



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

В.И. Кравченко

М.П.



Утверждаю:
 Директор МУП г. Нягани
 "Комбинат питания"

А.А. Серова

М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов на осенне-зимний 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 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	228,96	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 ВАРЁНЫЕ	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	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	
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 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	23,6	22,5	86,5	647,6	6,89	0,32	0,49	0,25	1,28	400,40	489,44	83,98	8,65	941,98	29,31	0,02	0,07			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,9	2,3	65,2	3,80	0,02	0,03	0,01	0,00	20,66	36,22	12,03	0,86	133,98	2,85	0,00	0,01	14	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	7,6	7,2	8,9	131,6	13,62	0,06	0,08	0,23	2,35	48,43	91,97	27,65	1,66	431,96	6,10	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 180	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	21,95	94,92	38,39	1,63	1 023,72	9,00	0,00	0,05	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	952	30,5	36,5	100,5	856,7	41,35	0,47	0,39	0,46	5,65	136,78	453,83	137,95	9,96	2 406,63	25,79	0,00	0,14			
Всего за день:		54,1	59,0	187,0	1 504,3	48,24	0,79	0,88	0,71	6,93	537,18	943,27	221,93	18,61	3 348,61	55,10	0,02	0,21			

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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	10,50	3,50	0,25	35,25	0,75	0,00	0,00		2008	
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) 200	200	7,2	6,5	46,1	271,6	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,36	56,14	14,02	1,32	85,47	1,01	0,02	0,02	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	
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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	20,8	17,5	91,6	610,7	6,22	0,26	0,17	0,03	3,05	99,40	224,38	62,22	7,55	630,98	9,67	0,02	0,06			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	0,00	22,82	36,90	16,67	0,78	256,73	3,10	0,00	0,02	1	2001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА 250/10	260	7,0	4,7	26,7	177,2	4,66	0,20	0,09	0,28	0,08	43,43	94,59	36,92	2,83	500,65	5,52	0,00	0,03	139	2004	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/40	100	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	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	300,00	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021	

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	940	30,4	47,4	130,2	1 070,4	14,68	0,64	0,26	0,62	2,46	127,58	385,02	127,71	8,09	1 047,79	16,52	0,00	0,09		2008
Всего за день:		51,2	64,9	221,8	1 681,1	20,90	0,90	0,43	0,65	5,51	226,98	609,40	189,93	15,64	1 678,77	26,19	0,02	0,15		

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	I, 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	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
МОЛОКО "ТОПТЬЖКА" 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,00	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	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 60	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	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,6	27,6	101,5	771,0	20,05	0,29	0,52	0,24	0,74	364,18	494,51	108,51	4,44	709,52	29,55	0,00	0,07		2008
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,04	0,25	0,00	42,52	29,30	15,99	0,86	175,59	3,02	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,7	16,2	130,8	8,10	0,06	0,07	0,26	0,09	60,13	67,46	31,38	1,52	508,69	8,49	0,00	0,04	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/180	230	17,4	19,8	24,5	346,5	12,71	0,17	0,18	0,01	5,72	32,58	205,53	47,59	3,27	1 130,65	13,63	0,00	0,08	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	982	31,1	36,9	107,9	904,6	44,43	0,43	0,40	0,62	5,81	165,83	437,11	138,70	9,79	2 428,13	28,50	0,00	0,14		
Всего за день:		59,7	64,5	209,4	1 675,6	64,48	0,72	0,92	0,86	6,55	530,01	931,62	247,21	14,23	3 137,65	58,05	0,00	0,21		

