

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание" города Рязани

Каминская И.В.



Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
50/М	Салат из отварной свеклы	100	1,58	7,10	9,2	107,4	0,9	0,02	11		3,19	38,9	45	23,1	1,5
291/М/ССЖ	Плов с говядиной (перловая крупа)	200	20,24	6,44	31,49	265,49	3,10	0,17	3,15	580	2,39	36,28	289,51	50,49	2,56
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		530	24,19	13,89	56,17	447,01	5,20	0,27	16,55	580,00	5,59	82,88	344,58	78,83	4,89
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,40	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,70	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71
99/М/ССЛ	Суп из овощей со сметаной 240/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	1,00	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75
295/М/СЛ	Биточек куриный с соусом томатным 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	1,00	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	3,50	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17
388/М/СЛ	Напиток из шиповника б/с	200	0,54	0,22	7,73	35,10	0,80	0,01	160	0,13	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		875	25,99	21,55	81,54	627,08	8,00	0,55	195,20	2515,34	9,04	114,82	466,35	220,75	8,49
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 875	54,38	50,62	166,49	1343,21	16,10	0,97	271,95	3095,48	15,05	216,00	834,43	309,40	15,24

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	5,98	3	22,21	139,94	2,20	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
382/М/СЛ	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		465	16,62	9,92	52,45	365,55	4,90	0,34	2,26	16,69	0,42	354,02	348,97	54,27	2,30
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СЛ	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
Итого за Промежуточное питание		340	1,06	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,64	33,20	11,68	17,32	3,58

Обед															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	ХЕ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1.73	7.2	5.41	93.61	0.50	0.04	48.25	502.35	3.26	45.58	38.42	22.11	0.65
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8.39	5.01	19.28	156.16	1.90	0.27	11.5	201.9	2.04	33.32	112.98	37.77	2.26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	26.08	10.74	20.43	283.37	2.00	0.28	56.9	284.62	3.56	56.9	328.68	68.4	3.56
342/М/СП	Компот из ягод б/с	200	0.16	0.04	2.13	10.4	0.2	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.1
	Хлеб ржаной	50	2.45	0.5	22.4	105	2	0.05			0.35	9	46	10	1.45
Итого за Обед		890	38,81	23,49	69,65	648,54	6,60	0,65	119,65	988,87	9,27	152,20	532,08	143,48	8,02
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2	1.6	0.04	14		0.3	22		12.6	3.1
388/М/СП	Напиток витаминный б/с	200	0.5	0.15	9.13	39.70	0.90	0.02	80.00	0.07	0.3	11.2	11.68	4.72	0.48
Итого за Промежуточное питание		340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Итого за день		2 035	57,59	34,91	167,76	1217,89	16,50	1,11	309,91	1005,70	10,93	572,62	904,41	232,39	17,48

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
234/М/СП	Котлета Морячок с соусом томатным 80/30	110	10.82	8.96	11.45	170.09	1.10	0.11	6.88	305.21	4.07	38.14	162.20	44.21	1.25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.7	0.74	30.16	142.45	3.00	0.22	37	5.55	0.19	19.82	107.57	42.63	1.68
376/М/СП	Чай с шиповником б/с	200	0.3	0.09	1.5	8.12	0.15	0.003	30.1	0.03	0.11	6.75	8.75	4.91	0.91
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1.8	0.3	12.8	60	1	0.06							
Итого за Завтрак		515	16,62	10,09	55,91	380,66	5,25	0,39	73,98	310,79	4,37	64,71	278,52	91,75	3,84
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5.2	4.68	12.75	114.00	1.20	0.07	0.11	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
382/М/СП	Какао на молоке б/с	200	3.64	1.94	4.69	51.61	0.50	0.04	1.16	9.02	0.01	111.92	106.3	29.46	0.97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.00	7.27	11.97	121.35	1.20	0.10	1.4		3.29	16.90	58.50	27.39	0.82
82/М/ССЖ	Болш с капустой и картофелем со сметаной 240/10	250	2.02	6.18	9.95	104.25	1.00	0.06	22.3	208.39	2.41	41.53	53.6	23.96	1.07
293/М/СП	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	130	30.53	4.75	2.48	174.9	0.2	0.10	3.47	19.43	1.19	20.92	230.89	113.28	1.93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4.4	0.48	27.4	131.6	2.7	0.12			0.68	18.21	110.85	24.13	1.9
388/М/СП	Напиток витаминный б/с	200	0.5	0.15	9.13	39.70	0.90	0.02	80.00	0.07	0.3	11.2	11.68	4.72	0.48
	Хлеб ржаной	25	1.23	0.3	11.20	53	1	0.03			0.18	4.5	23.0	5	0.73
Итого за Обед		885	40,68	19,13	72,13	624,80	7,00	0,43	107,17	227,89	8,05	113,26	488,52	198,48	6,93
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5.2	4.68	12.75	114.00	1.20	0.07	0.11	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
382/М/СП	Какао на молоке б/с	200	3.64	1.94	4.69	51.61	0.50	0.04	1.16	9.02	0.01	111.92	106.3	29.46	0.97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 880	74,98	42,46	162,92	1336,68	15,65	1,04	183,69	556,80	12,60	665,81	1129,64	359,65	13,01

