

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

Гурова О.Н.

01.03.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодеи"

Шикун А.М.

с ограниченной ответственностью 2023 г.



# Основное меню

## для детей с заболеванием сахарный диабет

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте 7-18 лет

**1 смена**

на весенний период 2023г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (без сахара)	200	8.4	7.7	38.8	259.4	0.52	0.18	0.13	0.04	0.08	118.08	177.81	49.15	1.45	252.46	11.25	0.00	0.01	173	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	15	2011		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.6	4.1	0.84	0.00	0.01	0.00	0.00	14.53	8.41	6.34	0.79	33.56	0.00	0.00	377	2011		
БАТОН НА ЗДОРОВЬЕ (пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием)	20	0.8	0.3	7.1	26.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	28.80	19.60	4.60	0.72	25.20	0.00	0.00	9.78	ПП		
ГРУШИ СВЕЖИЕ	175	0.7	0.5	18.0	82.4	8.76	0.04	0.05	0.00	0.00	33.29	28.04	21.03	3.50	271.59	1.75	0.00	0.02	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>16.8</b>	<b>23.0</b>	<b>78.1</b>	<b>584.8</b>	<b>10.26</b>	<b>0.34</b>	<b>0.30</b>	<b>0.17</b>	<b>0.08</b>	<b>371.70</b>	<b>335.86</b>	<b>88.12</b>	<b>6.66</b>	<b>600.41</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>9.82</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.33	34.64	16.29	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	7.1	8.4	8.0	173.8	10.94	0.05	0.09	0.20	0.00	53.91	100.71	26.88	1.79	414.44	6.77	0.00	0.03	88	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.3	28.5	175.8	14.40	0.16	0.11	0.03	0.09	26.85	95.84	38.69	1.67	1023.77	9.00	0.00	0.05	310	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	13.4	10.6	8.5	150.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	9.4	55.1	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.71	3.06	5.04	0.54	10.66	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5	108.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29.3</b>	<b>32.5</b>	<b>82.5</b>	<b>761.7</b>	<b>130.33</b>	<b>0.27</b>	<b>0.29</b>	<b>0.53</b>	<b>0.10</b>	<b>124.51</b>	<b>237.94</b>	<b>88.86</b>	<b>5.03</b>	<b>1676.91</b>	<b>18.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>55.5</b>	<b>160.6</b>	<b>1346.5</b>	<b>140.59</b>	<b>0.61</b>	<b>0.59</b>	<b>0.70</b>	<b>0.18</b>	<b>496.21</b>	<b>573.80</b>	<b>176.98</b>	<b>11.69</b>	<b>2277.32</b>	<b>31.41</b>	<b>0.00</b>	<b>9.91</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.6	0.0	1.2	7.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	0.00	0.00	0.00	70	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011	
БИТОЧКИ ПО - БЕЛАРУССКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	90	8.6	10.3	3.0	137.7	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011	
ЧАЙ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.93	7.42	5.85	0.74	25.43	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.2	63.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>17.0</b>	<b>63.4</b>	<b>490.2</b>	<b>43.33</b>	<b>0.30</b>	<b>0.18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>81.44</b>	<b>227.28</b>	<b>154.04</b>	<b>5.81</b>	<b>606.47</b>	<b>2.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	120	1.7	7.3	8.0	105.0	5.23	0.03	0.04	0.00	0.00	36.10	45.05	21.20	1.23	268.82	5.35	0.00	0.02	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.8	8.4	18.1	215.4	6.10	0.09	0.09	0.20	0.00	34.04	114.18	29.53	1.89	569.58	7.22	0.00	0.05	103	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.9	7.2	13.6	144.9	37.76	0.05	0.08	0.10	0.00	95.94	67.47	34.51	2.05	432.44	6.62	0.00	0.02	139	2011	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	18.5	16.5	14.2	252.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (без сахара)	200	0.1	0.0	0.9	6.7	1.48	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	2.44	5.12	0.13	29.87	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	27.3	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>36.1</b>	<b>40.0</b>	<b>82.1</b>	<b>855.2</b>	<b>50.57</b>	<b>0.17</b>	<b>0.21</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>177.28</b>	<b>229.25</b>	<b>90.36</b>	<b>5.30</b>	<b>1300.71</b>	<b>19.19</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56.7</b>	<b>57.0</b>	<b>145.5</b>	<b>1345.4</b>	<b>93.90</b>	<b>0.47</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>0.09</b>	<b>258.72</b>	<b>456.53</b>	<b>244.40</b>	<b>11.11</b>	<b>1907.18</b>	<b>21.73</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производства)	70	1.3	6.2	5.4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.2	10.0	2.2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб столичный)	40	2.1	8.6	13.6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.6
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	140	0.6	0.6	13.6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17.4</b>	<b>25.3</b>	<b>35.4</b>
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1.4	7.1	4.1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	251	5.8	5.4	18.9
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.9	8.7	42.3
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	14.1	13.5	4.6
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки) без сахара	200	0.2	0.2	3.8
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.4	0.5	22.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>901</b>	<b>30.8</b>	<b>36.4</b>	<b>96.2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48.2</b>	<b>60.7</b>	<b>131.6</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	10.7	9.8	7.2
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5
ЧАЙ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.4
ГРУШИ СВЕЖИЕ	140	0.6	0.4	14.4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16.4</b>	<b>15.3</b>	<b>59.3</b>
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.5	10.2	7.6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	251	2.9	3.0	20.2
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	13.5	15.3	51.0
КОМПЛОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ (без сахара)	200	0.3	0.1	2.1
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.3	0.5	22.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>901</b>	<b>21.5</b>	<b>29.1</b>	<b>103.0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>44.4</b>	<b>162.3</b>

