

Согласовано:
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №2"



Утверждаю:
Директор МУН г. Нягани
"Комбинат питания"
А.А. Серова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 12 лет)
(сахарный диабет)

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		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА С МАСЛОМ 200/5	205	6,7	6,9	30,1	210,1	0,52	0,11	0,14	0,04	0,13	134,15	196,24	29,83	0,81	228,66	9,00	0,01	0,03	182	2011
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/5/25	45	5,2	8,8	10,6	143,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,23	137,10	97,70	10,00	1,16	47,95	1,40	0,00	0,01	11	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,6	0,6	14,3	66,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,2	6,5	46,1	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	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:	680	22,3	22,3	78,2	608,0	6,89	0,29	0,48	0,25	1,28	397,16	473,78	80,56	7,93	914,78	28,19	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	12,46	21,75	7,22	0,52	80,39	1,71	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,7	8,0	7,2	135,9	11,14	0,05	0,08	0,19	2,93	40,73	95,57	24,96	1,64	395,71	5,92	0,00	0,04	124	2004
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,9	16,8	11,0	234,2	1,53	0,05	0,06	0,09	3,21	15,14	95,90	16,14	1,67	203,77	4,48	0,00	0,03	461	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	18,28	79,09	32,00	1,36	853,10	7,50	0,00	0,04	518	2004
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	812	28,9	33,8	82,1	751,8	34,95	0,40	0,34	0,42	6,22	112,71	407,83	118,53	8,61	2 112,87	22,13	0,00	0,12		
Всего за день:		51,2	56,1	160,3	1 359,8	41,84	0,69	0,82	0,67	7,50	509,87	881,61	199,09	16,54	3 027,65	50,32	0,02	0,19		

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		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	5,76	10,50	3,50	0,25	35,25	0,75	0,00	0,00		
КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ 60/5	65	9,5	10,2	8,1	162,0	0,00	0,08	0,06	0,00	2,94	7,94	93,75	15,34	1,43	178,44	3,37	0,00	0,03	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 150	150	5,4	4,9	34,5	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,00	42,04	10,46	0,99	63,93	0,76	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	16,0	68,4	3,00	0,02	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,01	82	2021
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	1,2	6,1	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,24	4,61	0,05	31,32	0,24	0,00	0,00	702	2004
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	17,7	15,8	71,7	503,1	6,22	0,22	0,15	0,02	3,02	86,30	194,62	55,26	6,50	582,24	8,30	0,01	0,05		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,02	0,12	0,00	13,84	22,17	10,01	0,47	154,04	1,86	0,00	0,01	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ ИЗ РЖАНА ХЛЕБА 15/200/10	225	10,1	5,9	22,9	185,4	3,73	0,17	0,10	0,22	1,77	36,98	114,41	34,41	2,76	483,57	6,35	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	10,8	26,6	5,3	303,3	0,98	0,22	0,07	0,10	2,38	14,73	78,16	16,28	1,02	113,23	4,10	0,00	0,03		2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	1,7	9,2	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,40	4,55	4,50	0,06	43,98	0,44	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	30,5	43,6	105,0	935,5	12,25	0,55	0,24	0,47	4,15	105,45	355,21	107,81	7,07	894,72	15,27	0,00	0,07		2008
Всего за день:		48,2	59,4	176,7	1 438,6	18,47	0,77	0,39	0,49	7,17	191,75	549,83	163,07	13,57	1 476,96	23,57	0,01	0,12		

3 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ПОРЦИОННО	20	0,3	0,0	1,0	5,0	16,00	0,01	0,02	0,05	0,00	1,44	2,88	1,26	0,09	32,60	0,00	0,00	0,00	табл.24	1996
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,7	11,8	9,0	189,9	1,19	0,06	0,11	0,09	0,61	35,31	107,06	18,08	1,01	207,16	4,25	0,00	0,07	500	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	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
МОЛОКО "ТОПТЫЖКА" 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	292,00	18,00	0,00	0,00	468	2021
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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,2	6,5	45,1	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	26,8	26,9	88,1	704,0	20,05	0,26	0,51	0,24	0,74	359,47	468,45	101,62	3,64	682,32	28,43	0,00	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	9,37	0,01	0,02	0,15	0,00	25,68	17,62	9,60	0,52	105,36	1,81	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	13,0	104,9	6,72	0,05	0,06	0,21	0,07	43,70	53,26	25,11	1,19	410,22	6,80	0,00	0,03	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	50/150	16,9	18,6	20,5	316,6	10,80	0,15	0,16	0,01	5,72	28,00	191,09	42,00	3,04	985,74	12,31	0,00	0,07	394	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	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
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	837	27,7	30,4	85,8	741,6	34,69	0,36	0,33	0,47	5,79	123,48	377,49	114,92	8,14	2 081,19	23,44	0,00	0,11		
Всего за день:		54,5	57,3	173,9	1 445,6	54,74	0,62	0,84	0,71	6,53	482,95	845,94	216,54	11,78	2 763,51	51,87	0,00	0,18		

