

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 88

Стумбрис Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

Шехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для детей ОВЗ 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			21,9	19,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9
Обед 5-11 классы											
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	5,5	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7
308,06	Биточек	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	0	185,0	20,8	1,6
139,03	Картофель отварной	180	6,8	5,6	23,8	181,3	0,2	31	133,0	40,4	1,6
82,03	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	25	0	0	0
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,9	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			27,6	30	112,3	885,5	1,8	76,6	382	107,4	7,6

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7
Обед 5-11 классы											
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	36,8	162,5	0,1	6,1	44,5	28,9	0,9
280	Гуляш	100	13,4	11	4,6	220,3	4	23,0	156,0	21,6	1
68,61	Булгур с овощами /Овощная подгарнировка	180/20	6,6	10,6	32,1	219,1	0,2	2,6	132,0	113,3	3,5
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3	0	19,7	78	0	0,1	33,6	3,9	0,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			34,4	30,6	122,9	825,7	5	31,8	382,6	186,0	7,7

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4
Обед 5-11 классы											
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	123,0	23,5	1
394,94	Жаркое по-домашнему	250	16,4	15,3	26,2	294,8	6,0	13,8	195,0	49,9	2,5
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	50	3,8	0,4	24,3	119	0,2	0	10	7	0,6
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			32,0	30,8	127,4	901,7	7	151	367,9	103,7	10,8

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9
Обед 5-11 классы											
49,3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	146	49,9	3,7
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	136	19	1,5
139,03	Картофель отварной	180	3,5	5,6	23,8	181,3	0,2	31	66,0	40,4	1,6
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	23,8	81,8	0	0,3	17,6	12	0,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	13,8	90	0	6,2	16	9	2,2
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			29	31,9	114,7	893,3	0,7	43	398,1	148,6	10,9

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8
482,36	Капуста тушеная/Овощная поджаривка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4
788,04	Чай чернй с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2
Обед 5-11 классы											
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	250/10	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7
307,21	Шницель мясной	100	13,9	17,4	14,9	274,2	0,2	12	123,0	20,8	1,6
232,02	Рис "Золотистый"/Овощная поджаривка	180/20	4,3	5,9	40,9	235,8	0	0,8	163,8	29,6	0,7
788,04	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	16	62,1	0	1,6	9	7	0,9
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			29,4	37,9	141,6	1028,2	1	27,7	395,0	100,6	6

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная поджаривка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1
Обед 5-11 классы											
56,2	Солянка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	50	27,6	1,3
316,63	Котлета из филе индейки	100	17,9	10,9	163,0	231,4	0,1	0	128,0	20,8	1,8
129,12	Рагу из овощей	180	2,4	6,8	12,4	127	2,0	24	163,7	29,5	1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	91	2,3	20	0	0	0
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2
299,24	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,0	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8
Итого за день			31,4	30	242,5	837,1	4,5	68,7	370,7	101	7,4

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	26,4	163,8	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день			23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	24,9	23,5	1
280,06	Гуляш	100	10,8	26,1	4,6	300,2	0,3	15,0	136,0	20,2	1,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	0	100,0	8,7	0,9
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	28,9	115,6	0	0,4	63,0	95	1,3
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	32,0	5,8	0,4
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6	0	0	7	9,4	0,8
Итого за день			29,8	47,1	139,3	1105	0,7	22,1	368,9	166,8	6,1

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
141,63	Фишкей из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0
Обед 5-11 классы											
117,06	Холодное блюдо	100	1,3	4,6	11,8	95,6	0	7,2	50,0	18,4	1,2
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	6,2	8,2	9,7	128,4	0,1	13,2	95,0	23,3	1,2
933	Филе куриное "Аппетитное"	100	20,3	10,1	7,2	200,3	0,1	1,1	121,3	25	1,4
133,48	Картофель запеченный	180	3,7	4,9	30,2	185,4	0,2	37	86,7	43	1,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9	0	130	12,3	3,4	5,1
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			36,8	28,4	107,9	834,4	0,6	188,5	381,8	131,4	12,1

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,05	Гуляш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2
Обед 5-11 классы											
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	31,1	27,3	1,2
318,63	Тефтели	100	13,4	16,2	12,6	251	0,2	1,3	165	19	1,5
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3
612	Напиток ягодный из вишни	200	0,2	0,1	40,0	99,3	0	1,4	7,6	4,2	0,2
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90	0	6,2	16	9	2,2
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			29,6	33,0	125	895,3	0,7	115,7	344,5	111,3	7,9

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день			25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8
Обед 5-11 классы											
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	168,6	60,0	0,8
184,15	Кура запеченная	120	31	19,6	1,1	271,1	0,1	0,5	124,6	169	2,2
232	Рис "Золотистый"	180	4,4	6,6	45,1	262,6	0,1	0	8,8	98,0	0,7
211,11	Напиток из кураги	200	0,4	0	21,1	81,8	0	0,3	35,7	12	0,4
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	23,0	17,1	5,8	0,4
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день			47,9	40,8	144,3	1106,4	0,6	37,0	371,3	363,1	6,0

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептур 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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, 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)