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/М/СП	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	27.37	11.46	16.71	285.72	1.70	0.11	6.9	42.85	10.03	224.12	325.28	53.32	1.16
379/М/СП	Напиток кофейный на молоке б/с	200	3.04	1.54	4.94	46.15	0.50	0.04	1.30	10		120.21	90	14.05	0.10
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3.5	0.5	25.5	120	2	0.1							
Итого за Завтрак		450	33,91	13,50	47,15	451,87	4,20	0,28	8,23	52,85	2,03	344,33	415,28	67,37	1,26
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1.8	7.50	12.88	126.44	1.30	0.07		0.04	0.10	2.40	3.00		0.02
376/М/СП	Чай с шиповником б/с	200	0.3	0.09	1.5	8.12	0.15	0.003	30.1	0.03	0.11	6.75	8.75	4.91	0.91

Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,50	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	1,70	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21
278/М/СП	Ежики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,50	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
349/М/СП	Компот из сухофруктов б/с	200	0,37	0,02	10,04	43,01	1,00		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	2	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		880	26,00	28,00	81,03	685,51	7,90	0,45	120,7	1549,92	10,19	160,37	431,59	148,33	7,30
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СП	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 800	64,11	56,68	156,94	1406,50	15,00	0,88	189,08	1602,91	12,64	523,00	870,37	225,52	10,42

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
71/М	Полгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,1	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
295/М/СП	Биточек куриный с соусом сметанным 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,70	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	3,50	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СП	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржаной-пшеничный "Здоровье"	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		560	23,36	7,38	58,97	395,88	5,50	0,45	11,33	54,54	1,60	46,64	338,11	156,07	6,61
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СП	Какас на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
41/М	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,92	6,28	10,48	106,08	1,00	0,06	24,35		2,72	31,00	17,36	42,7	0,6
88/М/СП	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,90	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
261/М/СП	Печень по-строгановски 50/50	100	1,67	11,05	9,89	205,83	0,9	0,29	29,32	0	3,04	22,38	303,20	25,14	6,26
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СП	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,40	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		855	10,76	24,78	75,10	629,13	7,20	0,68	131,72	216,43	8,59	126,37	507,04	140,68	10,94
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СП	Какас на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 895	51,80	45,40	168,95	1356,23	16,10	1,35	145,59	289,09	10,37	660,85	1207,75	366,17	19,79

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
294/М/СП	Биточки из индейки с соусом сметанным 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,80	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Полгарнировка из свежих овощей	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,0	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	2,70	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СП	Чай с лимоном б/с	200	0,27	0,05	0,14	2,10	0,00	0,004	2,9	0,0	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржаной-пшеничный "Здоровье"	30	2,1	0,3	15,3	72	1,2	0,08							

		Итого за Завтрак	560	21,79	5,47	52,07	350,47	4,70	0,28	6,43	16,9	1,8	51,82	277,73	51,5	4,0
Промежуточное питание																
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00			0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91		0,91
		Итого за Промежуточное питание	235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед																
50/М	Салат из отварной свеклы	100	1,58	7,10	9,2	107,4	0,9	0,02	11		3,19	38,9	45	23,1		1,5
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	2,00	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45		1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,50	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57		1,37
142/М/ССЖ	Рягу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06		1,65
388/М/СЛ	Напиток из шиповника б/с	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,80	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72		0,48
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5		0,73
		Итого за Обед	855	34,78	35,86	74,60	774,60	7,40	0,49	240,10	1372,64	13,03	169,51	471,68	146,90	7,57
Промежуточное питание																
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00			0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91		0,91
		Итого за Промежуточное питание	235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 885	60,77	56,51	155,43	1394,19	15,00	0,92	306,73	1389,68	15,23	239,63	772,91	208,23	13,40	

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
174/М/СЛ	Каша пшеничная молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	2,90	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98	
382/М/СЛ	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	40	2,8	0,4	20,4	96	1,6	0,10								
		Итого за Завтрак	480	19,73	9,77	66,67	434,10	6,20	0,43	2,43	18,82	0,43	360,42	389,77	133,24	4,10
Промежуточное питание																
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1	
388/М/СЛ	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48	
		Итого за Промежуточное питание	340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Обед																
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,70	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	1,00	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07	
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,30	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56	
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	2,50	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17	
342/М/СЛ	Компот из ягод б/с	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,20	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	1,6	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16	
		Итого за Обед	870	29,72	29,72	75,64	692,43	6,30	1,01	35,02	2209,63	9,44	113,22	513,67	225,38	9,77
Промежуточное питание																
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1	
388/М/СЛ	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48	
		Итого за Промежуточное питание	340	1,10	0,75	22,83	101,90	2,50	0,06	94,00	0,07	0,60	33,20	11,68	17,32	3,58
Итого за день		2 030	51,65	40,99	187,97	1330,33	17,50	1,56	225,45	2228,59	11,07	540,04	926,80	393,26	21,03	

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
234/М/СД	Котлета Морячок с соусом сметанным 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,90	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91	

