

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Барсовская СОШ № 1"

Гурова О.Н.

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

с ограниченной
ответственностью

«Вкуснодей»

Шикула А.В.

2024 г.



Основное меню

для детей с заболеванием сахарный диабет

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

в возрасте 7-18 лет

1 смена

на зимне-весенний период 2025г.

п.Барсово МБОУ "Барсовская СОШ №1"

1 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Зn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,20	3,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	4,93	6,50	29,95	201,09	0,11	0,08	0,05	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,72	0,00	97,61	93,73	19,80	0,83	80,50	0,36	88,25	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	136	0,54	0,54	13,34	63,98	13,61	0,04	0,03	0,01	0,86	0,00	0,00	0,11	0,41	2,72	21,78	14,97	10,89	2,99	378,41	0,20	35,39	2,72	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	566	8,86	7,55	58,20	358,59	39,88	0,18	0,13	0,21	1,34	0,06	0,00	0,21	1,70	14,35	140,37	143,51	55,41	5,62	785,12	0,77	128,23	4,72	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,98	8,15	2,65	70,98	14,00	0,03	0,00	0,27	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	31,00	36,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,91	9,57	20,89	249,65	5,18	0,19	0,11	0,26	5,12	0,00	0,92	0,33	2,39	12,90	38,84	137,19	39,86	2,81	622,86	2,14	35,12	7,37	0,00	0,05	102	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	4,83	0,08	0,00	0,28	2,38	22,72	18,26	192,19	128,10	4,52	270,69	1,46	3,06	2,34	0,00	0,01	171.1	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	12,69	12,60	12,11	141,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,57	0,23	8,09	49,92	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (без сахара)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	847	35,04	36,99	127,11	945,13	23,18	0,46	0,23	0,55	15,05	0,08	0,92	0,61	4,77	35,62	150,63	468,73	221,34	9,48	1 040,00	4,74	158,93	14,80	0,01	0,13			
Всего за день:		43,90	44,54	185,31	1 303,72	63,06	0,64	0,36	0,76	16,39	0,14	0,92	0,82	6,47	49,97	291,00	612,24	276,75	15,10	1 825,12	5,51	287,16	19,52	0,02	0,15			

2 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Зn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	120	2,82	3,36	7,33	72,51	28,82	0,04	0,06	0,02	0,18	0,06	0,00	0,22	0,95	16,01	72,88	45,95	23,25	1,47	296,88	0,65	21,48	4,80	0,00	0,01	323	2011	
БИТОЧКИ ЧИКЕН ТОП	70	12,69	2,23	4,32	83,90	0,95	0,04	0,08	0,21	0,53	0,00	0,29	0,32	2,71	9,60	15,56	95,39	45,80	0,97	226,05	1,28	38,51	4,20	9,73	55,48	271	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	40	2,10	8,55	10,58	139,60	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	18,34	14,63	34,60	357,13	42,93	0,12	0,18	0,31	1,69	0,21	0,29	0,64	4,09	28,64	115,82	165,25	83,37	5,90	894,24	2,14	93,48	11,40	9,73	55,50			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,27	6,09	6,85	87,72	4,36	0,02	0,03	0,00	2,63	0,00	0,00	0,06	0,14	9,75	30,95	35,69	17,72	1,08	242,80	0,34	255,41	5,16	0,00	0,01	55	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	6,25	9,19	9,20	165,61	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,98	23,76	151,94	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	19,03	80,15	31,35	1,40	852,96	0,55	8,47	7,50	0,00	0,04	310	2011	
ХЛЕБЕЦ РЫБНЫЙ	100	15,19	11,96	14,56	145,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,09	0,31	10,76	66,42	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ (без сахара)	200	0,20	0,00	25,70	105,00	13,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	852	28,47	32,53	103,81	779,82	29,36	0,17	0,12	0,03	3,00	0,08	0,00	0,51	1,70	21,75	77,51	226,19	65,45	3,93	1 242,31	2,03	384,63	17,75	0,01	0,12			
Всего за день:		46,81	47,16	138,41	1 136,95	72,29	0,29	0,30	0,34	4,69	0,29	0,29	1,15	5,79	50,39	193,33	391,44	148,82	9,83	2 136,55	4,17	478,11	29,15	9,74	55,62			