### 3 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
83.3	4.90	0.01	0.04	0.13	0.00	28.70	25.90	10.50	0.49	220.50	0.00	0.00	0.00		2008
240.6	0.16	0.06	0.41	0.31	2.35	84.43	196.60	14.36	2.32	185.39	22.70	0.03	0.05	214	2008
139.6	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011
4.1	0.84	0.00	0.01	0.00	0.00	14.53	8.41	6.34	0.79	33.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
65.2	13.88	0.04	0.03	0.01	0.00	22.18	15.25	11.09	3.05	385.36	2.77	0.00	0.01	338	2011
<b>532.8</b>	<b>19.76</b>	<b>0.11</b>	<b>0.50</b>	<b>0.52</b>	<b>2.50</b>	<b>151.04</b>	<b>248.06</b>	<b>42.29</b>	<b>6.67</b>	<b>826.31</b>	<b>25.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		
<b>Обед</b>															
86.6	34.20	0.04	0.04	0.06	0.00	31.19	29.22	13.46	0.95	173.97	3.12	0.00	0.01	17	2017
147.7	6.15	0.18	0.06	0.26	0.00	43.55	80.24	34.45	1.97	481.36	4.45	0.00	0.03	102	2011
271.2	0.00	0.06	0.04	0.15	34.09	191.49	25.00	1.23	113.87	0.00	0.02	0.04	171.3	2011	
280.8	2.06	0.06	0.12	0.30	0.00	23.38	167.61	27.03	2.52	412.10	8.49	0.00	0.06	246	2011
18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
108.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>912.5</b>	<b>44.01</b>	<b>0.35</b>	<b>0.27</b>	<b>0.66</b>	<b>0.15</b>	<b>144.94</b>	<b>472.52</b>	<b>104.37</b>	<b>7.46</b>	<b>1293.02</b>	<b>16.86</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>		
<b>1446.3</b>	<b>63.77</b>	<b>0.46</b>	<b>0.77</b>	<b>1.18</b>	<b>2.65</b>	<b>295.98</b>	<b>720.58</b>	<b>146.66</b>	<b>14.13</b>	<b>2119.33</b>	<b>42.33</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>		