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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	180	32,3	21,1	17,4	398,2	0,34	0,09	0,36	0,09	0,62	253,18	344,14	43,59	1,44	247,80	1,61	0,05	0,05	224	2008
СОУС ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	40	0,2	0,0	2,2	9,9	0,07	0,00	0,01	0,03	0,00	6,34	5,78	4,16	0,13	75,55	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	62	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 60	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	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	36,5	22,1	54,9	577,8	6,45	0,19	0,44	0,13	0,62	301,95	411,34	72,90	7,08	833,76	7,41	0,05	0,06		2008
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	22,26	22,76	16,04	0,85	244,14	1,26	0,00	0,01	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,3	4,4	16,6	115,8	7,90	0,08	0,06	0,24	0,08	30,17	66,96	26,51	1,03	501,82	4,40	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100	100	13,5	21,1	9,6	282,4	0,10	0,14	0,09	0,00	4,22	16,65	133,72	21,07	2,32	264,17	5,98	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	2,9	8,7	17,3	160,4	13,25	0,08	0,07	0,71	0,16	52,68	74,37	34,70	1,51	545,40	6,05	0,00	0,04	541	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	42,60	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	932	26,8	41,1	92,2	850,8	90,30	0,49	0,33	1,16	4,46	151,75	378,59	125,61	8,73	1 731,33	21,17	0,00	0,13		
Всего за день:		63,3	63,2	147,1	1 428,6	96,75	0,68	0,77	1,29	5,08	453,70	789,93	198,51	15,81	2 565,09	28,58	0,05	0,19		

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	I, мкг	Se, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины														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	l, 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	97,41	14,00	1,49	202,82	4,69	0,00	0,03	553		2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,44	102,83	35,34	1,46	915,08	10,24	0,00	0,04	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	577	23,6	24,9	64,5	578,9	20,27	0,33	0,32	0,18	4,22	225,17	352,43	79,47	6,96	1 343,46	19,63	0,00	0,08				
Обед																						
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	35,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42		2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,4	6,4	20,3	168,6	8,00	0,11	0,09	0,24	0,29	31,35	95,24	29,16	1,37	551,75	5,70	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	0,64	24,76	98,22	14,92	1,00	147,11	4,08	0,01	0,08	580		2022	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	5,7	6,4	37,4	229,8	0,00	0,11	0,00	0,04	0,00	51,22	196,58	29,07	1,38	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573		2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00			2008	
Итого за прием пищи:	1057	33,5	35,9	120,0	943,1	29,26	0,49	0,34	0,55	0,93	191,66	520,96	130,10	8,79	1 351,54	21,89	0,01	0,16				
Всего за день:		57,1	60,8	184,5	1 522,0	49,53	0,82	0,66	0,73	5,15	416,83	873,39	209,57	15,75	2 695,00	41,52	0,01	0,24				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА 200/5	205	8,6	8,6	28,0	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	690	23,5	24,1	72,6	605,2	3,99	0,31	0,52	0,24	1,31	407,64	480,81	131,88	9,75	776,79	27,06	0,01	0,05			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,0	5,8	74,6	10,30	0,03	0,03	0,46	0,00	36,17	27,71	16,64	1,08	196,91	3,07	0,00	0,02	2		2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	8,9	5,4	19,8	163,4	11,28	0,16	0,12	0,24	3,41	43,72	130,90	41,45	1,52	821,73	22,10	0,01	0,16	106		2011
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) 70/30	100	10,5	17,8	12,3	250,7	1,59	0,05	0,06	0,09	3,37	15,90	98,62	16,31	1,48	209,83	4,16	0,00	0,03	283		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,5	5,8	41,6	245,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,06	50,67	12,65	1,19	77,10	0,91	0,02	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573		2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	957	35,9	34,9	129,3	979,3	31,17	0,50	0,34	0,92	6,87	162,45	442,72	130,79	9,41	1 918,77	33,60	0,03	0,23			
Всего за день:		59,4	59,0	201,9	1 584,5	35,06	0,81	0,86	1,16	8,18	570,09	903,53	262,67	19,16	2 695,56	60,66	0,04	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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	0,50	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	667	21,1	15,8	54,3	453,4	52,96	0,21	0,16	0,15	0,00	160,28	230,16	82,50	8,93	1 051,28	13,41	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	100	3,5	20,7	6,8	228,1	3,19	0,03	0,05	0,30	4,50	29,27	68,02	20,09	0,82	253,83	3,52	0,01	0,07	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	9,1	8,4	12,9	164,0	9,60	0,06	0,09	0,24	2,93	49,13	107,85	32,02	2,04	489,03	8,37	0,00	0,05	110	2004
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" 100/10/5	115	20,2	13,7	4,1	221,6	0,83	0,10	0,13	0,05	1,30	119,91	288,11	59,30	0,97	487,36	168,09	0,02	0,71		2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 180	180	3,9	12,2	28,6	240,6	14,53	0,16	0,12	0,44	0,22	32,31	108,64	43,40	1,91	995,40	9,80	0,00	0,06	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1082	44,7	56,3	109,0	1 133,2	29,75	0,49	0,46	1,03	8,95	261,35	653,80	181,38	9,41	2 470,54	193,94	0,03	0,90		
Всего за день:		65,8	72,1	163,3	1 586,6	82,71	0,70	0,62	1,18	8,95	421,63	883,96	263,88	18,34	3 521,82	207,35	0,03	0,93		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008
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	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,44	102,83	35,34	1,46	915,08	10,24	0,00	0,04	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	605	28,3	31,8	81,4	738,9	104,92	0,36	0,41	0,31	3,30	254,11	394,21	84,29	7,00	1 351,96	21,54	0,00	0,12		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	35,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42	2022
СУП "НОВИНКА" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 20/250	270	10,2	9,5	16,8	194,3	4,78	0,12	0,18	0,28	2,24	43,72	153,86	46,79	2,62	489,05	10,80	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	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) 200	200	1,6	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1150	39,0	42,3	127,6	1 053,7	50,96	0,46	0,44	0,51	7,96	198,14	516,76	161,44	9,26	1 433,49	24,43	0,01	0,38		
Всего за день:		67,3	74,1	209,0	1 792,6	155,88	0,82	0,85	0,82	11,26	452,25	910,97	245,73	16,26	2 785,45	45,97	0,01	0,50		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	27,91	96,13	38,75	1,68	1 023,89	9,00	0,00	0,05	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	32,3	20,9	62,2	557,5	31,86	0,32	0,22	0,24	0,12	155,65	370,57	94,03	6,26	1 317,37	17,84	0,00	0,06		

Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,1	10,1	3,7	110,0	46,00	0,04	0,00	0,10	0,00	30,00	25,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,2	7,5	16,1	160,8	6,00	0,09	0,08	0,26	0,37	38,59	88,44	24,83	1,17	413,62	5,01	0,00	0,05	37	2001	
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 50/50	100	14,0	14,8	4,0	204,2	1,33	0,09	0,22	0,19	2,52	14,78	182,87	20,74	3,30	226,90	0,18	0,01	0,00	360	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,20	224,45	150,67	5,28	316,49	2,74	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	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	957	41,3	41,0	119,6	1 013,9	61,33	0,67	0,55	0,68	2,98	140,17	655,58	253,98	14,69	1 570,21	11,27	0,01	0,08			
Всего за день:		73,6	61,9	181,8	1 581,4	93,19	0,99	0,77	0,92	3,10	295,82	#####	348,01	20,95	2 887,58	29,11	0,01	0,14			

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	І, 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) 180	180	6,5	5,8	41,6	245,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,06	50,67	12,65	1,19	77,10	0,91	0,02	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 50	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	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,0	96,2	620,7	15,80	0,32	0,24	0,14	0,79	181,26	372,05	109,14	8,54	793,22	94,78	0,03	0,38			
Обед																					
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	100	1,6	8,2	7,5	110,6	3,72	0,03	0,03	0,00	0,00	23,66	36,19	15,69	1,12	213,24	3,71	0,00	0,01	17	2003	
РАССОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,3	13,8	102,5	8,10	0,08	0,06	0,24	0,08	29,85	55,03	25,34	0,98	501,97	4,55	0,00	0,03	130	2004	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,0	15,4	12,6	250,0	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008	
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ) 90/90	180	4,0	6,3	21,8	161,0	25,38	0,10	0,08	0,05	0,06	73,24	85,38	34,99	1,79	679,23	8,65	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	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	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1082	30,1	35,5	114,9	908,0	45,39	0,46	0,26	0,30	0,14	191,22	421,15	136,22	11,82	1 967,58	23,27	0,00	0,10			
Всего за день:		54,6	50,5	211,1	1 528,7	61,19	0,78	0,50	0,44	0,93	372,48	793,20	245,36	20,36	2 760,80	118,05	0,03	0,48			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	606,1	630,0	1 916,9	15 885,4	707,93	8,01	7,28	8,76	61,64	4 276,97	8 665,42	2 432,80	175,11	28 076,33	670,58	0,22	3,33		
Среднее значение за период	60,6	63,0	191,7	1 588,5	70,79	0,80	0,73	0,88	6,16	427,70	866,54	243,28	17,51	2 807,63	67,06	0,02	0,33		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет (ДИАБЕТ)	665	1009

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.