



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ  
НАЧАЛЬНИК ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ  
П Р И К А З

26.02.2024

059-08-01-09-111

**Об утверждении примерных  
меню для обучающихся 1-4  
и 5-11 классов, нуждающихся  
в диетическом питании  
на весенне-летний и осенне-зимний периоды  
в подведомственных муниципальных  
общеобразовательных учреждениях  
города Перми**

На основании Положения о департаменте образования администрации города Перми, утвержденным решением Пермской городской Думы от 12 сентября 2006 г. № 224, в соответствии с письмом Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю от 09 февраля 2023 г. № 59-00-09/04-3108-2023, письмом Министерства здравоохранения Пермского края от 26 декабря 2023 г. № 34-01-10-3935-исх в целях обеспечения надлежащей организации питания в подведомственных муниципальных общеобразовательных учреждениях города Перми

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые 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.

2. Руководителям подведомственных муниципальных общеобразовательных учреждений города Перми:

2.1. рекомендовать организовать питание для обучающихся 1-4 и 5-11 классов, нуждающихся в диетическом питании с использованием утвержденного настоящим приказом примерного меню для детей с сахарным диабетом (далее – диетическое меню);

2.2. осуществлять организацию специализированного лечебно-диетического питания (диета № 9 при сахарном диабете) только при наличии заявления от родителей (законных представителей) ребенка, нуждающегося в таком питании, и соответствующих рекомендаций лечащего врача;

2.3. довести до сведения родителей информацию о наличии диетического меню.

3. Разместить на официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в подразделе «Организация питания обучающихся» раздела «Сведения об образовательной организации» примерное диетическое меню (диета № 9 при сахарном диабете) для обучающихся 1-4 и 5-11



классов на весенне-летний и осенне-зимний периоды.

4. Начальникам отделов образования районов города Перми:

4.1. организовать ознакомление с настоящим приказом руководителей подведомственных муниципальных общеобразовательных учреждений города Перми в течение 3 рабочих дней после подписания.

5. Настоящий приказ вступает в силу со дня подписания.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника управления имуществом Шарипову Р.Р.

И.о. начальника департамента



О.С. Ершова



УТВЕРЖДЕНЫ

Приказом начальника департамента  
образования администрации города Перми  
от 26.02.2024 № 059-08-01-09-111

**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
<b>День 1</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018/5	1,26	6,18	7,13	89
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ 90Г	90	№369/ЕСТН2018/5	17,32	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/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
<b>ИТОГО:</b>	540		25,33	17,37	42,33	427
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,42	0,06	1,14	7
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН2018	1,62	0,90	8,40	48
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90	№335/ЕСТН2018/5	16,10	14,71	5,74	220
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	97
<b>ИТОГО:</b>	755		28,12	20,32	46,58	485
<b>День 2</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ Б/С)	100	№468/ЕСТН2018/5	5,00	3,20	3,50	63
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	№267/ЕСТН2018/5	13,53	19,30	3,55	242
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН2018	0,60	0,60	14,70	67
<b>ИТОГО:</b>	660		23,81	23,94	44,20	488
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П2013/5	5,58	7,22	1,72	94
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ".	205	№108/ЕСТН2018/5	9,52	12,52	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/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
<b>ИТОГО:</b>	685		32,28	27,82	46,54	565
<b>День 3</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН2018/5	1,01	6,06	2,04	67
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240	№327/ЕСТН2018/5	25,65	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/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
<b>ИТОГО:</b>	567		31,41	32,52	46,98	606
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ.	200	№106/ЕСТН2018	4,03	4,70	9,83	98
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	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/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	730		34,87	34,02	49,84	646
День 4						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА Р/ХЛЕБЕ	45	№62/ЕСТН2018	6,75	9,15	7,53	139
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С СОУСОМ (№9)	180	№279/ЕСТН2018	19,36	12,84	24,44	292
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ФРУКТ СВЕЖИЙ 100Г	100	№79/ЕСТН2018/5	0,80	0,20	7,50	35
ИТОГО:	550		28,86	22,55	48,87	514
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ.	60	№47/ЕСТН2018	0,82	6,11	5,13	79
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ" С/С	205	№101/ЕСТН2018/5	1,49	4,91	7,19	79
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ".	90	№341/ЕСТН2018/3	14,78	13,37	10,58	222
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	745		24,50	28,85	47,13	546
День 5						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	60	№17/ЕСТН2018	0,63	3,71	2,17	45
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ.	90	№369/ЕСТН2018/5	17,32	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ЕСТН2018/5	2,50	3,84	10,54	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.	60	№18/ЕСТН2018/5	0,57	4,89	2,12	55
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№105/ЕСТН2018/5	1,66	4,88	6,08	75
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13,24	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ.	90	№168/М2003	12,59	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/ЕСТН/2018/3	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№131/Диета.СО.М2013	4,43	6,32	13,88	130
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	№364/ЕСТН2018/5	14,46	7,21	3,31	136



ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156/ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН/2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	750		28,75	18,16	47,04	469
День 8						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	№10/ЕСТН/2018/5	0,67	6,13	3,53	72
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240Г	240	№373/ЕСТН/2018	30,21	10,92	22,73	310
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН/2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П/2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	560		35,56	17,89	48,71	498
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ.	60	№13/ЕСТН/2018	0,56	6,05	1,56	63
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ *	200	№114/ЕСТН/2018/5	1,51	4,21	8,92	80
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН/2018	17,22	14,91	6,22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН/2018/5	2,16	3,97	14,52	102
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН/2018/5	0,50	0,23	6,82	31
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	690		24,29	29,79	49,23	562
День 9						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН/2018	0,42	0,06	1,14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Диет.сб.М2013	24,14	20,74	0,46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ ТВ.СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	150	№255/ЕСТН/2018	5,66	5,56	36,04	217
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН/2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	537		32,63	26,79	49,12	568
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН/2018	1,26	6,18	7,13	89
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ЕСТН/2018	1,62	0,90	8,40	48
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	№347/ЕСТН/2018/3	16,54	10,83	13,86	219
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ДИЕТА №9) 100Г	100	№377/ЕСТН/2018/5	2,42	3,41	7,35	70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН/2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20Г	20	№109/П/2013/5	1,56	0,28	7,46	39
ИТОГО:	675		23,56	21,76	48,12	483
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9)	180	№278/ЕСТН/2018/5	34,95	10,22	18,39	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ЕСТН/2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН/2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	560		39,34	12,49	46,75	458
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ЕСТН/2018	1,01	6,06	2,04	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ЕСТН/2018/5	2,29	2,37	16,62	97
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 200Г	200	№343/ЕСТН/2021	22,63	21,92	16,91	355
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН/2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	690		28,48	30,92	49,22	589
День 11						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ "ВЕСНА".	60	№33/П/2013/5	5,58	7,22	1,72	94
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50.	140	№347/П/2013/5	14,02	3,65	8,50	123
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН/2018/5	3,24	5,96	21,78	154
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН/2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	590		25,96	17,39	46,99	448
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) 40Г	40	№145/ЕСТН/2018/5	0,44	0,08	1,52	9
СУП "РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ"	200	№97/ЕСТН/2018/5	1,76	0,31	13,85	65
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	90	№206/М2003/4	15,72	23,26	13,52	326
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ (ДИЕТА №9).	100	№378/ЕСТН/2018	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ЕСТН2018	0,40	4,85	1,09	50
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90/5	95	№346/ЕСТН2018/5	13,24	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
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
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>		<b>30,40</b>	<b>23,06</b>	<b>57,77</b>	<b>561</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>895</b>		<b>32,16</b>	<b>22,92</b>	<b>55,14</b>	<b>558</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>790</b>		<b>30,94</b>	<b>31,38</b>	<b>50,06</b>	<b>606</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>835</b>		<b>40,77</b>	<b>37,94</b>	<b>56,44</b>	<b>731</b>
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>647</b>		<b>36,27</b>	<b>40,82</b>	<b>51,91</b>	<b>720</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>		<b>39,55</b>	<b>39,17</b>	<b>57,05</b>	<b>739</b>
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>		<b>35,38</b>	<b>25,04</b>	<b>58,16</b>	<b>600</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>1000</b>		<b>16,43</b>	<b>14,86</b>	<b>11,76</b>	<b>247</b>



ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156/ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ЕСТН/2018/5	0,21	0,15	2,46	12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	875		27,85	36,20	54,86	657
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	№17/ЕСТН/2018/5	1,05	6,18	3,61	74
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	№369/ЕСТН/2018/5	19,25	5,79	10,20	170
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ.	180	№374/ЕСТН/2018/5	3,88	7,15	26,13	184
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН/2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	620		27,30	19,68	54,93	505
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН/2018/5	0,70	0,10	1,90	11
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН/2018/5	3,13	4,80	13,18	108
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН/2018	35,24	12,74	26,51	362
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН/2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	860		43,41	18,26	58,58	575
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН/2018/5	46,60	13,63	24,53	408
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН/2018/5	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	150	№79/ЕСТН/2018	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО:	637		50,39	14,80	54,44	553
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН/2018/5	0,95	8,15	3,53	91
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН/2018/5	2,02	5,88	7,50	91
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН/2018/5	14,70	15,04	9,99	234
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130Г	130	№150/ЕСТН/2018/5	2,61	5,01	20,97	139
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ /БЕЗ САХАРА/*	200	№485/ЕСТН/2018/5	0,33	0,21	5,25	24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	820		22,95	34,71	58,43	637
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН/2018/5	1,10	0,20	3,80	21
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	№168/М/2003	13,99	19,89	10,33	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120Г	120	№204/ЕСТН/2018/5	6,92	5,72	31,27	204
ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	№461/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П/2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ИТОГО:	550		24,35	26,24	56,66	560
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН/2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№131/Днет.сб.М2013	5,54	7,90	17,35	163
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ЕСТН/2018/5	17,36	8,66	3,98	163
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156/ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН/2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П/2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	890		34,01	22,02	54,07	553
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	№10/ЕСТН/2018/5	1,12	10,22	5,89	120
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280	№373/ЕСТН/2018	35,24	12,74	26,51	362
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН/2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П/2013/5	4,68	0,84	22,38	116
ИТОГО:	640		41,04	23,80	54,85	598
<b>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</b>						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	№13/ЕСТН/2018	0,93	10,08	2,61	105
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН/2018/5	2,02	6,02	11,33	108
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	№354/ЕСТН/2018	17,22	14,91	6,22	228
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН/2018/5	3,24	5,96	21,78	154
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (БЕЗ САХАРА)	200	№486/ЕСТН/2018/5	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
<b>День 9</b>						
<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/Дир.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
<b>День 10</b>						
<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
<b>День 11</b>						
<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
<b>День 12</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0,67	8,09	1,82	83
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	105	№346/ЕСТН2018/5	14,70	15,04	9,99	234
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100	№384/ЕСТН2018/5	2,53	3,62	26,43	148
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ЕСТН2018	0,07	0,01	0,29	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	552		21,09	27,32	53,45	543
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	№15/ЕСТН2018/5	0,74	10,09	1,97	102
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№114/ЕСТН2018/5	2,02	6,02	11,33	108
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Д/№9	100	№343/П2013/5	13,28	9,64	2,74	151
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100Г	100	№150/ЕСТН2018/5	2,01	3,85	16,13	107
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (БЕЗ САХАРА)	200	№491/ЕСТН2018	1,04	0,06	10,20	46
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	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
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>		<b>21,17</b>	<b>23,22</b>	<b>46,76</b>	<b>481</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>		<b>30,69</b>	<b>14,11</b>	<b>48,83</b>	<b>447</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>						
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	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
ЧАЙ БЕЗ САХАРА *	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>		<b>24,47</b>	<b>32,08</b>	<b>42,06</b>	<b>555</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>		<b>34,93</b>	<b>40,22</b>	<b>46,52</b>	<b>688</b>
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>557</b>		<b>30,44</b>	<b>32,42</b>	<b>45,21</b>	<b>594</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>						
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>		<b>30,23</b>	<b>19,11</b>	<b>48,68</b>	<b>488</b>
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</b>						
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/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ (ГРУША)	140	№79/ЕСТН2018/5	0,60	0,45	15,45	68
<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>		<b>22,34</b>	<b>13,13</b>	<b>49,46</b>	<b>405</b>
<b>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</b>						
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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 100Г	100	№374/ЕСТН2018/5	2,16	3,97	14,52	102
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ.	50	№156ЕСТН/2018/3	1,36	1,25	2,28	26
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	№109/П2013/5	3,90	0,70	18,65	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/Диет.сб.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/ЕСТН/2018/3	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	№156ЕСТН/2018/3	2,04	1,88	3,43	39
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	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
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	205	№205/ЕСТН2018	1,64	4,96	9,10	88

ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	200	№335/ECTH2021	26,12	25,06	13,65	385
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (БЕЗ САХАРА)	200	№493/ECTH2018	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ECTH2018	0,42	0,06	1,14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Дietet.сб.М2013	24,14	20,74	0,46	285
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ИЗ Т/С ПШЕНИЦЫ)	130	№255/ECTH2018/5	4,91	4,82	31,23	188
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ECTH2018	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ECTH2018/5	1,26	6,18	7,13	89
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С(ДИЕТА №9).	205	№92/ECTH2018	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	№156ECTH/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ECTH2018	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (ДИЕТА №9)	180	№278/ECTH2018/5	34,95	10,22	18,39	306
ЧАЙ С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№460/ECTH2018	1,45	1,25	2,47	27
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	58
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ECTH2018/5	0,72	0,72	17,64	80
ИТОГО:	590		39,46	12,61	49,69	471
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ *(ДИЕТА №9)	60	№9/ECTH2018	1,01	6,06	2,04	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	№113/ECTH2018	2,29	2,37	16,62	97
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200Г	200	№327/ECTH2018/5	21,37	21,35	18,55	352
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (БЕЗ САХАРА)	200	№489/ECTH2018/5	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ.	60	№3/ECTH2018	0,74	6,13	4,15	75
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	№364/ECTH2018	17,36	8,66	3,98	163
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130Г	130	№209/ECTH2018/5	4,04	5,18	28,75	178
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ECTH2018	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ECTH2018/5	0,66	0,12	2,28	13
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.	200	№132/ECTH2018	2,50	3,84	10,54	87
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	240	№343/ECTH2021	27,16	26,30	20,29	427
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ECTH2018	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ.	60	№14/ECTH2018	0,40	4,85	1,09	50
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ECTH2018	15,61	17,47	4,67	238
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	158	№150/ECTH2018/5	3,17	6,06	25,40	169
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (БЕЗ САХАРА)	207	№459/ECTH2018	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	№21/ECTH2018	0,74	4,85	3,92	62
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ).	205	№105/ECTH2018	1,66	4,88	6,08	75
ИТОГО:	900		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
<b>День 1</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ФРУКТ СВЕЖИЙ.	180	№79/ЕСТН2018	0,72	0,72	17,64	80
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	№267/ЕСТН2018	18,04	25,02	4,72	316
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	№464/ЕСТН2018/5	3,02	2,50	6,92	62
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
<b>ИТОГО:</b>	640		26,46	29,08	51,66	574
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА №9).	100	№1/ЕСТН2018	1,85	10,09	5,10	119
СУП "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ" С/С (ДИЕТА №9)	255	№92/ЕСТН2018	2,00	0,94	10,46	58
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ).	100	№363/ЕСТН2018	22,55	2,61	0,29	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	150	№374/ЕСТН2018/5	3,24	5,96	21,78	154
СОК ТОМАТНЫЙ *	200	№498/ЕСТН2018	2,00	0,20	5,80	36
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
<b>ИТОГО:</b>	845		34,76	20,36	58,35	559
<b>День 2</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	100	№73/П2013/5	1,72	6,51	11,81	113
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ.	120	№193/М2003/4	17,62	28,30	6,82	353
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ	180	№156ЕСТН/2018/3	4,89	4,50	8,22	93
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	116
<b>ИТОГО:</b>	660		28,91	40,15	49,30	675
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	№18/ЕСТН2018	0,95	8,15	3,53	91
СУП "ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ"	255	№101/ЕСТН2018	1,83	5,95	8,95	97
БИГУС 250Г	250	№328/ЕСТН2018	29,88	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
<b>ИТОГО:</b>	865		38,02	45,96	55,73	789
<b>День 3</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<b>ИТОГО:</b>	647		36,03	40,90	55,31	734
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП "СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ"	255	№108/ЕСТН2018	11,87	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
<b>ИТОГО:</b>	795		35,76	22,59	57,41	576
<b>День 4</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 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/ЕСТН/2018/3	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
<b>ИТОГО:</b>	640		23,90	13,41	56,92	444
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
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	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60	№109/П2013/5	4,68	0,84	22,38	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/ЕСТН/2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25Г	25	№109/П2013/5	1,95	0,35	9,33	48
ИТОГО:	575		28,93	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	№156ЕСТН/2018/3	2,18	2,00	3,65	41
ЧАЙ БЕЗ САХАРА*	200	№458/ЕСТН2018	0,00	0,00	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П2013/5	2,34	0,42	11,19	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
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	255	№255/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						
<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 ДОМАШНИЕ	100	№168/М2003	13,99	19,89	10,33	277
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ /СМЕСЬ ОВОЩНАЯ БЫСТРОЗАМОРОЖЕННАЯ/	150	№156ЕСТН/2018/3	4,08	3,75	6,85	77
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК /БЕЗ САХАРА/	200	№484/ЕСТН2018	0,16	0,16	3,92	18
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	845		25,46	35,59	58,36	656
День 10						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ(ДИЕТА №9)	240	№278/ЕСТН2018/5	46,60	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (ДИЕТА №9)	100	№9/ЕСТН2018/5	1,60	10,09	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)100Г	100	№145/ЕСТН2018/5	1,10	0,20	3,80	21
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№132/ЕСТН2018	3,13	4,80	13,18	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						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	№14/ЕСТН2018	0,67	8,09	1,82	83
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	№326/ЕСТН2018	15,61	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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)100Г	100	№21/ЕСТН2018	1,23	8,09	6,54	104
СУП "ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ" (С КРУПОЙ)	255	№105/ЕСТН2018	2,02	5,88	7,50	91
ИТОГО:	1000		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



