

Согласовано:

И.о. директора МАОУ г.Нягани "СОШ №2"



Утверждаю:

Директор МУП г.Нягани

"Комбинат питания"

А.А.Серова

М.П.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 12 лет и старше)
(сахарный диабет)

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	32,0	225,6	0,52	0,12	0,13	0,04	0,12	117,05	151,86	44,35	1,51	101,43	10,72	0,00	0,01	96	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,3	76,1	0,00	0,03	0,19	0,13	1,10	38,00	89,10	6,19	1,23	24,26	10,00	0,01	0,02	337	2004
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,20	149,60	80,00	5,60	0,16	6,07	0,00	0,00	0,01	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	170	0,7	0,7	16,2	77,5	6,80	0,04	0,03	0,01	0,00	24,50	22,40	16,80	2,80	74,83	1,40	0,00	0,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" БЕЗ САХАРА 200	200	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,06	95,58	27,49	0,87	71,27	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	23,45	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	695	25,7	22,9	74,1	611,6	16,54	0,54	0,7	40,8	1,74	448,31	478,09	108,98	8,37	301,31	33,92	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,1	10,2	2,6	107,9	11,00	0,04	0,07	0,21	0,00	38,09	25,70	25,06	0,86	41,61	4,20	0,00	0,01	45	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА) 250/10	260	7,1	4,7	27,3	180,4	4,66	0,21	0,09	0,28	0,08	43,69	95,85	37,20	2,69	109,31	5,61	0,00	0,03	139	2004
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,9	16,8	11,0	234,3	1,53	0,05	0,06	0,09	3,21	15,14	95,90	16,13	1,66	36,39	4,48	0,00	0,03	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	163,40	10,24	0,00	0,04	520	2004
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	56,52	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	16,09	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	17,74	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	30,8	39	134,8	1016	32,03	0,62	0,45	1,32	3,40	200,32	462,63	156,02	11,35	441,05	30,13	0,00	0,12		
Всего за день:		56,5	61,9	208,9	1 627,6	48,57	1,16	1,15	42,12	5,14	648,63	940,72	265,00	19,72	742,36	64,05	0,01	0,17		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,6	0,0	1,3	8,0	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	9,00	0,00	0,00	0,00	188	2022	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	11,9	4,5	158,5	1,05	0,05	0,07	0,01	4,00	10,22	96,31	12,39	1,32	94,56	4,59	0,00	0,03	454	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ)	180	6,4	5,8	40,6	240,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,20	49,42	12,35	1,16	34,20	0,89	0,02	0,01	516	2004	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,60	0,08	0,30	0,05	0,10	240,00	180,00	28,00	0,20	132,73	18,00	0,00	0,00	468	2021	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	5,91	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	24,73	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	23,7	24,4	72,4	606,9	5,67	0,28	0,44	0,09	4,19	306,4	373,16	67,6	4,63	301,127	25,72	0,02	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 100	100	1,6	7,2	9,3	108,9	6,20	0,06	0,05	0,50	0,00	22,62	48,25	21,86	0,87	70,07	3,92	0,00	0,03	81	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,2	9,0	82,1	13,62	0,05	0,05	0,24	0,08	46,24	44,22	22,01	0,97	58,57	3,80	0,00	0,03	124	2004	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	15,2	15,6	4,0	215,4	1,00	0,07	0,13	0,04	1,00	14,82	95,90	16,13	1,66	36,39	4,48	0,00	0,03	366	2021	
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	3,0	8,7	17,4	160,9	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	111,50	6,05	0,00	0,04	541	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	74,46	3,00	0,00	0,01	82	2021	
УЗВАР БЕЗ САХАРА 200	200	0,1	0,0	0,6	4,5	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,12	2,43	3,60	0,07	9,31	0,12	0,00	0,00	508	2001	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1082	29,3	37	98,8	850,8	42,49	0,50	0,43	1,49	1,24	190,47	357,44	131,30	10,94	384,10	24,73	0,00	0,15			

Всего за день:	53,0	61,4	171,2	1 457,7	48,16	0,78	0,87	1,58	5,43	496,87	730,60	198,90	15,57	685,23	50,45	0,02	0,19
----------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	------	------