### 4 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
150.1	12.00	0.14	0.09	0.03	0.08	23.26	80.11	32.29	1.40	853.24	7.50	0.00	0.04	310	2011
184.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	4.53	3.71	2.14	0.09	18.51	0.27	0.00	0.00	298	2012
64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
2.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.93	7.42	5.85	0.74	25.43	0.00	0.00	0.00	376	2011
65.5	6.97	0.03	0.04	0.00	0.00	26.50	22.31	16.73	2.79	216.15	1.39	0.00	0.01	338	2011
<b>466.8</b>	<b>19.30</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>67.22</b>	<b>113.55</b>	<b>57.01</b>	<b>5.02</b>	<b>1113.33</b>	<b>9.16</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>															
128.4	5.63	0.05	0.04	0.20	0.00	25.33	42.53	18.33	0.84	253.93	3.05	0.00	0.02	67	2011
119.8	7.20	0.11	0.06	0.21	0.00	32.48	72.54	30.41	1.20	493.31	5.00	0.00	0.03	101	2011
296.6	40.96	0.09	0.11	0.14	0.00	58.82	168.07	37.07	2.93	419.52	7.79	0.00	0.05	262	2008
12.8	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.13	8.91	10.02	0.35	105.55	0.30	0.00	0.00	375	2011
106.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
<b>663.9</b>	<b>77.79</b>	<b>0.26</b>	<b>0.22</b>	<b>0.56</b>	<b>0.00</b>	<b>131.76</b>	<b>292.05</b>	<b>95.83</b>	<b>5.32</b>	<b>1272.31</b>	<b>16.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>		
<b>1138.7</b>	<b>97.09</b>	<b>0.43</b>	<b>0.36</b>	<b>0.65</b>	<b>0.09</b>	<b>198.98</b>	<b>405.60</b>	<b>152.84</b>	<b>10.34</b>	<b>2385.64</b>	<b>25.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8.8	9.4	34.7	259.4	0.52	0.19	0.15	0.04	0.08	129.92	220.70	69.87	1.90	311.97	12.00	0.00	0.02	173	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб столичный)	50	5.5	8.9	13.5	156.8	0.11	0.01	0.05	0.09	0.08	132.60	75.95	5.25	0.16	13.95	0.00	0.00	0.01	3	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	53.46	89.78	9.09	1.26	71.35	10.00	0.01	0.02	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	180	3.4	3.3	4.5	62.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.32	86.02	24.82	0.78	186.05	8.10	0.00	0.00	382	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.3	38.25	0.06	0.03	0.01	0.00	35.23	17.11	11.07	0.10	156.02	0.00	0.00	0.15	341	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24.7</b>	<b>27.4</b>	<b>60.5</b>	<b>593.1</b>	<b>39.35</b>	<b>0.32</b>	<b>0.52</b>	<b>0.28</b>	<b>1.26</b>	<b>451.53</b>	<b>489.56</b>	<b>120.10</b>	<b>4.20</b>	<b>739.34</b>	<b>30.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.20</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1.5	5.2	5.2	73.1	23.76	0.03	0.04	0.04	0.00	38.93	28.88	19.05	1.10	285.44	0.66	0.00	0.01	58	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.9	8.2	10.6	185.4	6.87	0.05	0.08	0.24	0.00	53.85	103.66	29.25	1.94	426.42	8.04	0.00	0.04	82	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.79	186.15	125.23	4.38	262.59	2.27	0.00	0.01	171.1	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.4	5.5	4.8	120.0	1.99	0.07	0.08	0.42	0.00	38.55	158.40	42.35	0.83	365.66	99.16	0.01	0.42	231	2008	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	1.0	0.0	19.4	81.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	50	3.5	0.5	23.3	111.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31.7</b>	<b>25.6</b>	<b>101.4</b>	<b>813.6</b>	<b>32.62</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>0.72</b>	<b>0.08</b>	<b>154.12</b>	<b>477.09</b>	<b>215.88</b>	<b>8.25</b>	<b>1340.11</b>	<b>110.13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.48</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56.4</b>	<b>53.0</b>	<b>161.9</b>	<b>1406.7</b>	<b>71.97</b>	<b>0.69</b>	<b>0.84</b>	<b>1.00</b>	<b>1.34</b>	<b>605.65</b>	<b>966.65</b>	<b>335.98</b>	<b>12.45</b>	<b>2079.45</b>	<b>140.23</b>	<b>0.02</b>	<b>0.68</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1.5	6.9	8.7	110.3	9.64	0.04	0.06	0.05	0.08	36.70	27.15	14.36	0.07	400.67	1.37	0.00	0.01	325	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6.2	5.6	0.3	76.1	0.00	0.03	0.19	0.13	1.10	53.46	89.78	9.09	1.26	71.35	10.00	0.01	0.02	209	2011	
КЕФИР 2,5%	100	2.9	2.5	4.0	53.0	0.70	0.04	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.10	146.00	9.00	0.00	0.02	386	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.93	7.42	5.85	0.74	25.43	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12.8</b>	<b>15.3</b>	<b>26.9</b>	<b>306.6</b>	<b>10.38</b>	<b>0.11</b>	<b>0.43</b>	<b>0.21</b>	<b>1.18</b>	<b>223.09</b>	<b>219.35</b>	<b>43.30</b>	<b>2.17</b>	<b>643.45</b>	<b>20.37</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	20.33	34.64	16.29	0.96	209.60	2.37	0.00	0.01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	4.5	20.3	141.2	8.60	0.10	0.07	0.20	0.00	30.09	63.77	27.35	1.13	606.21	5.80	0.00	0.03	104	2011	
ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ	150	13.7	7.3	32.0	264.9	6.52	0.26	0.11	0.05	0.11	102.25	299.17	67.32	3.78	797.38	0.45	0.02	0.03	308	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.0	15.7	10.5	226.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	9.4	55.1	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.71	3.06	5.04	0.54	10.66	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.1	0.3	13.6	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>39.0</b>	<b>35.5</b>	<b>91.4</b>	<b>851.6</b>	<b>120.11</b>	<b>0.42</b>	<b>0.27</b>	<b>0.55</b>	<b>0.12</b>	<b>176.09</b>	<b>404.33</b>	<b>117.96</b>	<b>6.48</b>	<b>1642.29</b>	<b>8.89</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.8</b>	<b>50.8</b>	<b>118.3</b>	<b>1158.2</b>	<b>130.49</b>	<b>0.53</b>	<b>0.70</b>	<b>0.76</b>	<b>1.30</b>	<b>399.18</b>	<b>623.68</b>	<b>161.26</b>	<b>8.65</b>	<b>2285.74</b>	<b>29.26</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>			