4 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	150	26,9	17,6	14,5	331,8	0,29	0,07	0,30	0,07	0,52	210,91	286,73	36,32	1,20	206,47	1,34	0,04	0,04	224	2008
СОУС ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	30	0,2	0,0	1,6	7,4	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00	4,75	4,34	3,12	0,10	56,66	0,00	0,00	0,00	335	2011
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	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,73	7,42	5,80	0,74	25,41	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	29,8	18,5	43,1	469,4	6,38	0,14	0,37	0,10	0,52	254,85	336,33	61,17	6,09	746,34	6,02	0,04	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	0,7	3,7	2,2	45,9	35,63	0,03	0,03	0,13	0,00	13,52	13,69	9,63	0,51	146,46	0,76	0,00	0,01	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	13,3	92,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	25,01	53,91	21,51	0,83	404,66	3,52	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90	90	12,1	19,0	8,7	254,3	0,09	0,13	0,08	0,00	3,80	14,96	120,39	18,98	2,09	237,79	5,39	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	14,4	133,8	11,06	0,07	0,06	0,60	0,13	43,79	61,91	28,88	1,26	454,06	5,05	0,00	0,03	541	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН) 100	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	0,05	0,03	0,01	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	82	2021
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	42,60	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	877	23,2	34,3	79,8	726,7	78,14	0,45	0,29	0,94	3,99	154,27	326,68	110,66	7,08	1 540,47	17,36	0,00	0,25		
Всего за день:		53,0	52,8	122,9	1 196,1	84,52	0,59	0,66	1,04	4,51	409,12	663,51	171,83	13,17	2 286,81	23,38	0,04	0,30		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ 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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,28	0,02	0,01	0,04	0,00	3,51	6,53	5,02	0,25	72,79	0,50	0,00	0,00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ 70	70	10,8	9,3	6,0	151,0	0,28	0,04	0,07	0,01	3,88	11,77	14,00	1,49	202,82	4,89	0,00	0,03	563	2022		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,2	21,4	145,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,19	85,68	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ)15/5/25	45	5,2	8,8	10,6	143,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,23	137,10	97,70	10,00	1,16	47,95	1,40	0,00	0,01	11	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	207	0,3	0,0	0,6	4,7	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,25	8,81	6,56	0,80	36,82	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	527	21,7	23,7	51,9	509,8	18,19	0,27	0,28	0,17	4,20	213,68	319,62	70,16	6,00	1 163,74	16,80	0,00	0,07			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	8,88	0,03	0,04	0,10	0,00	21,43	19,06	13,37	0,55	116,26	2,37	0,00	0,01	42	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	6,8	5,9	16,3	145,8	5,68	0,09	0,08	0,20	0,28	26,59	83,73	24,49	1,16	456,40	4,76	0,00	0,06	140	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	2,5	162,4	0,86	0,04	0,09	0,09	0,84	24,76	98,22	14,92	1,00	147,11	4,08	0,01	0,08	580	2022	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	4,7	5,3	31,2	191,5	0,00	0,09	0,00	0,03	0,00	42,69	163,83	24,23	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВА ИЛИ ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ) 100	100	0,8	0,3	9,3	47,5	4,00	0,05	0,03	0,02	0,00	18,00	18,00	8,10	0,45	214,00	4,00	0,00	0,00	82	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	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	111,72	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	912	29,7	30,2	97,7	786,9	22,02	0,41	0,29	0,44	0,92	159,70	444,72	106,15	7,26	1 145,39	18,53	0,01	0,15			
Всего за день:		51,4	53,9	149,6	1 296,7	40,21	0,68	0,57	0,61	5,12	373,38	764,34	176,31	13,26	2 309,13	35,33	0,01	0,22			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА 200/5	205	8,6	8,6	26,0	224,4	0,71	0,16	0,21	0,04	0,14	148,15	203,78	85,77	2,57	348,62	13,59	0,00	0,01	183	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 20/5/20	45	5,9	10,2	8,3	149,8	0,14	0,04	0,08	0,10	0,28	179,84	116,61	10,42	0,93	45,55	1,12	0,00	0,01	3	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	3,00	0,02	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,01	82	2021	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,73	7,42	5,80	0,74	25,41	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	22,2	24,0	64,3	565,7	3,89	0,28	0,51	0,24	1,31	404,40	445,15	128,46	9,03	749,59	25,94	0,01	0,05			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,7	6,18	0,02	0,02	0,28	0,00	21,77	16,64	9,99	0,65	118,15	1,84	0,00	0,01	2	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,1	4,4	14,3	130,1	8,48	0,13	0,10	0,18	3,41	34,28	110,45	32,61	1,15	624,93	20,29	0,01	0,15	106	2011	
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) 60/30	90	9,1	15,6	10,8	219,8	1,43	0,05	0,05	0,09	2,89	13,92	85,20	14,35	1,29	179,71	3,57	0,00	0,03	263	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 150	150	5,4	4,8	34,4	202,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,91	41,85	10,45	0,98	63,66	0,75	0,01	0,01	516	2004	
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	802	30,3	28,6	104,7	789,7	24,09	0,42	0,28	0,67	6,38	125,98	369,66	105,61	7,48	1 566,35	28,97	0,02	0,20			
Всего за день:		52,5	52,6	166,0	1 355,4	27,98	0,70	0,79	0,91	7,69	530,38	814,81	234,07	16,51	2 315,94	54,91	0,03	0,25			