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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		
Завтрак																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,6	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	46,78	1,00	0,00	0,00	148	2021
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,9	2,5	162,7	0,85	0,04	0,08	0,09	2,75	21,22	134,15	25,06	1,30	68,94	16,96	0,01	0,13	580	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,7	45,5	290,7	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,29	222,10	149,06	5,23	100,99	2,71	0,00	0,02	508	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	180	1,6	0,3	14,1	75,1	43,20	0,05	0,05	0,01	0,00	55,08	37,26	11,00	0,10	50,00	0,00	0,00	0,15		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	11,98	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	23,45	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	767	27,2	20,4	85,1	643,8	50,24	0,44	0,33	0,2	2,84	132,64	453,28	209,27	9,68	302,14	23,47	0,01	0,3		
Обед																				
САЛАТ "ПАЛЛАДА" 100	100	4,5	9,8	2,8	120,0	26,02	0,04	0,07	0,14	0,16	132,58	81,91	16,23	0,79	35,91	1,50	0,00	0,01	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,7	16,2	130,8	8,10	0,06	0,07	0,26	0,09	53,50	66,11	30,99	1,47	94,17	8,49	0,00	0,04	34	2001
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	16,2	14,7	10,0	237,4	0,76	0,08	0,14	0,04	0,82	44,91	145,90	21,87	1,30	53,41	5,46	0,00	0,09	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,2	6,4	17,7	148,2	38,27	0,06	0,08	0,09	0,00	96,13	67,55	34,57	2,06	96,10	7,01	0,00	0,02	534	2004
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	200	0,1	0,0	0,8	5,1	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,99	3,56	5,15	0,14	7,89	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	932	34,4	37,3	91,7	852,1	82,75	0,45	0,46	0,53	1,07	357,11	442,25	130,95	8,64	311,26	25,94	0,00	0,17		
Всего за день:		61,6	57,7	176,8	1 495,9	132,99	0,89	0,79	0,73	3,91	489,75	895,53	340,22	18,32	613,40	49,41	0,01	0,47		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	150	26,9	17,8	14,1	331,8	0,29	0,06	0,30	0,10	0,60	208,46	282,91	33,41	1,03	80,11	1,33	0,04	0,04	117	2001
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	30	0,0	0,0	1,6	6,8	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,51	0,72	0,14	7,77	0,14	0,00	0,00	387	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/3/15	33	4,5	7,0	6,2	106,7	0,11	0,03	0,06	0,07	0,20	134,79	87,32	7,82	0,70	13,62	0,84	0,00	0,01	3	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	166,80	3,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	37,15	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	21,76	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	610	34,9	25,7	53,2	597,6	7,87	0,17	0,43	0,18	0,8	389,05	426,76	66,17	7,08	327,21	7,55	0,04	0,06		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	100	1,9	7,9	11,1	123,2	5,74	0,03	0,04	0,03	0,00	32,03	45,42	22,16	1,34	70,52	6,80	0,00	0,02	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР,ИЗД-МИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	5,6	4,8	20,3	147,3	7,92	0,10	0,08	0,24	0,19	30,09	80,84	27,45	1,25	107,79	5,30	0,00	0,05	140	2004
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,5	23,3	1,8	298,6	2,54	0,07	0,15	0,10	4,65	137,63	195,99	29,64	2,38	55,95	5,81	0,01	0,04	20	2025
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	180	3,5	7,9	28,5	199,7	14,40	0,16	0,11	0,50	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	111,50	6,05	0,00	0,04	304	2003
ПЕЧЕНЬЕ КРЕКЕР БЕЗ САХАРА	30	0,6	1,7	4,7	36,4	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	200	0,2	0,2	3,8	18,2	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,73	3,96	4,43	0,79	19,95	0,80	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	977	39,2	46,5	114,4	1034	32,20	0,58	0,49	0,87	5,00	283,55	478,00	140,58	10,16	389,50	28,12	0,01	0,16		
Всего за день:		74,1	72,2	167,6	1 631,6	40,07	0,75	0,92	1,05	5,80	672,60	904,76	206,75	17,24	716,71	35,67	0,05	0,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,4	0,0	1,5	7,8	60,00	0,02	0,03	0,09	0,00	2,73	4,87	2,12	0,15	10,63	0,00	0,00	0,00	148	2021
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,4	10,5	11,9	187,6	1,20	0,10	0,09	0,07	5,07	32,87	116,04	22,12	0,71	54,30	24,87	0,02	0,18	394	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	198,92	10,24	0,00	0,04	520	2004