3 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	150	6,60	6,95	25,34	193,45	0,39	0,15	0,11	0,03	1,28	0,05	0,00	0,09	0,36	8,63	95,41	165,45	52,00	1,42	233,82	1,47	45,37	9,00	0,00	0,02	173	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (без сахара) 70/20	90	14,96	11,02	7,44	205,70	0,17	0,04	0,18	0,07	0,27	0,13	0,03	0,02	0,41	1,59	125,80	161,61	18,54	0,61	128,75	0,44	57,28	3,06	0,02	0,03	326	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011
Итого за прием пищи:	575	24,62	22,60	51,23	541,76	38,60	0,25	0,34	0,15	1,86	0,26	0,03	0,18	1,03	10,22	261,27	352,43	85,50	2,88	543,12	1,92	115,82	12,06	0,02	0,20		
Обед																											
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	3,63	0,00	0,00	0,15	0,55	7,72	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	0,34	40,35	2,99	0,00	0,01	112	2016
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,38	0,08	0,00	0,11	1,18	0,00	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,01	5,34	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,55	13,52	3,16	201,47	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,63	0,53	18,70	115,43	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	854	32,23	34,26	95,08	895,64	11,38	0,15	0,11	0,46	5,91	0,08	0,00	0,41	2,34	15,35	50,70	174,42	82,58	2,29	713,34	0,79	53,05	6,43	3,49	0,04		
Всего за день:		56,85	56,86	146,31	1437,40	49,98	0,40	0,45	0,61	7,77	0,34	0,03	0,59	3,37	25,57	311,97	526,85	168,08	5,17	1256,46	2,71	168,87	18,49	3,51	0,24		

4 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,90	38,64	250,70	0,00	0,21	0,00	0,03	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,40	202,40	135,70	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	6,79	12,15	6,95	144,13	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	0,20	25,82	4,50	0,00	0,00	378	2011
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	133	0,53	0,53	13,05	62,60	13,32	0,04	0,03	0,01	0,84	0,00	0,00	0,11	0,40	2,66	21,31	14,65	10,66	2,93	370,30	0,20	34,63	2,66	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	665	20,47	21,15	86,32	616,84	16,02	0,27	0,11	0,06	1,48	0,00	0,00	0,13	0,60	5,06	107,59	283,15	163,48	8,85	552,70	0,53	65,25	8,96	0,00	0,02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	100	1,54	5,08	8,46	87,63	17,70	0,02	0,04	0,05	2,26	0,00	0,00	0,13	0,51	9,98	46,98	25,55	13,58	0,84	176,67	0,35	11,70	2,40	0,00	0,01	45	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,66	7,31	14,23	194,67	4,92	0,10	0,10	0,24	2,23	0,00	0,84	0,24	1,80	11,16	47,30	130,21	32,84	2,16	501,85	1,43	47,83	7,30	0,00	0,05	84	2011
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	105	2,67	4,32	4,48	68,00	31,39	0,00	0,00	0,03	0,11	0,08	0,00	0,22	0,00	71,94	2,17	1,10	0,10	0,02	387,75	0,01	16,89	0,00	0,00	0,00	129	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	15,43	9,34	3,42	162,39	0,39	0,01	0,00	0,06	0,05	0,02	0,00	0,01	0,07	1,57	4,99	7,79	2,84	0,14	30,44	0,06	1,28	0,26	0,00	0,00	311	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,47	0,36	12,71	78,41	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,65	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	437	2008
Итого за прием пищи:	811	29,89	26,46	44,18	597,75	55,87	0,13	0,14	0,38	4,65	0,10	0,84	0,62	2,42	94,90	104,53	167,08	52,67	3,29	1125,87	1,85	77,95	9,96	0,00	0,06		
Всего за день:		50,36	47,61	130,50	1214,59	71,89	0,40	0,25	0,44	6,13	0,10	0,84	0,75	3,02	99,96	212,12	450,23	216,15	12,14	1678,57	2,38	143,20	18,92	0,00	0,08		