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008	
МЯСО ОТВАРНОЕ 50	50	12,5	8,4	0,0	127,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	15,00	92,00	16,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,2	6,3	17,7	147,2	38,27	0,06	0,08	0,09	0,00	96,12	67,52	34,57	2,06	442,17	7,01	0,00	0,02	534	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	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	207	0,3	0,0	0,6	4,7	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,25	8,81	6,56	0,80	36,82	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	647	19,8	15,7	46,0	413,9	52,96	0,18	0,15	0,15	0,00	157,04	214,50	79,08	8,21	1 024,08	12,29	0,00	0,03			
Обед																					
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	60	2,1	12,4	4,1	136,8	1,91	0,02	0,03	0,18	2,70	17,56	40,81	12,05	0,49	152,30	2,11	0,00	0,04	63	2004	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,7	8,0	10,4	148,3	7,92	0,05	0,08	0,20	2,93	40,81	98,68	27,35	1,81	420,85	7,27	0,00	0,04	110	2004	
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" 80/10/5	95	16,6	12,4	3,3	191,6	0,67	0,08	0,11	0,05	1,07	110,99	238,64	48,00	0,80	391,80	134,47	0,02	0,57		2016	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 150	150	3,2	10,2	23,8	200,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	1,59	829,50	8,17	0,00	0,05	216	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	110	0,9	0,4	8,6	50,1	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	82	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	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	111,72	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	917	36,8	44,2	87,1	903,4	24,21	0,39	0,37	0,80	6,88	222,52	530,55	144,61	7,64	2 006,07	155,34	0,02	0,70			
Всего за день:		56,6	59,9	133,1	1 317,3	77,17	0,57	0,52	0,95	6,88	379,56	745,05	223,69	15,85	3 030,15	167,63	0,02	0,73			

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	
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01			
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	15,1	16,0	14,1	261,0	0,37	0,07	0,11	0,02	2,96	31,37	134,67	19,94	1,64	253,93	5,90	0,00	0,06	347	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,2	21,4	145,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,19	85,68	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ)15/5/25	45	5,2	8,8	10,6	143,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,23	137,10	97,70	10,00	1,16	47,95	1,40	0,00	0,01	11	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ 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	10,60	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	545	26,3	30,6	68,6	668,4	101,84	0,30	0,36	0,30	3,28	240,32	357,20	73,58	5,94	1 158,14	18,41	0,00	0,11			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	8,88	0,03	0,04	0,10	0,00	21,43	19,06	13,37	0,55	116,26	2,37	0,00	0,01	42	2022	
СУП "НОВИНКА" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 25/200	225	10,1	9,3	13,5	178,4	3,86	0,10	0,16	0,22	2,54	36,88	140,25	39,46	2,35	427,00	9,55	0,01	0,05	138	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	100	14,9	16,1	3,4	217,9	0,98	0,04	0,09	0,01	5,72	16,52	129,74	17,43	1,94	306,88	6,32	0,00	0,04	437	2004	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН) 200	200	1,5	0,4	14,6	73,7	30,40	0,09	0,05	0,02	0,00	63,00	30,60	19,80	0,18	310,00	0,00	0,00	0,27	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	0,60	0,00	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1010	36,0	37,1	104,7	901,5	44,12	0,39	0,38	0,38	8,26	170,43	455,57	134,47	7,78	1 260,64	20,76	0,01	0,37			
Всего за день:		62,3	67,7	173,3	1 569,9	145,96	0,69	0,74	0,68	11,54	410,75	812,77	208,05	13,72	2 418,78	39,17	0,01	0,48			

