

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 24

Н.В.Порубенко.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

Шехерев М.С



## Примерное двухнедельное меню горячих обедов для детей ОВЗ 5-11 классов.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                           |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                         | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                           |              |                      |      |       |                                   |
| 3,63                                  | Булгурброд с маслом, джемом на батоне     | 15/18/40     | 3,4                  | 13,8 | 25,4  | 236,9                             |
| 257,99                                | Каша молочная рисовая с маслом            | 250          | 3,4                  | 8    | 68,3  | 347,8                             |
| 198                                   | Чай лимонный с сахаром                    | 200          | 0,3                  | 0,1  | 13,9  | 53,2                              |
| 351,23                                | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке  | 90           | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 58,36                                 | Суп сливочный с курой, тренками           | 250/10       | 6,8                  | 10,5 | 12,7  | 165,5                             |
| 184,26                                | Ножки куриные, запеченные в сухарях панко | 100          | 27,7                 | 25,1 | 14,9  | 347,6                             |
| 255,96                                | Каша гречневая рассыпчатая                | 180          | 9,3                  | 14,5 | 44,7  | 352                               |
| 211                                   | Компот из кураги                          | 200          | 0,6                  |      | 30,9  | 121,2                             |
| 351,03                                | Фрукт                                     | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек             | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином           | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                           | 1499         | 55,2                 | 73,3 | 249,3 | 1897                              |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                             | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                               |              |                      |      |       |                                   |
| 1 106                                 | Творожок в индивидуальной упаковке            | 125          | 11,4                 | 28,8 | 23,1  | 393,8                             |
| 381,12                                | Макароны с сыром                              | 200          | 9,7                  | 7,3  | 35,5  | 253,3                             |
| 642,05                                | Какао с витамином С "Витолка"                 | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1  | 96,6                              |
| 299,4                                 | Батон витаминизированный                      | 40           | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                              |
| 56,29                                 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой | 250/10       | 6,9                  | 9,3  | 15,7  | 167,7                             |
| 140,89                                | Рыба под сырной корочкой с овощами            | 100          | 11,4                 | 8,4  | 4,2   | 138,1                             |
| 472,6                                 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка       | 180/20       | 3,7                  | 6,2  | 12,6  | 163,3                             |
| 612                                   | Напиток из шиповника                          | 200          | 0,2                  | 0,1  | 25,2  | 99,3                              |
| 384,39                                | Мучное изделие                                | 50           | 3                    | 11,8 | 34,8  | 255                               |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                 | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином               | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                               | 1415         | 54,8                 | 76,6 | 199,3 | 1738,5                            |

