

## **ПРИМЕРНОЕ**

диетическое лечебное меню, для обеспечения питанием детей с сахарным  
диабетом с 12 до 18 лет  
на 2024 – 2025 учебный год

## Пояснительная записка

### к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с сахарным диабетом, обучающихся в общеобразовательных организациях

При разработке меню для учащихся с сахарным диабетом учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав, а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи) применительно к соответствующей диете.

При практической реализации в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом характера заболевания ребенка. На основе типового меню лечебного меню непосредственно медицинским специалистом или специализированной организацией составляется индивидуальное меню.

Данное меню может быть использовано при диабете 1 и 2 типа.

#### **2. Особенности организации питания детей больных с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации**

При разработке типового меню для детей с подтвержденным диагнозом «сахарный диабет» применялись положения СанПиН 2.3/2.4 3590-19 (в части п. 8.1.2 и п.8.2.1.) и МР 2.4. 0162 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)». Пункт 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4 3590-19 применялся в части, не противоречащей положениям МР 2.4. 0162 и требованиям практической диетотерапии.

В связи с недостаточной регламентацией особенностей организации питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом в общеобразовательных организациях в положениях СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при разработке типового диетического меню для больных сахарным диабетом использовался расчет потребности в пищевых веществах и энергии, суммарных объемов блюд на примы пищи, режим питания, предельное содержание хлебных единиц (ХЕ), установленных в МР 2.4.0162-19 и рекомендациях практической диетологии. В качестве источников для расчета потребности в пищевых веществах и энергии, предельного содержания хлебных единиц (ХЕ) использованы данные Национального

руководства «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; «Руководство по лечебному питанию детей», ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 (таблица №2, №3), расчет химико-энергетического состава рекомендуемых наборов пищевых продуктов МР 2.4.0162-19.

В рамках сложившейся медицинской практики суточный режим питания для детей больных сахарным диабетом, включает до 7 приемов пищи (первый завтрак\*, основной завтрак, промежуточное питание, обед, промежуточное питание, ужин, второй ужин).

\*МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях», предусматривающих первый приём пищи ребенком дома.

Типовое диетическое (лечебное) меню для детей с сахарным диабетом в период нахождения в общеобразовательной организации построено на основе основного меню (отражены в меню как промежуточное питание). Несмотря на то, что согласно МР 2.4.0162-19 (п. 2.2.3) режим питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников, в представленном типовом меню учтена медицинская практика о целесообразности применения дробного питания. Предусмотрено двухразовое питание в учебную смену: основное - завтрак или обед, и промежуточное питание. Обращается внимание, что в рамках типового диетического (лечебного) меню применяется термин «промежуточное» питание, к которому не предъявляются требования, установленные СанПиН 2.3/2.4 3590-20 для второго завтрака. Промежуточное обусловлено сложившейся практикой диетотерапии о необходимости применения дробного питания, что важно при сахарном диабете, когда разовый объем пищи и углеводов строго контролируется. Требования СанПиН 2.3/2.4 3590-20 (таблица №3 Приложение N 9) по суммарным объемам блюд на приемы пищи на диетические (лечебные) меню распространяются в части, не противоречащей практической диетотерапии. При этом, если по заключению лечащего врача, режим питания диетпитающегося может соответствовать режиму питания остальных учеников, промежуточное питание может корректироваться (исключаться).

В целях контроля уровня сахара, помимо информации о пищевой и энергетической ценности, в меню отражены показатели хлебных единиц (ХЕ). Для учета углеводовсодержащих продуктов в суточном рационе использована система Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 12 г общих углеводов.

Данные о рецептурах, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А.,- М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с заболеванием сахарным диабетом, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено в прилагаемых в технико-технологических картах.

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с заболеванием сахарным диабетом общее потребление жиров сокращено более, чем 30% от суточной калорийности рациона, в том числе за счет исключения выдачи масла коровьего порционного и снижения закладки его в отдельные блюда.

При приготовлении блюд предусмотрено использование говядины нежирных сортов (отруб тазобедренный), филе грудки курицы и индейки, творог 5% жирности, сметана 10% жирности, в соусах и блюдах пшеничная мука заменяется на овсяную, плов приготавливается из перловой крупы.

Для замены сахара в напитках и блюдах типового диетического (СД) меню предусмотрено использование рекомендованной ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора комплексной пищевой добавки - столового подсластителя «стевия» (ТУ 10.89.19-001-01066337-2017). Выбор предложенного подсластителя обусловлен тем, что препараты стевии имеют низкую энергетическую ценность и не содержат глюкозной группы, поэтому, при регулярном употреблении, они не повышают уровень сахара в крови, рекомендованы к использованию при сахарном диабете. Экстракты растения отличают хорошие кулинарные качества, они хорошо переносят тепловую обработку. В соответствии с индивидуальными рекомендациями подсластитель из препаратов стевии может быть заменен на иной подсластитель или исключён.