9 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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,8	2,76	0,02	0,02	0,10	0,00	11,54	19,07	8,58	0,40	127,22	1,54	0,00	0,01	67	2011	
ПТИЦА (ГОЛЕНЬ) ОТВАРНАЯ	80	22,6	5,8	0,6	145,6	14,40	0,06	0,00	0,10	0,00	46,40	172,80	27,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	23,25	80,10	32,29	1,40	853,23	7,50	0,00	0,04	310	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ГАЛЕТНОЕ БЕЗ САХАРА	40	0,8	2,3	6,2	48,5	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			
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1,6	1,6	2,7	31,5	0,30	0,01	0,06	0,01	0,03	61,70	43,42	10,95	0,78	98,26	4,50	0,00	0,00	460	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	550	30,4	19,8	49,2	497,6	29,46	0,27	0,19	0,24	0,11	147,75	338,88	84,15	5,26	1 119,51	15,22	0,00	0,05			

Обед																				
Салат "Полоньский"	60	0,7	6,1	2,2	66,0	27,61	0,02	0,00	0,06	0,00	18,01	15,00	8,40	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	6,7	6,8	12,9	139,4	5,08	0,07	0,07	0,22	0,34	32,23	78,15	20,99	1,01	345,76	4,20	0,00	0,05	37	2001
Язык отварной с соусом 45/45	90	12,6	13,3	3,6	183,8	1,21	0,08	0,20	0,17	2,27	13,41	164,64	18,69	2,97	204,38	0,14	0,01	0,00	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,4	6,4	37,9	242,1	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	21,61	185,19	124,32	4,36	261,14	2,26	0,00	0,02	508	2004
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,28	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	802	35,4	33,4	95,3	824,1	41,90	0,54	0,48	0,57	2,69	111,36	558,50	210,61	12,24	1 391,18	9,12	0,01	0,07		
Всего за день:		65,8	53,2	144,5	1 321,7	71,36	0,81	0,67	0,81	2,80	259,11	897,38	294,76	17,50	2 510,69	24,34	0,01	0,12		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,5	5,1	1,7	54,5	12,00	0,03	0,00	0,08	0,00	15,01	12,00	9,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ФИШБОЛЫ 70	70	11,5	2,1	10,8	107,7	0,54	0,09	0,09	0,02	0,67	31,78	187,21	44,79	1,81	305,86	85,07	0,01	0,36	471	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 150	150	5,4	4,8	34,4	202,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,91	41,85	10,45	0,98	63,66	0,75	0,01	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	3,00	0,02	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,01	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,2	6,5	46,1	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	22,1	13,9	80,7	538,4	15,80	0,28	0,23	0,13	0,78	171,87	347,57	103,52	7,61	752,58	63,50	0,02	0,38		
Обед																				
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	60	0,9	4,9	4,5	66,5	2,23	0,02	0,02	0,00	0,00	14,20	21,72	9,41	0,67	127,94	2,23	0,00	0,01	17	2003
РАССОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	200	1,6	3,5	11,0	82,2	6,72	0,06	0,05	0,20	0,06	24,76	44,37	20,57	0,79	404,78	3,64	0,00	0,03	130	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,5	13,9	11,3	225,0	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,80	135,00	21,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ) 75/75	150	3,3	5,3	18,1	134,2	21,13	0,08	0,07	0,05	0,05	60,88	71,06	29,16	1,49	565,69	7,19	0,00	0,03	553	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	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2021
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,7	4,9	2,19	0,01	0,00	0,00	0,00	12,87	2,50	3,26	0,08	22,94	0,00	0,00	0,01	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	925	25,1	28,8	93,0	739,1	38,27	0,37	0,21	0,26	0,11	158,61	347,42	111,41	9,96	1 638,25	18,58	0,00	0,09		
Всего за день:		47,2	42,7	173,7	1 277,5	54,07	0,65	0,44	0,39	0,89	330,48	694,99	214,93	17,57	2 390,83	112,08	0,02	0,47		

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	542,7	555,6	1 574,0	13 578,6	616,32	6,77	6,44	7,26	60,63	3 877,35	7 670,23	2 102,34	149,47	24 530,45	582,60	0,17	3,06		
Среднее значение за период	54,3	55,6	157,4	1 357,9	61,63	0,68	0,64	0,73	6,06	387,74	767,02	210,23	14,95	2 453,05	58,26	0,02	0,31		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (ДИАБЕТ)	621	869

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.