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	200	8.7	9.4	34.6	258.3	0.51	0.19	0.15	0.04	0.08	127.88	219.26	69.65	1.90	309.05	11.82	0.00	0.02	173	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб столичный)	40	2.1	8.6	13.6	139.6	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (без сахара)	70	10.1	9.4	5.5	158.9	0.13	0.03	0.12	0.06	0.07	90.31	111.33	13.33	0.43	93.67	2.38	0.01	0.02	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.6	4.1	0.84	0.00	0.01	0.00	0.00	14.53	8.41	6.34	0.79	33.56	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	147	0.6	0.6	14.3	68.7	14.62	0.04	0.03	0.01	0.00	23.38	16.08	11.69	3.22	406.30	2.92	0.00	0.01	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>21.7</b>	<b>28.0</b>	<b>68.6</b>	<b>629.6</b>	<b>16.10</b>	<b>0.26</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.30</b>	<b>257.30</b>	<b>356.98</b>	<b>101.01</b>	<b>6.36</b>	<b>844.08</b>	<b>17.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	1.2	6.1	2.8	71.7	24.85	0.04	0.03	0.04	0.00	56.39	27.30	12.96	0.75	237.60	4.40	0.00	0.11	30	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3.6	5.9	15.7	139.2	5.69	0.08	0.06	0.21	0.00	57.88	89.88	31.46	1.59	440.91	5.30	0.00	0.03	84	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	16.2	14.3	34.5	403.3	0.54	0.09	0.12	0.24	0.00	41.26	284.86	39.48	2.94	397.58	6.84	0.02	0.08	244	2011	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	1.0	0.0	19.4	81.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	60	4.1	0.6	27.0	129.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26.1</b>	<b>26.9</b>	<b>99.4</b>	<b>825.3</b>	<b>31.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>0.49</b>	<b>0.00</b>	<b>155.53</b>	<b>402.04</b>	<b>83.90</b>	<b>5.28</b>	<b>1 076.09</b>	<b>16.54</b>	<b>0.02</b>	<b>0.22</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>54.9</b>	<b>168.0</b>	<b>1 454.9</b>	<b>47.18</b>	<b>0.47</b>	<b>0.53</b>	<b>0.87</b>	<b>0.30</b>	<b>412.83</b>	<b>759.02</b>	<b>184.91</b>	<b>11.64</b>	<b>1 920.17</b>	<b>33.66</b>	<b>0.03</b>	<b>0.27</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.4	6.2	38.1	241.7	0.00	0.22	0.12	0.02	0.08	22.06	186.21	125.02	4.38	262.52	2.27	0.00	0.01	181	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПО - БЕЛАРУССКИ	100	11.2	10.6	10.8	139.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	269	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.3	1.9	23.4	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.71	3.68	1.96	0.07	18.44	0.27	0.00	0.00	349	2012	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	55	3.7	0.5	24.5	117.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.6	4.1	0.84	0.00	0.01	0.00	0.00	14.53	8.41	6.34	0.79	33.56	0.00	0.00	0.00	377	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	155.00	0.00	0.00	0.15	341	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>24.5</b>	<b>18.8</b>	<b>83.4</b>	<b>563.7</b>	<b>39.13</b>	<b>0.28</b>	<b>0.16</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>75.30</b>	<b>215.31</b>	<b>144.32</b>	<b>5.34</b>	<b>469.52</b>	<b>2.54</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.1	10.1	4.8	115.7	24.15	0.04	0.04	0.05	0.00	28.78	31.70	15.13	0.93	181.14	2.51	0.00	0.01	29	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.8	8.4	18.1	215.4	6.10	0.09	0.09	0.20	0.00	34.04	114.18	29.53	1.89	569.58	7.22	0.00	0.05	103	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	14.40	0.16	0.11	0.03	0.09	26.91	95.93	38.69	1.67	1 023.86	9.00	0.00	0.05	310	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16.4	13.2	4.3	226.6	12.22	0.19	1.37	5.58	0.02	28.26	240.62	16.48	5.18	287.48	7.24	0.03	0.16	255	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (без сахара)	200	0.4	0.1	3.9	20.9	12.00	0.02	0.01	0.00	0.00	22.19	10.35	7.38	0.14	99.01	1.00	0.00	0.01	399	2008	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	15.2	73.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>31.5</b>	<b>37.8</b>	<b>74.8</b>	<b>831.9</b>	<b>68.87</b>	<b>0.50</b>	<b>1.62</b>	<b>5.86</b>	<b>0.11</b>	<b>140.18</b>	<b>492.78</b>	<b>107.21</b>	<b>9.81</b>	<b>2 161.07</b>	<b>26.97</b>	<b>0.03</b>	<b>0.28</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>56.0</b>	<b>56.6</b>	<b>158.2</b>	<b>1 395.6</b>	<b>108.00</b>	<b>0.78</b>	<b>1.78</b>	<b>5.95</b>	<b>0.20</b>	<b>215.48</b>	<b>708.09</b>	<b>251.53</b>	<b>15.15</b>	<b>2 630.59</b>	<b>29.51</b>	<b>0.03</b>	<b>0.44</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	30	0.2	0.0	0.5
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	7.0	15.1	42.1
ЛЮЛЯ-КЕБАБ С СОУСОМ	100	10.7	11.9	8.1
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	40	2.5	0.4	16.9
КАКАО С МОЛОКОМ (без сахара)	180	3.4	3.3	4.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23.8</b>	<b>30.7</b>	<b>72.1</b>
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	9.5	7.2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.1	8.4	9.9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.9	7.2	17.1
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	14.2	10.7	13.1
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	1.0	0.0	19.4
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	44	3.0	0.4	19.8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>874</b>	<b>33.9</b>	<b>36.2</b>	<b>86.5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57.7</b>	<b>66.9</b>	<b>158.6</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	55	0.4	0.1	1.3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13.2	10.0	2.2
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб столичный)	40	2.1	8.6	13.6
ЧАЙ (без сахара)	200	0.2	0.0	0.4
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16.7</b>	<b>18.8</b>	<b>25.0</b>
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ	100	1.8	7.1	7.7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.3	5.8	16.3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.2	13.6	20.2
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0.1	0.0	0.9
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	13.5
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	154	0.6	0.6	15.1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>934</b>	<b>20.0</b>	<b>27.4</b>	<b>73.7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>36.7</b>	<b>46.2</b>	<b>98.7</b>