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                              |                                             |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                            | 2                                           | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)</b> |                                             |              |                      |      |       |                                   |
| 3,65                                         | Бутерброд с сыром, маслом на батоне         | 20/15/40     | 8,6                  | 19,1 | 22,9  | 297,8                             |
| 257,36                                       | Каша молочная мультислакован с маслом       | 250          | 8,3                  | 8,4  | 42,5  | 289,4                             |
| 198                                          | Чай лимонный с сахаром                      | 200          | 0,3                  | 0,1  | 13,9  | 53,2                              |
| 351,03                                       | Фрукт                                       | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 56,2                                         | Солянка по - студенчески со сметаной, курой | 250/10       | 6,9                  | 11,4 | 13,3  | 176,7                             |
| 889,07                                       | Стрипсы "Школьные"                          | 100          | 25,1                 | 9,1  | 12,7  | 232,5                             |
| 232                                          | Ризотто/ Овощная подгарнировка              | 180/20       | 4,8                  | 12,9 | 48    | 332,2                             |
| 213,01                                       | Напиток из замороженных ягод.               | 200          | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                              |
| 384,39                                       | Млчное изделие                              | 50           | 3                    | 11,8 | 34,8  | 255                               |
| 299,24                                       | Хлеб "Крестьянский" с Валетек               | 20           | 3,8                  | 0,4  | 24,3  | 119                               |
| 299,34                                       | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | 20           | 2,3                  | 0,4  | 15,1  | 74,4                              |
| <b>Итого за День</b>                         |                                             |              | 64,2                 | 74   | 256,6 | 1999,1                            |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                                    | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                              |                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                            | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| <b>Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)</b> |                                         |              |                      |      |       |                                   |
| 160,71                                       | Омлет натуральный/Овощная подгарнировка | 200/50       | 22,3                 | 22,3 | 17,2  | 316,5                             |
| 197                                          | Чай с шиповником и сахаром              | 200          | 0,2                  |      | 13,7  | 51,2                              |
| 384,39                                       | Мучное изделие                          | 50           | 3                    | 11,8 | 34,8  | 255                               |
| 299,4                                        | Батон витаминизированный                | 60           | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                              |
| 49,39                                        | Борщ "Краснодарский" со сметаной, курой | 250/10       | 6,6                  | 6,9  | 12,1  | 126,5                             |
| 316,76                                       | Котлеты домашние запеченные             | 100          | 14,6                 | 19   | 5,9   | 253,8                             |
| 152                                          | Макаронные изделия отварные             | 180          | 6                    | 5,9  | 48,9  | 233,6                             |
| 211,12                                       | Напиток из сухофруктов                  | 200          | 0,3                  |      | 19,7  | 78                                |
| 351,03                                       | Фрукт                                   | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,35                                       | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                       | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| <b>Итого за День</b>                         |                                         |              | 58,6                 | 67,7 | 196,2 | 1576                              |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--|-----------------------------------|
|                                       |                                             |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                   |
| 1                                     | 2                                           | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                             |              |                      |      |       |  |                                   |
| 3.65                                  | Бутерброд с сыром, маслом на батоне         | 20/15/40     | 8,6                  | 19,1 | 22,9  |  | 297,8                             |
| 257,96                                | Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом   | 250          | 10,1                 | 8,8  | 53    |  | 330,3                             |
| 788,04                                | Чай черный ягодный                          | 200          | 0,3                  | 0,1  | 16    |  | 62,1                              |
| 351,02                                | Фрукт                                       | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7  |  | 90                                |
| 56,2                                  | Соленья по - студенчески со сметаной, курой | 250/10       | 6,9                  | 11,4 | 13,3  |  | 176,7                             |
| 280,22                                | Индейка по-мексикански                      | 100          | 14,4                 | 8,7  | 7,1   |  | 168,9                             |
| 133,69                                | Картофель пикантный запеченный по-домашнему | 180          | 3,5                  | 3,3  | 27,5  |  | 109                               |
| 209,01                                | Компот из свежих яблок                      | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  |  | 157,8                             |
| 384,41                                | Мучное изделие                              | 50           | 0,2                  | 0,2  | 12,3  |  | 37,5                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестынский" с Валетек                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   |  | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                             | 1505         | 47,5                 | 65   | 238,8 |  | 1756,1                            |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--|-----------------------------------|
|                                       |                                             |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                   |
| 1                                     | 2                                           | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                             |              |                      |      |       |  |                                   |
| 3.63                                  | Бутерброд с маслом, джемом на батоне        | 15/18/40     | 7,0                  | 13,8 | 25,4  |  | 236,9                             |
| 560,04                                | Каша молочная ячневая с маслом              | 250          | 8,4                  | 12,8 | 46,1  |  | 286,6                             |
| 788                                   | Чай с шиповником и сахаром                  | 200          | 2,0                  | 0,1  | 17,2  |  | 67,9                              |
| 351,23                                | Фруктовое пюре в индивидуальной упаковке    | 90           | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                                |
| 71,47                                 | Суп-лапша на курином бульоне                | 250/10       | 5,9                  | 4,8  | 19,1  |  | 142                               |
| 170,81                                | Плов из филе индейки /Овощная подгарнировка | 250/20       | 18,9                 | 16,6 | 47,7  |  | 417,9                             |
| 213,01                                | Напиток из замороженных ягод.               | 200          | 0,7                  |      | 19,3  |  | 78,9                              |
| 351,03                                | Фрукт                                       | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                                |
| 299,35                                | Хлеб "Крестынский" с Валетек                | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином             | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   |  | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                             | 1483         | 47                   | 49,4 | 219,2 |  | 1523,4                            |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                       |                                         |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                     | 2                                       | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                         |              |                      |      |      |                                   |