При составлении меню учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с заболеванием сахарным диабетом, представленный в Таблице 1.

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков

**С сахарным диабетом:**

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** понедельник

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		600	23,50	16,36	61,63	489,41	0,39	6,34	16,20	5,79	243,53	417,02	73,13	5,07
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** вторник

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		530	27,89	16,71	59,87	503,27	0,93	7,07	2,94	4,06	51,08	447,32	179,04	9,55

<b>Второй завтрак</b>														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>130</b>	<b>5,97</b>	<b>7,18</b>	<b>18,96</b>	<b>166,4</b>	<b>0,08</b>	<b>1,88</b>	<b>70,1</b>	<b>1,06</b>	<b>156,9</b>	<b>151,1</b>	<b>47,7</b>	<b>1,82</b>

**Возрастная группа** 12-18 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** среда

**Неделя:** 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>44,32</b>	<b>17,47</b>	<b>47,95</b>	<b>538,15</b>	<b>0,26</b>	<b>38,52</b>	<b>88,1</b>	<b>3,58</b>	<b>348,87</b>	<b>575,53</b>	<b>109,28</b>	<b>4,69</b>
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>2,97</b>	<b>6,78</b>	<b>26,66</b>	<b>184,9</b>	<b>0,1</b>	<b>16,28</b>	<b>67,6</b>	<b>1,29</b>	<b>56,9</b>	<b>72,6</b>	<b>46,2</b>	<b>4,12</b>

Возрастная 12-18

лет группа

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
245/М/СД	Бефстроганов из курицы	100	19,52	12,81	5,81	223,07	0,07	2,55	26,61	3,73	46,6	204,93	25,84	1,06
71/М	Свежий огурец	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,13	14,24	57,37	476,39	0,4	50,15	72,59	4,84	92,75	405,62	103,43	5,82
<b>Второй завтрак</b>														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82

Возрастная 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,99	11,33	14,66	256,86	0,23	6,67	13,33	4,48	81,15	407,65	98,28	2,09
71/М	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		560	37,17	14,68	79,16	599,47	0,53	10,83	25,35	6,12	263,32	804,29	185,6	6,26
<b>Второй завтрак</b>														

338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** понедельник

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	100	9,75	10,59	2,19	141,35	0,01	0,38	2,9	4,4	45,01	48,35	11,39	0,17
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		600	24,99	15,44	63,32	493,35	0,4	6,18	21,52	5,8	263,01	437,7	174,11	6,95
<b>Второй завтрак</b>														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	молоко	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82

**Возрастная группа** 12-18 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** вторник

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11		1,93	14,45	157,25	21,96	2,56
71/М	Свежий огурец	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143М/СД	Рагу овощное	180	4,34	4,54	20,72	143,06	0,31	59,5	484,35	2,09	52,38	114,82	48,01	2,17

378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Завтрак</b>		560	24,29	16,82	53,41	466,81	0,93	70,94	530,35	4,93	157,68	413,51	111,71	7,83	
<b>Второй завтрак</b>															
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12	

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 220/50	270	40,7	16,8	26,6	429,1	0,2	8,4	63,1	2,8	327,6	491,8	80,9	1,8	
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
<b>Итого за Завтрак</b>		520	44,32	17,47	47,95	538,15	0,26	38,52	88,1	3,58	348,87	575,53	109,28	4,69	
<b>Второй завтрак</b>															
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82	
	Молоко 2,5 %	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82	

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** четверг  
**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
294/М/СД	Биточки из курицы	100	15,64	10,83	10,21	197,84	0,1	0,6	11	1,86	15,07	164,82	24,25	1,21	

71/М	Свежие огурцы	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,25	13,54	66,46	495,9	0,47	6,5	15,74	3,1	56,66	443,74	181,3	8,34
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12

**Возрастная группа** 12-18 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** пятница

**Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
125/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	180	6	0,78	39,24	187,8	0,16			0,9	50,65	206,34	30,16	1,1
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		560	23,19	14,09	65,59	485,1	0,54	40,68	32,6	4,36	186,82	476,96	137,6	5,93
<b>Второй завтрак</b>														
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
<b>Итого за Второй завтрак</b>		130	5,97	7,18	18,96	166,4	0,08	1,88	70,1	1,06	156,9	151,1	47,7	1,82