5 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,58	5,68	32,50	194,24	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,97	45,55	17,58	0,80	76,45	0,00	2,11	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,05	0,30	10,55	65,12	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	600	13,96	11,87	68,03	473,32	12,04	0,15	0,25	0,14	3,86	2,60	0,26	0,47	1,25	5,90	74,63	155,27	37,33	5,41	505,21	0,74	102,68	12,40	0,02	0,04			
Обед																												
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1,20	5,03	4,49	68,29	23,60	0,53	0,15	0,59	3,69	0,00	0,00	0,05	1,66	3,96	41,16	15,94	16,20	0,54	89,82	0,24	16,15	2,44	0,51	0,02	58	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	4,92	3,98	16,16	142,61	7,71	0,10	0,08	0,18	0,41	0,05	0,55	0,36	1,64	11,71	21,54	86,55	26,62	1,44	600,61	1,14	36,07	6,54	0,00	0,04	97	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,97	5,19	15,86	118,22	8,00	0,09	0,06	0,03	0,23	0,09	0,00	0,30	1,04	8,00	12,92	53,79	20,90	0,94	568,99	0,37	5,81	5,00	0,00	0,03	310	2011	
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,67	17,19	9,62	261,78	0,01	0,24	0,11	0,03	0,97	0,06	0,82	0,32	2,62	8,37	31,50	137,20	34,98	1,46	257,68	1,67	166,11	4,54	4,25	24,25	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,75	0,55	19,32	119,23	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	827	28,70	32,21	87,80	823,09	127,32	0,97	0,45	0,99	5,30	0,20	1,37	1,03	7,15	32,04	117,92	296,54	101,76	4,92	1 527,10	3,42	226,34	18,52	4,76	24,34			
Всего за день:		42,66	44,08	155,83	1 296,41	139,36	1,12	0,70	1,13	9,16	2,80	1,63	1,50	8,40	37,94	192,55	451,81	139,09	10,33	2 032,31	4,16	329,02	30,92	4,78	24,38			

6 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (без сахара)	150	6,32	7,32	29,07	207,96	0,39	0,14	0,10	0,03	1,09	0,08	0,00	0,20	0,53	15,00	86,78	133,53	36,45	1,09	189,39	0,94	41,68	8,44	0,00	0,01	173	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ (без сахара)	70/15	14,83	10,29	7,27	195,71	0,17	0,04	0,18	0,07	0,27	0,13	0,03	0,02	0,40	1,59	122,14	159,21	18,22	0,60	123,30	0,43	55,53	2,61	0,02	0,03	326	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	40	2,10	8,55	10,58	139,60	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,68	56,02	11,92	0,04	0,02	0,01	0,75	0,00	0,00	0,10	0,36	2,38	19,07	13,11	9,54	2,62	331,38	0,18	30,99	2,38	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	595	23,98	26,65	59,21	604,01	13,64	0,22	0,32	0,18	2,33	0,36	0,03	0,32	1,36	19,60	236,17	316,56	68,93	5,13	681,78	1,58	130,49	13,43	0,02	0,05		
Обед																											
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,03	8,13	2,74	88,76	61,80	0,07	0,03	0,08	3,55	0,00	0,00	0,10	0,41	30,00	40,36	16,75	11,12	0,55	176,64	0,07	6,56	0,90	0,00	0,13	17	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	15,84	12,55	34,44	397,75	0,53	0,09	0,12	0,22	5,58	0,00	2,11	0,51	3,96	20,73	34,21	280,37	37,61	2,86	387,50	3,20	60,80	6,62	0,02	0,07	244	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,00	0,00	28,20	119,00	1,00	0,02	0,00	0,09	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	28,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023
Итого за прием пищи:	802	27,84	28,21	100,50	869,76	67,91	0,23	0,19	0,80	11,93	0,00	2,11	0,76	4,98	58,36	127,55	372,62	86,35	5,16	845,36	3,71	74,72	10,96	2,86	0,23		
Всего за день:		51,82	54,86	159,71	1 473,77	81,55	0,45	0,51	0,98	14,26	0,36	2,14	1,08	6,34	77,96	363,72	689,18	155,28	10,29	1 527,14	5,29	205,21	24,39	2,88	0,28		

