стевии		
Кофейный напиток с молоком с сиропом стевии, 180	рецептура № 379/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Компот из свежих яблок со стевией, 180	рецептура № 342/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Компот из черной смородины со стевией, 180	рецептура № 457К	18	Замена сахара на сироп стевии		
Компот из сухофруктов со стевией, 180 г	рецептура № 349/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Какао с молоком со стевией, 180	рецептура № 382/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Компот из свежих груш со стевией, 180	рецептура № 342/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Чай со стевией, 180 г	рецептура № 376М	15	Замена сахара на сироп стевии		
Соус абрикосовый, 30 г	рецептура №326/М	18	Замена сахара на сироп стевии		
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К	7,5	Замена сахара на сироп стевии		
Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД	12,8	Замена сахара на сироп стевии		
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М	10	Замена сахара на сироп стевии		
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М	5,4	Замена сахара на сироп стевии		
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 250 г	рецептура №182М	7	Замена сахара на сироп стевии		
2. Замена муки пшеничной на муку овсяную					
Соус сметанный (овсяная мука), 30 г	рецептура № 330/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Гуляш из говядины, 45/45	рецептура № 260М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Печень по строгановки, 45/45	рецептура № 255/332М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура №292М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Рыба запеченная под молочным соусом	рецептура № 233/М328М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 г	рецептура № 245М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную		
3. Снижение жиров					
Каша перловая рассыпчатая, 150	рецептура № 171/М	10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 180	рецептура № 182/М	10	рецептура № 182/М/СД	4	60,0
Салат из свеклы с зелёным горошком	рецептура № 53/М	2,4	рецептура № 53/М/СД	1	58,3
Винегрет овощной, 60 г	рецептура №67М	4,5	рецептура №67М/СД	3	33,3
Говядина тушеная	рецептура №281К	3,6	рецептура №182М/СД	3	16,7
Щи из свежей капусты с картофелем, 200 г	рецептура №88/М	4	рецептура №88М/СД	3	25,0
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	рецептура №82/М	4,2	рецептура №82М/СД	3	28,6
Плов из птицы	рецептура №291/М	12	рецептура №291/М/СД	6	50,0
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М	5	рецептура № 143/М/СД	2	60,0
Каша гречневая рассыпчатая, 150 г	рецептура № 171/М	10	рецептура № 171/М/СД	4	60,0
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М	10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0
Рассольник Ленинградский, 180 г	рецептура № 96/М	4	рецептура № 96/М/СД	3	25,0
Уха Ростовская, 220	рецептура № 151/К	4,4	рецептура № 151/К/СД	3	31,8
Жаркое по-домашнему, 250 г	рецептура № 259/М	8	рецептура № 259М/СД	4	50,0
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура № 292/М	10	рецептура № 292М/СД	5	50,0
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 102/М	24	рецептура № 213/М/СД	10	58,3
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М	6	рецептура № 244/М/СД	3	50,0
Салат Мозайка, 60	рецептура № 94К	3,6	рецептура № 94К/СД	3	16,7
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М	6,3	рецептура № 321М/СД	3	52,4
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 220	рецептура № 102/М	4,4	рецептура № 102/М/СД	3,5	20,5
4. Замена яйца куриного на жидкий белок (белок куриный)					
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 213М/СД		Замена яйца куриного на жидкий белок (белок		
5. Замена крупы рисовой на др. виды круп (перловая, овсяная)					

Плов из птицы	рецептура №291/М/СД	Замена крупы рисовой на крупу перловую
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	рецептура №98/М/СД	Замена крупы рисовой на крупу овсяную
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М	Замена крупы рисовой на крупу перловую
Рассольник Ленинградский (крупя овсяная), 200 г	рецептура № 96М/СД	Замена крупы рисовой на крупу перловую
6. Замена сметаны 15% на сметану 10%		
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	рецептура №88М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Борщ из свежей капусты с картофелем со	рецептура №82/М	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Куриное филе запеченное с соусом сметанным,	рецептура №320К/330М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Соус сметанный, 30 г	рецептура № 330/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	рецептура № 99/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Бефстроганов из отварной говядины (мука)	рецептура № 245/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Щи из свежей капусты на курином бульоне со	рецептура № 87/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом	рецептура №223М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной,	рецептура №84/М/СД	Замена сметаны 15% на сметану 10%
7. Замена творога 9% на творог 5%		
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД	Замена творога 9% на творог 5%
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом	рецептура №223М/СД	Замена творога 9% на творог 5%
8. Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной		
Котлеты рубленые из птицы с томатно-	рецептура № 294/М/СД	Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной
Биточки с соусом сметанным, 80/3	рецептура №268М/СД	Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной
9. Снижение соли		
Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %		
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017		
Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.		

дата 01-09-2021 г.



директор В. А. Крукле

(подпись)

[Handwritten signature in blue ink]