

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
ООО «Компания  
«ПРОФИ-ГРУПП»



М.А.Паева

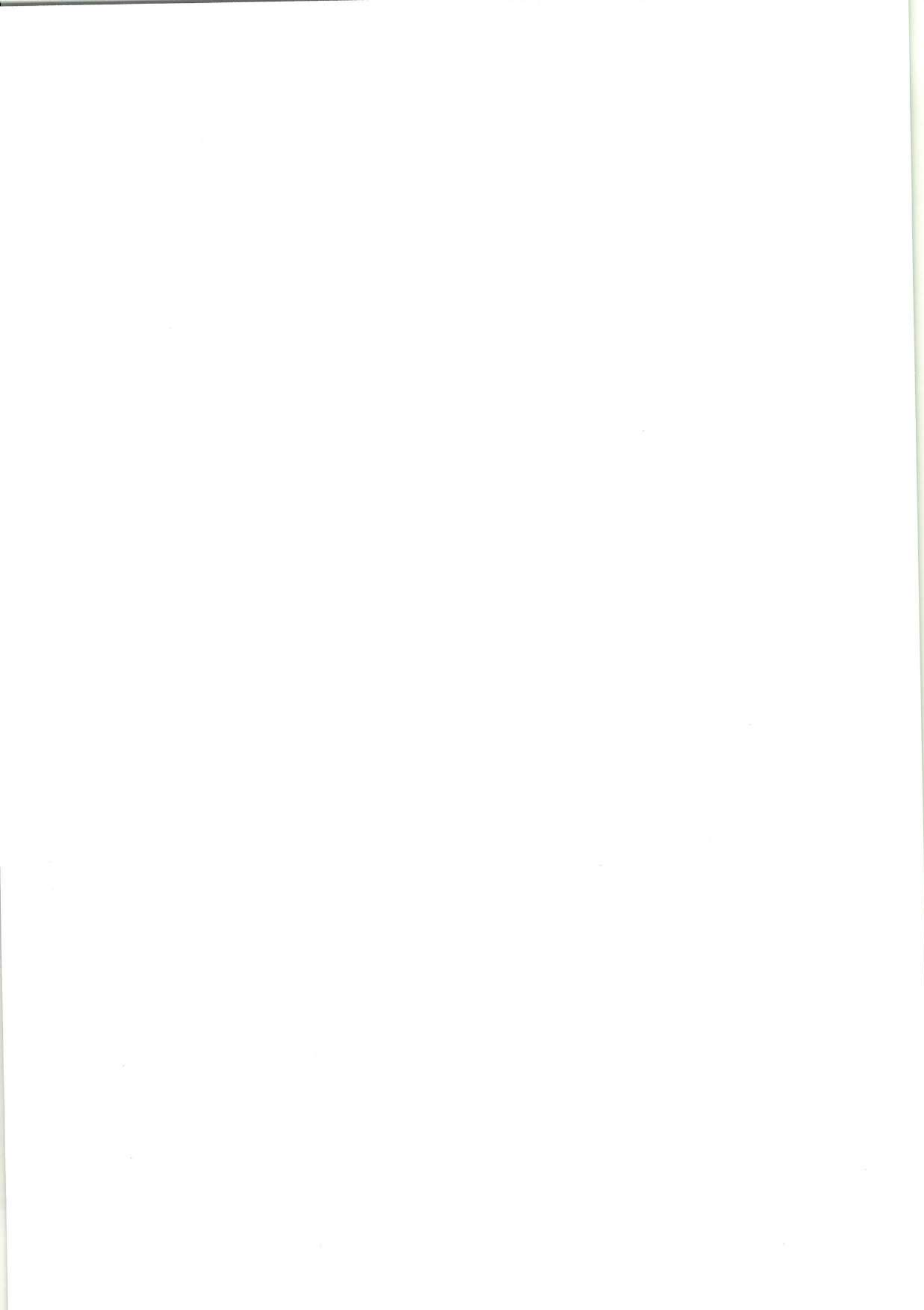
СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ  
«Култаевская средняя  
школа»



Е.В.Эйхгорн

## ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО  
ПИТАНИЯ (ДИЕТА №9 ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ)  
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ  
от 7 до 11 лет и 12 лет и старше  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ И ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ



12.02.2025

**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/ЕСТН2018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40Г	40	№109/П2013/5	3,12	0,56	14,92	77
ИТОГО:	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	№156/ЕСТН2018/3	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
ИТОГО:	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
ИТОГО:	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
ИТОГО:	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
ИТОГО:	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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Иер.с6.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
<b>День 4</b>						
<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/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
<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	№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
<b>День 5</b>						
<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
<b>День 6</b>						
<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
<b>День 7</b>						
<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/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
<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/Двер.сб.М2013	4,43	6,32	13,88	130
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	100	№364/ЕСТН2018/3	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
<b>День 8</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
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
<b>День 9</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	№145/ЕСТН2018	0,42	0,06	1,14	7
ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90Г	90	№439/Двет.с6.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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ.	60	№42/ЕСТН2018	1,26	6,18	7,13	89
СУП "БОРИЦ 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
<b>День 10</b>						
<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 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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
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
<b>День 11</b>						
<u>Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9</u>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9)</u>						
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/П12013/5	1,56	0,28	7,46	39
ИТОГО:	650		23,93	26,93	50,00	541
<b>День 12</b>						
<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/П12013/5	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/П12013/5	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/П12013/5	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	№156/ЕСТН2018/3	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/Док.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
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>875</b>		<b>27,85</b>	<b>36,20</b>	<b>54,86</b>	<b>657</b>
<b>День 5</b>						

<u>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</u>						
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
<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-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						
<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 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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
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						
<u>Завтрак "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
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
<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-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	№131/Двот.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/Двот.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 ПШТ	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 ОВОЦАМИ	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
ФРИКАДЕЛКИ 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 ОВОЦАМИ 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
<b>День 1</b>						
<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
<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>		<b>21,17</b>	<b>23,22</b>	<b>46,76</b>	<b>481</b>
<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
<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>						
<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	№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>
<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
<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>						
<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
<b>ИТОГО:</b>	<b>557</b>		<b>30,44</b>	<b>32,42</b>	<b>45,21</b>	<b>594</b>
<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
<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>						
<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
<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>		<b>22,34</b>	<b>13,13</b>	<b>49,46</b>	<b>405</b>
<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/П12013/5	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	№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/П12013/5	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/П12013/5	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/П12013/5	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/П12013/5	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/ЕСТН112018/3	0,00	0,01	0,07	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	№109/П12013/5	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/П12013/5	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/П12013/5	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/Иер.сб.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	№109/112013/5	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 "БОРЦ 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	№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
<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/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
<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**

<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
ПОРЕ 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**

<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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/Упр.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**

<b>Завтрак "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
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**

<b>Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9</b>						
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
<u>Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9)</u>						
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						
<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	№156/ЕСТН/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
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