

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (1 СМЕНА)
С ПОДТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
							Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В,мг	С,мг				
1 День																			
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																			
Тэфтели Детские	ТТК 547	100	0,41	2,81	1,61	33,46	6,95	0,84	5,89	0,05	9,90	21,54	0,09	0,00	0,01				
Макаронные изделия отварные цветные	ТТК 578	200	6,19	4,12	36,80	220,44	18,02	11,08	0,00	1,13	24,000	0,00	0,00	0,12	0,00				
Помидор свежий дольками	ТТК 676	15	0,16	0,03	0,77	3,81	2,06	2,94	3,82	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	3,68				
Чай (б/сахара)	ТТК 953	200	1,70	0,41	0,13	11,79	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Фруктовые пастылки	ТТК 1073	15	0,15	0,02	12,45	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		555	10,28	7,64	62,79	374,50	27,03	14,86	9,71	1,33	33,90	21,54	0,09	0,12	3,69	6,28			
2 День																			
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																			
Нагетсы из птицы	ТТК 545/1	100	11,66	10,60	6,00	207,57	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Картофель тушеный	ТТК 587	190	2,79	7,28	37,79	196,80	33,95	2,85	0,00	1,73	36,48	0,00	0,00	0,17	15,34				
Огурец свежий	ТТК 675	20	0,16	0,02	0,69	3,12	4,51	2,74	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	1,96				
Чай зеленый (б/сахара)	ТТК 954	200	0,00	0,00	0,00	34,60	52,80	6,09	39,15	0,04	6,00	11,00	0,00	0,01	0,26				
Хлеб пшеничный из муки в/с	ТТК 608	25	1,72	0,25	12,01	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		535	16,33	18,15	56,49	500,09	92,35	11,68	39,15	1,89	42,48	11,00	0,00	0,18	17,56	5,65			
3 День																			
Завтрак 12 лет и старше 1 смена																			
Капша молочная пшеница (б/сахара)	ТТК 986	200	7,12	4,10	32,04	192,52	116,80	45,46	171,70	1,18	0,018	0,00	0,00	0,20	1,13				
Запеканка из творога (б/сахара)	ТТК 1170/1	100	7,81	3,93	12,62	127,53	148,39	21,35	185,83	0,47	64,890	0,00	0,00	0,04	0,25				
Сметана	ТТК 664	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02				
Какао с молоком (б/сахара)	ТТК 958	200	3,41	3,21	5,39	62,51	108,98	23,27	95,40	0,66	12,00	22,09	0,01	0,03	0,52				
Фрукты нарезанные (б/сахара)	ТТК 1013	60	0,27	0,20	8,95	34,67	12,99	8,20	10,94	1,57	0,00	0,00	0,00	0,01	3,42				
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	ТТК 609	25	1,67	0,25	11,03	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием		595	20,52	13,01	70,36	485,57	394,90	98,28	463,87	3,90	76,91	22,09	0,01	0,29	5,33	7,04			