| 288,11                                | Бутерброд с маслом                      | 15/20        | 2,3                  | 13,3 | 15,3 | 190,8                             |
| 188,26                                | Пудинг творожный с молочным соусом      | 120/30       | 18                   | 12,2 | 46,7 | 304,5                             |
| 197                                   | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  |      | 13,7 | 51,2                              |
| 351,02                                | Фрукт                                   | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7 | 90                                |
| 58,27                                 | Суп из овощей со сметаной, курой        | 250/10       | 6,4                  | 9,2  | 10,3 | 142,2                             |
| 307,35                                | Люля-кебаб из свинины и курицы          | 100          | 17,2                 | 17,5 | 1    | 231                               |
| 472,6                                 | Картофельное пюре/Овощная подгарнировка | 180/20       | 3,7                  | 6,2  | 12,6 | 163,3                             |
| 211                                   | Компот из кураги                        | 200          | 0,6                  |      | 30,9 | 121,2                             |
| 384,43                                | Мучное изделие                          | 50           |                      | 12,3 | 37,5 | 270,7                             |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином         | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                         | 1385         | 51,9                 | 71,8 | 202  | 1657,7                            |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-----------------------------------|
|                                       |                                                   |              | Б                    | Ж    | У    |                                   |
| 1                                     | 2                                                 | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                                   |              |                      |      |      |                                   |
| 195,04                                | Йогурт питьевой                                   | 200          | 5,6                  | 5    | 22,4 | 158                               |
| 257,94                                | Каша молочная геркулесовая с маслом               | 250          | 8,8                  | 17   | 37,1 | 272,9                             |
| 642,05                                | Какао с витамином С "Витолка"                     | 200          | 3,3                  | 3,3  | 14,1 | 96,6                              |
| 299,4                                 | Батон витаминизированный                          | 40           | 2,3                  | 0,9  | 15,2 | 78,6                              |
| 63,21                                 | Суп картофельный с горохом, курой                 | 250/10       | 5,6                  | 4,9  | 18,3 | 140,8                             |
| 782,06                                | Нагетсы куриные                                   | 110          | 10,2                 | 12,1 | 17,5 | 219,8                             |
| 152,09                                | Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка | 180/20       | 6,1                  | 5,9  | 39,2 | 236,1                             |
| 213,01                                | Напиток из шиповника                              | 200          | 0,7                  | 0    | 19,3 | 78,9                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                     | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7  | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                   | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2  | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                                   | 1500         | 45,5                 | 49,3 | 202  | 1374,5                            |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                        |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                      | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                        |              |                      |      |       |                                   |
| 160,71                                | Омлет натуральный/Овощная подгариновка | 150/50       | 22,3                 | 22,3 | 14,0  | 316,5                             |
| 198                                   | Чай лимонный с сахаром                 | 200          | 0,3                  | 0,1  | 13,9  | 53,2                              |
| 384,4                                 | Мучное изделие                         | 50           |                      | 12,8 | 42,5  | 296,7                             |
| 299,4                                 | Батон витаминизированный               | 60           | 2,3                  | 0,9  | 15,2  | 78,6                              |
| 49,31                                 | Борщ "Сибирский со сметаной, курой     | 250/10       | 6,2                  | 8,2  | 9,7   | 128,4                             |
| 308,38                                | Биточек пикантный.                     | 100          | 15,5                 | 8,3  | 13    | 178,9                             |
| 68,61                                 | Булгур с овощами /Овощная подгариновка | 200          | 6,5                  | 7,2  | 31    | 215,9                             |
| 213,01                                | Напиток из замороженных ягод.          | 200          | 0,7                  |      | 19,3  | 78,9                              |
| 351,03                                | Фрукт                                  | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 90                                |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек          | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином        | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| Итого за День                         |                                        | 1460         | 56,6                 | 60,8 | 187,3 | 1550,3                            |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                             | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------------------|
|                                       |                                                         |              | Б                    | Ж    | У     |                                   |
| 1                                     | 2                                                       | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7                                 |
| Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед) |                                                         |              |                      |      |       |                                   |
| 3,65                                  | Бутерброд с сыром, маслом на батоне                     | 20/15/40     | 8,6                  | 19,1 | 22,9  | 297,8                             |
| 257,6                                 | Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом            | 250          | 6,6                  | 7,9  | 56,7  | 316,7                             |
| 788,04                                | Чай черный ягодный                                      | 200          | 0,3                  | 0,1  | 16    | 62,1                              |
| 351,02                                | Фрукт                                                   | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 90                                |
| 82,14                                 | Суп-пюре из разных овощей с гренками                    | 250/10       | 3,4                  | 4    | 16,7  | 117,7                             |
| 280,21                                | Поджарка из свинины                                     | 100          | 16,6                 | 39   | 3,8   | 437                               |
| 133,78                                | Картофель по-деревенски с паприкой/Овощная подгариновка | 180/20       | 5,7                  | 6,7  | 25,2  | 199                               |
| 209,01                                | Компот из свежих яблок                                  | 200          | 0,2                  | 0,2  | 27,9  | 109                               |
| 384,4                                 | Мучное изделие                                          | 50           | 0                    | 12,8 | 42,5  | 296,7                             |
| 299,12                                | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином                         | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   | 45,2                              |
| 299,35                                | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                           | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   | 47,6                              |
| Итого за День                         |                                                         | 1525         | 45                   | 90,9 | 245,3 | 2018,8                            |

## Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011 г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г. Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.

6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

8. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПиН - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.Ю СанПиН 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.

9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.

- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, груша). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*

- расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№10),капуста квашенная (ТТК №13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей ( № 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)