7 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,01	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	22,68	7,56	0,54	84,60	0,13	4,80	1,80	0,00	0,01	71	2011	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	120	3,17	4,38	5,32	74,02	37,35	0,00	0,00	0,03	0,11	0,08	0,00	0,26	0,00	85,60	1,50	0,96	0,06	0,02	461,21	0,01	19,92	0,00	0,00	0,00	129	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	40	2,10	8,55	10,58	139,60	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011		
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	570	14,59	18,40	30,58	379,33	39,79	0,04	0,23	0,24	1,39	2,83	0,26	0,65	0,24	91,50	57,58	122,06	17,77	2,55	642,47	0,72	94,79	11,80	0,01	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	60	0,65	3,71	2,15	45,95	14,70	0,03	0,03	0,11	1,77	0,00	0,00	0,06	0,28	6,76	13,89	15,18	11,44	0,58	165,20	0,12	2,23	1,03	0,00	0,00	23	2011	
СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,12	6,94	16,20	177,84	7,37	0,10	0,11	0,21	2,69	0,20	0,59	0,37	1,65	12,36	26,68	103,61	27,98	1,65	594,61	1,27	69,47	8,21	0,00	0,04	103	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,30	8,05	14,72	144,81	11,50	0,07	0,06	0,43	3,17	0,02	0,00	0,25	0,99	11,53	39,12	59,83	26,77	1,22	452,43	0,56	13,17	5,25	0,00	0,03	54-9г	2022	
БИТОЧКИ ДОМАШНИЕ	100	12,60	8,37	9,44	290,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,86	0,27	9,56	58,97	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (без сахара)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,76	0,00	0,00	0,10	0,36	2,40	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	0,18	31,20	2,40	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	907	24,11	27,92	88,73	877,76	49,57	0,25	0,22	0,76	8,49	0,22	0,59	0,78	3,28	33,05	122,42	300,17	93,17	7,54	1 692,29	3,27	236,82	21,98	0,01	0,15			
Всего за день:		38,70	46,32	119,31	1 257,09	89,36	0,29	0,45	1,00	9,88	3,05	0,85	1,43	3,52	124,58	180,00	422,23	110,94	10,09	2 334,76	3,99	331,61	33,78	0,02	0,18			

8 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,12	1,80	1,20	0,00	0,00	71	2011	
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	100	4,80	3,71	20,83	161,72	0,00	0,03	0,02	0,02	0,27	0,06	0,00	0,07	0,78	0,00	7,88	57,33	31,02	0,48	82,23	0,01	3,60	0,00	0,43	0,00	54-22г-2020	2021	
ЧЕВАБЧИЧИ МЯСНЫЕ	50	9,77	8,54	0,43	135,05	0,07	0,10	0,06	0,01	0,50	0,00	0,83	0,25	1,91	3,71	6,04	80,04	21,15	0,92	186,73	1,49	36,58	4,06	3,73	21,25	271	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	101	0,81	0,20	7,58	38,41	38,41	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,37	17,18	11,12	0,10	156,66	0,00	12,13	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	541	18,33	12,88	42,23	419,10	54,64	0,23	0,14	0,14	1,20	0,06	0,83	0,45	3,26	10,94	64,67	178,96	80,01	2,90	635,83	1,63	55,70	5,26	4,16	21,40			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,10	6,39	67,31	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,96	7,11	10,44	170,86	6,88	0,04	0,08	0,23	2,24	0,00	0,84	0,25	1,68	12,31	40,24	92,11	25,51	1,75	402,01	1,47	45,70	7,48	0,00	0,04	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,58	5,68	32,50	194,24	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,97	45,55	17,58	0,80	76,45	0,00	2,11	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16,29	15,19	3,23	238,47	12,25	0,19	1,39	5,65	5,39	0,02	54,00	0,55	6,54	217,68	20,01	238,82	15,35	5,20	279,64	4,62	97,84	6,85	0,03	0,17	255	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,07	0,30	10,66	65,77	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ (без сахара)	200	0,17	0,12	2,62	14,55	2,00	0,01	0,01	0,00	0,13	0,00	0,00	0,03	0,08	0,60	5,40	3,96	4,14	0,50	79,40	0,03	5,40	0,40	0,00	0,00	342	2011	
Итого за прием пищи:	780	27,83	34,50	65,84	751,20	21,13	0,32	1,51	5,88	9,86	0,02	54,84	0,83	9,05	230,59	78,62	380,44	62,58	8,25	837,50	6,12	151,05	14,73	0,04	0,22			
Всего за день:		46,16	47,38	108,07	1 170,30	75,77	0,55	1,65	6,02	11,06	0,08	55,67	1,28	12,31	241,53	143,29	559,40	142,59	11,15	1 473,33	7,75	206,75	19,99	4,20	21,62			