ПЕЧЕНЬЕ КРЕКЕР БЕЗ САХАРА	30	0,6	1,7	4,7	36,4	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	0,00	432	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,6	6,4	49,0	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	23,86	4,50	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	23,45	2,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	590	21,6	20,5	70,8	555	73,9	0,37	0,34	0,21	5,21	157,76	324,28	86,07	4,66	311,16	42,41	0,02	0,22			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	1,1	6,2	3,7	76,5	59,45	0,06	0,05	0,21	0,00	22,43	22,79	16,05	0,85	73,98	1,26	0,00	0,01	20	2021	
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,9	8,3	10,6	148,8	6,38	0,08	0,10	8,87	0,36	86,71	131,63	27,26	1,10	134,32	4,68	0,00	0,06	2	2023	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	9,8	16,3	8,7	221,3	0,64	0,10	0,07	0,05	2,99	16,35	99,79	17,90	1,76	67,62	4,36	0,00	0,03	476	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,3	5,8	40,5	239,5	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,12	49,27	12,30	1,15	22,72	0,89	0,02	0,01	516	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	150	1,3	0,3	11,8	62,6	36,00	0,05	0,04	0,01	0,00	45,90	31,05	17,55	0,41	89,55	3,00	0,00	0,03	82	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	9,4	55,1	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,90	3,06	4,86	0,54	3,21	0,00	0,00	0,00	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1107	34	37,9	128,9	1014,4	190,47	0,59	0,43	9,33	3,44	243,41	414,81	118,06	8,69	415,19	17,55	0,02	0,15			
Всего за день:		55,6	58,4	199,7	1 569,4	264,37	0,96	0,77	9,54	8,65	401,17	739,09	204,13	13,35	726,36	59,96	0,04	0,37			

КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,7	6,4	37,4	230,0	0,00	0,11	0,00	0,04	0,00	51,27	196,77	29,10	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	200	0,2	0,2	3,8	18,2	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,73	3,96	4,43	0,79	20,69	0,80	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1042	46,5	69,3	107,5	1246,6	25,46	0,86	0,47	0,77	10,73	209,20	669,13	143,94	9,41	500,74	41,85	0,03	0,43		
Всего за день:		65,2	91,4	156,1	1 717,2	41,17	1,08	0,68	0,85	15,31	256,82	889,77	204,95	14,55	769,99	56,45	0,03	0,50		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	60	9,6	10,4	8,8	167,5	0,00	0,04	0,06	0,00	0,00	3,21	8,81	94,18	16,66	1,59	42,50	3,20	0,00	0,02	451	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	217,86	10,24	0,00	0,04	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 25/5/25	55	7,3	11,4	10,3	174,0	0,07	0,04	0,07	0,07	0,33	191,56	120,34	11,28	1,11	13,51	1,40	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	9,4	55,1	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,90	3,06	4,86	0,54	2,52	0,00	0,00	0,00	496	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	23,45	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	24,9	28,8	75,25	674,7	100,51	0,31	0,34	0,27	3,65	285,74	366,73	80,88	6,68	310,43	17,64	0	0,07			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,7	7,9	9,7	118,1	4,24	0,05	0,06	1,53	0,00	41,48	53,52	32,96	1,07	69,89	5,30	0,00	0,04	78	2004	
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/25/02	267	6,8	7,3	15,7	152,0	9,24	0,08	0,10	0,20	0,09	59,60	112,75	16,70	0,90	103,86	7,70	0,00	0,33	111	2004	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ 50/50	100	9,1	10,1	6,0	161,2	5,79	0,08	0,18	0,06	3,64	49,18	58,28	12,52	0,68	66,83	8,11	0,00	0,26	406	1996	
или ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	9,2	10,1	5,6	180,0	10,36	0,09	0,14	0,09	3,34	40,00	86,53	14,51	0,98	36,29	5,72	0,00	0,24	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,0	7,7	45,3	289,8	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,22	221,30	148,51	5,21	77,98	2,70	0,00	0,02	508	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	150	1,3	0,3	11,8	62,6	36,00	0,05	0,04	0,01	0,00	45,90	31,05	17,55	0,41	73,88	3,00	0,00	0,03	82	2021	
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,9	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1097	35,9	34,0	133,6	998,3	55,27	0,73	0,62	1,83	3,82	248,48	554,12	252,18	11,15	416,37	30,17	0,00	0,69			
Всего за день:		60,8	62,8	208,9	1 673,0	155,78	1,04	0,96	2,10	7,47	534,22	920,85	333,06	17,83	726,80	47,81	0,00	0,76			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,1	2,0	12,0	3,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	188	2022
ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С СОУСОМ 60/30	90	9,4	13,9	9,9	201,7	1,02	0,05	0,08	0,13	2,94	17,45	103,81	20,20	1,81	181,06	4,46	0,00	0,03	159	2003
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,4	7,9	45,6	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	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	37,15	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	647	18,3	20,2	82	590,4	5,21	0,17	0,14	0,17	2,94	58,45	256,18	71,12	4,98	302,31	6,7	0	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,1	7,5	115,4	3,54	0,02	0,05	0,02	0,08	87,89	65,17	19,64	1,18	55,37	6,16	0,00	0,02	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 10/250/2	262	5,3	7,8	26,1	162,8	7,52	0,06	0,08	0,13	2,90	100,38	104,96	22,90	1,13	136,00	11,98	0,00	0,63	134	2004
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 100	100	19,1	23,2	4,8	304,7	4,47	0,08	0,15	0,12	1,02	30,32	174,75	26,21	2,00	75,60	7,95	0,02	0,13	621	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ) 130/50	180	3,9	6,8	22,2	225,5	10,30	0,16	0,18	0,04	0,12	52,30	89,08	28,51	1,56	104,72	9,60	0,00	0,05	554	2004
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	55,32	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	942	40,3	46,8	129,2	1127,6	28,23	0,55	0,59	1,00	4,12	323,08	557,98	132,00	9,83	450,80	39,05	0,02	0,83		
Всего за день:		58,6	67,0	211,2	1 718,0	33,44	0,72	0,73	1,17	7,06	381,53	814,16	203,12	14,81	753,11	45,75	0,02	0,86		