## 9 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
3.8	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	6.21	6.48	3.78	0.16	42.30	0.00	0.00	0.00	70	2011
332.5	1.44	0.20	0.05	0.55	0.25	41.86	145.99	54.48	2.02	211.76	4.45	0.00	0.04	166	2012
177.0	0.29	0.00	0.00	0.06	0.01	3.72	3.71	1.96	0.09	18.45	0.27	0.00	0.00	269	2011
80.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
62.5	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	100.32	86.02	24.82	0.78	186.05	8.10	0.00	0.00	382	2011
<b>666.7</b>	<b>2.80</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>0.62</b>	<b>0.26</b>	<b>152.11</b>	<b>242.20</b>	<b>85.04</b>	<b>3.05</b>	<b>458.56</b>	<b>12.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>															
133.9	3.46	0.02	0.07	0.05	0.00	162.25	107.94	21.86	1.21	252.43	5.78	0.00	0.02	50	2011
180.4	7.69	0.08	0.09	0.20	0.00	44.46	105.74	27.50	1.74	466.73	6.86	0.00	0.03	99	2011
158.9	37.76	0.05	0.08	0.11	0.00	96.05	67.52	34.54	2.05	432.75	6.63	0.00	0.02	139	2011
106.3	0.38	0.00	0.00	0.08	0.02	5.05	4.94	2.63	0.11	24.59	0.35	0.00	0.00	269	2011
81.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
95.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
<b>756.0</b>	<b>49.29</b>	<b>0.15</b>	<b>0.24</b>	<b>0.44</b>	<b>0.02</b>	<b>307.81</b>	<b>286.14</b>	<b>86.53</b>	<b>5.11</b>	<b>1 176.50</b>	<b>19.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>		
<b>1 412.7</b>	<b>52.09</b>	<b>0.38</b>	<b>0.40</b>	<b>1.06</b>	<b>0.28</b>	<b>459.92</b>	<b>528.34</b>	<b>171.57</b>	<b>8.16</b>	<b>1 635.06</b>	<b>32.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>		