125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	3,00	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	30	2,1	0,3	15,3	72	1	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,12	8,35	55,45	364,22	5,25	0,38	68,06	43,77	2,81	59,80	267,59	80,73	3,63
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СЛ	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,50	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник пенингалский на бульоне из птицы	250	4,70	7,47	16,71	153,62	1,70	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СЛ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,2	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	2,70	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
388/М/СЛ	Напиток витаминный б/с	200	0,5	0,15	9,13	39,70	0,90	0,02	80,00	0,07	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	1,6	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	41,45	23,79	79,40	702,96	7,60	0,58	146,08	796,92	8,27	126,46	555,44	124,96	7,5
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СЛ	Какао на молоке б/с	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,50	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
Итого за Промежуточное питание		240	8,84	6,62	17,44	165,61	1,70	0,11	1,27	9,06	0,09	243,92	181,30	34,71	1,12
Итого за день		1 900	75,25	45,38	169,73	1398,40	16,25	1,18	216,68	858,81	11,26	674,10	1185,63	275,11	13,32

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
223/М/СЛ	Запеканка из творога с соусом сметанным 150/50	200	27,77	12,88	14,70	290,42	1,50	0,11	0,7	51,30	1,94	221,96	331,24	47,00	1,07
379/М/СЛ	Напиток кофейный на молоке б/с	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,50	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120	2	0,1							
Итого за Завтрак		450	34,31	14,92	45,14	456,57	4,00	0,28	2,00	61,30	1,94	342,17	421,2	61,05	1,17
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с чесноком	100	1,23	7,10	6,19	94,3	0,6	0,02	8,15	2,89	3,19	31,2	37,24	18	1,07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	1,90	0,26	11,5	203,07	2,0	33,71	112,33	36,99	2,14
294/М/СЛ	Биточки из индейки	100	14,79	4,63	8,33	138,77	0,80	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	2,20	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
342/М/СЛ	Компот из свежих яблок б/с	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,40	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	2	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		900	31,13	23,69	81,71	674,64	7,90	0,56	78,68	1065,44	9,70	153,58	450,34	136,05	8,25
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СЛ	Чай с шиповником б/с	200	0,3	0,09	1,5	8,12	0,15	0,003	30,1	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		235	2,10	7,59	14,38	134,56	1,45	0,07	30,10	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 820	69,64	53,79	155,61	1400,33	14,80	0,99	140,88	1126,88	12,06	514,05	895,08	206,92	11,28

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
71/М	Полгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.1	0.02	8	39.9	0.21	4.2	7.8	6	0.27
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15.01	10.57	5.35	176.45	0.50	0.1	2.57	168.34	3.56	18.23	159.32	28.57	1.37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	2.05	35.40	190.96	3.50	0.27		1.24	0.50	13.9	185.06	124.09	4.17
377/М/СП	Чай с лимоном б/с	200	0.27	0.05	0.14	2.10	0.00	0.004	2.9	0.0	0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	30	2.1	0.3	15.3	7.2	1.2	0.08							
	Итого за Завтрак	540	25.52	13.03	57.33	448.71	5.30	0.47	12.97	209.48	4.28	44.05	361.96	163.90	6.67
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2	1.6	0.04	14		0.3	22		12.6	3.1
388/М/СП	Напиток витаминный б/с	200	0.5	0.15	9.13	39.70	0.90	0.02	80.00	0.07	0.3	11.2	11.68	4.72	0.48
	Итого за Промежуточное питание	340	1.10	0.75	22.83	101.90	2.50	0.06	94.00	0.07	0.60	33.20	11.68	17.32	3.58
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.00	7.27	11.97	121.35	1.20	0.10	1.4		3.29	16.90	58.50	27.39	0.82
88/М/СП	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	2.08	6.3	9.44	102.97	0.90	0.07	37.1	208.88	2.38	42.27	51.51	21.63	0.76
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 100/30	130	22.17	4.52	5.48	150.84	0.50	0.18	0.66	20.6	0.52	51.4	335.70	53.74	1.20
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3.7	0.74	30.16	142.45	3.00	0.22	37	5.55	0.19	19.8	107.57	42.63	1.7
349/М/СП	Компот из сухофруктов б/с	200	0.37	0.02	10.04	43.01	1.00		0.3	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.0
	Хлеб ржаной	40	1.96	0.4	17.92	84	1.6	0.04			0.28	7.2	36.8	8	1.16
	Итого за Обед	900	32.28	19.20	85.01	644.62	8.20	0.61	76.45	235.54	6.83	156.46	603.17	158.49	6.64
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2	1.6	0.04	14		0.3	22		12.6	3.1
388/М/СП	Напиток витаминный б/с	200	0.5	0.15	9.13	39.70	0.90	0.02	80.00	0.07	0.3	11.2	11.68	4.72	0.48
	Итого за Промежуточное питание	340	1.10	0.75	22.83	101.90	2.50	0.06	94.00	0.07	0.60	33.20	11.68	17.32	3.58
Итого за день		2 120	60.00	33.73	188.00	1297.13	18.50	1.20	277.42	445.16	12.31	266.91	988.49	357.03	20.47

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017