10 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО		50	0,4	0,0	1,2	6,8	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,35	18,90	6,30	0,45	28,20	1,50	0,00	0,01	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		80	13,3	14,6	11,9	232,0	0,57	0,08	0,11	0,03	0,60	33,15	134,40	23,42	1,51	84,26	4,10	0,00	0,07	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180		180	6,3	5,8	40,5	239,5	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,12	49,27	12,30	1,15	29,99	0,89	0,02	0,01	516	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20		30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" БЕЗ САХАРА 200		200	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,06	95,58	27,49	0,87	53,00	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	23,45	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		590	28,5	32,2	87	740,8	11,73	0,53	0,48	40,71	1,16	203,12	354,32	84	6,16	300,36	18,29	0,02	0,09		
Обед																					
САЛАТ "МАЗАЙКА" 100		100	1,6	8,3	7,7	112,1	4,26	0,06	0,05	0,54	0,00	26,06	47,25	21,36	0,82	46,22	3,23	0,00	0,02	24	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2		272	5,9	5,5	16,6	140,3	8,06	0,09	0,08	0,24	0,24	32,43	95,38	29,93	1,26	101,60	5,20	0,00	0,06	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/180		230	19,4	21,4	43,1	398,6	5,29	0,14	0,18	0,01	1,98	128,80	219,75	36,80	1,16	183,10	15,53	0,00	0,08	394	1996
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА		200	0,0	0,0	8,0	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	1,00	0,00	0,00	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 40		40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	9,21	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	14,57	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:		902	33,8	35,9	119,6	892,4	17,61	0,50	0,41	0,79	2,22	213,69	439,60	112,06	6,12	355,62	28,32	0,00	0,17		
Всего за день:			62,3	68,1	206,6	1 633,2	29,34	1,03	0,89	41,50	3,38	416,81	793,92	196,06	12,28	655,98	46,61	0,02	0,26		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																					

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	602,1	660,3	1 938,8	16 210,9	832,55	9,45	8,64	142,59	67,77	4 905,34	8 504,98	2 367,06	161,47	6 972,91	499,90	0,24	3,96
Среднее значение за период	60,2	66,0	193,9	1 621,1	83,25	0,95	0,86	14,26	6,78	490,53	850,50	236,71	16,15	697,29	49,99	0,02	0,40

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет (диабет)	640	997

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог

Валиева З.В.