9 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,72	0,00	0,00	0,05	0,34	7,20	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,39	216,00	0,00	0,00	0,00	н/к	н/к	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,26	9,81	4,17	198,39	0,17	0,06	0,41	0,28	2,09	2,26	0,52	0,14	0,19	7,00	84,15	197,08	14,51	2,29	188,22	1,25	150,70	22,93	0,03	0,05	210	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	40	2,10	8,55	10,58	139,60	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	500	19,85	20,98	30,44	442,68	2,61	0,11	0,46	0,35	3,03	3,91	0,52	0,49	0,59	14,20	100,61	239,88	29,81	3,43	273,92	1,66	368,22	22,93	0,03	0,05			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ	80	1,11	8,13	5,72	101,06	4,10	0,04	0,03	0,16	3,56	0,00	0,00	0,09	0,34	5,30	18,36	31,57	14,06	0,63	196,12	0,26	259,44	2,32	0,00	0,01	67	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6,46	6,69	15,23	180,87	6,21	0,08	0,09	0,21	2,43	0,00	0,84	0,36	2,11	10,73	33,40	111,84	28,32	1,74	554,74	1,43	182,26	6,44	0,00	0,05	96	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	4,83	0,08	0,00	0,28	2,38	22,72	18,26	192,19	128,10	4,52	270,69	1,46	3,06	2,34	0,00	0,01	171,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120	15,43	9,34	3,42	162,39	0,39	0,01	0,00	0,06	0,05	0,02	0,00	0,01	0,07	1,57	4,99	7,79	2,84	0,14	30,44	0,06	1,28	0,26	0,00	0,00	311	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,42	0,36	12,46	76,90	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,65	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	858	35,33	30,91	96,18	858,23	12,17	0,36	0,24	0,45	10,87	0,10	0,84	0,76	4,94	40,57	78,10	345,82	176,63	7,16	1 081,15	3,21	446,29	11,36	0,00	0,07			
Всего за день:		55,18	51,89	126,62	1 300,91	14,78	0,47	0,70	0,80	13,90	4,01	1,36	1,25	5,53	54,77	178,71	585,70	206,44	10,59	1 355,07	4,87	814,51	34,29	0,03	0,12			

10 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	666,60	0,00	0,00	0,00		2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	100	2,92	5,03	19,88	136,56	6,90	0,03	0,02	0,09	2,20	0,04	0,00	0,10	0,44	6,67	22,54	90,69	15,29	0,79	48,28	0,26	3,17	0,00	0,01	0,02	166	2012	
МИТБОЛЫ С СЫРОМ	70	14,02	20,02	2,44	244,20	0,01	0,21	0,08	0,03	1,56	0,00	0,75	0,30	2,22	4,61	52,02	127,14	31,37	1,22	228,00	1,74	119,16	4,63	4,84	27,62	270	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	0,20	25,82	4,50	0,00	0,00	378	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	560	21,86	26,82	44,08	519,96	48,21	0,32	0,20	0,14	3,96	0,04	0,75	0,47	3,02	11,28	178,82	292,65	75,62	3,25	613,68	2,20	826,75	9,13	4,85	27,79			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	1,85	7,10	7,13	101,16	15,42	0,03	0,04	0,03	3,27	0,00	0,00	0,12	0,54	10,42	42,37	31,91	14,85	0,83	165,58	0,42	74,82	2,10	0,00	0,01	3	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,02	3,39	20,82	153,98	8,95	0,12	0,10	0,22	1,69	0,08	0,51	0,40	1,65	14,89	33,75	128,95	36,15	1,45	742,69	0,91	30,73	47,94	0,01	0,20	106	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,97	5,19	15,86	118,22	8,00	0,09	0,06	0,03	0,23	0,09	0,00	0,30	1,04	8,00	12,92	53,79	20,90	0,94	568,99	0,37	5,81	5,00	0,00	0,03	310	2011	
КОТЛЕТЫ БЕЛОРУССКИЕ	100	11,48	6,88	8,51	261,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,34	0,34	12,04	74,30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	784	25,66	22,90	86,67	798,37	32,37	0,24	0,20	0,28	5,19	0,17	0,51	0,82	3,23	33,31	108,57	320,00	85,28	4,67	1 623,71	2,84	232,11	60,13	0,02	0,31			
Всего за день:		47,52	49,72	130,75	1 318,33	80,58	0,56	0,40	0,42	9,15	0,21	1,26	1,29	6,25	44,59	287,39	612,65	160,90	7,92	2 237,39	5,04	1 058,86	69,26	4,87	28,10			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	479,96	490,42	1 400,82	12 909,47	738,62	5,17	5,77	12,50	102,39	11,38	64,99	11,14	61,00	807,23	2 354,08	5 301,73	1 725,04	102,61	17 856,70	45,87	4 023,30	298,71	30,05	130,77
Среднее значение за период	48,00	49,04	140,08	1 290,95	73,86	0,52	0,58	1,25	10,24	1,14	6,50	1,11	6,10	80,72	235,41	530,17	172,50	10,26	1 785,67	4,59	402,33	29,87	3,01	13,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	34,2	50,9																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Сахарный диабет 1 смена 7-18 лет	572	832

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 рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: ДеЛиплюс 2016 –640с

4) Сборник рецептур 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 рецептур 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)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия

9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"

10)Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"

11) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

12) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.