## 10 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>															
7.5	2.20	0.01	0.02	0.01	0.00	11.39	20.79	6.93	0.50	77.55	1.65	0.00	0.01	71	2011
240.6	0.16	0.06	0.41	0.31	2.35	84.43	196.60	14.36	2.32	185.39	22.70	0.03	0.05	214	2008
139.6	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011
2.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.93	7.42	5.85	0.74	25.43	0.00	0.00	0.00	376	2011
38.2	38.25	0.06	0.03	0.01	0.00	35.23	17.11	11.07	0.10	156.01	0.00	0.00	0.15	341	2011
<b>428.3</b>	<b>40.65</b>	<b>0.13</b>	<b>0.48</b>	<b>0.40</b>	<b>2.50</b>	<b>145.18</b>	<b>243.82</b>	<b>38.21</b>	<b>3.68</b>	<b>445.88</b>	<b>24.35</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>		
<b>Обед</b>															
102.8	13.62	0.03	0.03	0.00	0.00	36.51	33.03	14.10	0.80	155.02	2.25	0.00	0.01	3	2015
129.7	6.57	0.08	0.06	0.20	0.00	32.93	66.63	25.05	1.01	480.94	4.76	0.00	0.03	96	2011
329.1	10.39	0.14	0.16	0.01	0.00	28.53	190.75	42.43	2.99	980.59	12.05	0.00	0.07	259	2011
6.7	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	11.71	2.43	5.22	0.13	29.79	0.00	0.00	0.00	437	2008
64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
72.2	15.36	0.05	0.03	0.01	0.00	24.58	16.90	12.29	3.38	427.01	3.07	0.00	0.02	338	2011
<b>785.3</b>	<b>47.41</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>134.26</b>	<b>309.74</b>	<b>99.09</b>	<b>8.31</b>	<b>2 073.35</b>	<b>22.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>		
<b>1 133.6</b>	<b>88.06</b>	<b>0.43</b>	<b>0.76</b>	<b>0.62</b>	<b>2.50</b>	<b>279.44</b>	<b>553.56</b>	<b>137.30</b>	<b>11.99</b>	<b>2 519.23</b>	<b>46.48</b>	<b>0.03</b>	<b>0.34</b>		



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	495.3	516.3	1 463.7	13 229.6	893.14	5.25	7.12	12.98	8.93	3 622.39	6 295.85	1 963.43	115.31	21 759.71	432.35	0.19	12.47
Среднее значение за период	49.5	51.6	146.4	1 323.0	89.31	0.53	0.71	1.30	0.89	362.24	629.59	196.34	11.53	2 175.97	43.24	0.02	1.25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	38.5	46.5														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Сахарный диабет 7-18 лет 1 смена	596	877

## Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2017 – 544с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 – 640с

4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004

6) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, ДеЛипринт М.

7) МР 2.4.0179-20

8) ТУ 10.86.10-001-12536993-2019 Полуфабрикаты мясные и мясосодержащие для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

9) ТУ 10.86.10-002-12536993-2019 Полуфабрикаты из мяса птицы для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

10) ТУ 10.86.10-003-12536993-2019 Полуфабрикаты рыбные рубленые для детского питания охлажденные и замороженные. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

11) ТУ 10.86.10-007-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с овощными и фруктовыми фаршами замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

12) ТУ 10.86.10-008-12536993-2020 Полуфабрикаты в тесте с фаршами из мяса и мяса птицы замороженные для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

13) ТУ 10.86.10-010-12536993-2020 Полуфабрикаты мучных кулинарных изделий замороженные. Блинчики для детского питания. Организация-изготовитель ООО "Вкуснодей" ОКПО -12536993

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.