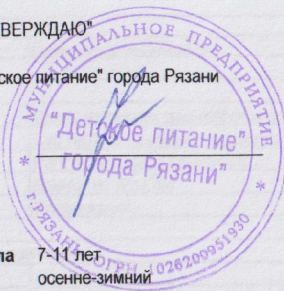


"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание" города Рязани

Каминская И.В.



Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню

Возрастная группа 7-11 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	60	0,95	4,06	5,5	62,5	0,6	0,01	6		1,82	23,3	27	13,9	0,9
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	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
	Итого за Завтрак	465	23,20	10,80	49,91	390,00	4,50	0,24	11,95	580,00	4,22	66,94	326,24	69,47	4,30
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/СД	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,15		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Итого за Промежуточное питание	215	2,11	7,59	14,40	134,55	1,45	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,40	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,90	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,90	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	180	0,48	0,2	6,76	30,72	0,70	0,01	140	0,11	0,53	8,4	2,38	2,38	0,01
	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	735	23,82	18,07	69,98	540,09	6,90	0,46	168,50	1674,70	7,37	95,63	404,63	181,17	6,92
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
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Итого за Промежуточное питание	215	2,11	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 630	51,24	44,05	148,67	1199,19	14,95	0,84	240,45	2254,84	12,01	180,87	754,37	260,46	13,08

Возрастная группа 7-11 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	160	4,72	3,01	17,77	117,42	1,80	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
	Итого за Завтрак	405	15,09	9,79	47,57	338,98	4,40	0,30	1,94	21,58	0,42	321,01	307,27	49,08	2,05
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42	
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52	
Обед																
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,20	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6	
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	1,50	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92	
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	22,51	8,87	20,28	251,59	2,00	0,24	49,08	243,96	2,94	49,31	282,85	59,18	3,08	
342/М/СД	Компот из ягод б/с	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,20	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09	
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	2	0,05			0,35	9	46	10	1,45	
Итого за Обед		730	32,56	16,95	62,74	537,15	5,90	0,60	73,07	446,25	6,41	111,55	452,29	117,32	7,14	
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42	
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52	
Итого за день		1 775	49,65	28,20	153,69	1070,01	15,10	1,02	243,01	467,95	8,03	496,16	780,00	199,86	16,23	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
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																
234/М/СД	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	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4	
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,20		30,0	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		465	16,02	9,97	51,02	357,55	4,80	0,36	67,88	309,89	4,34	61,49	261,08	84,84	3,56	
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56		0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96	
Итого за Промежуточное питание		220	8,60	6,48	17,00	161,56	1,20	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11	
Обед																
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,18	4,16	7,11	70,63	0,70	0,06	8,3		1,88	10,06	34,74	16,30	0,48	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,80	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85	
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	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	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58	
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42	
	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		735	38,66	18,50	59,41	560,24	5,80	0,35	99,37	209,99	6,09	96,26	435,56	177,80	5,99	
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96	
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11	
Итого за день		1 640	71,85	41,43	144,43	1240,91	13,40	0,93	169,55	536,20	10,61	623,99	1043,04	329,54	11,77	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
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																
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	1,20	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88	
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	180	3,32	2,99	7,98	72,07	0,80	0,02	0,54	0		108,90	82	12,60	0,09	

	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	40	2,8	0,4	20,4	96	2	0,1								
	Итого за Завтрак	370	27,89	12,32	40,57	388,90	3,60	0,20	4,79	34,29	1,51	284,79	338,14	52,58	0,97	
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	
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91	
	Итого за Промежуточное питание	215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93	
Обед																
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,30	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39	
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	1,30	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07	
278/М/СД	Ёжики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,50	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85	
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37	
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	180	0,51	0,09	8,71	37,71	0,90	0,98			1,91	6,69	2,00	2,9	2,2	
	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	705	21,04	23,38	59,72	536,65	5,80	1,36	88,60	1169,66	9,68	111,19	322,64	105,23	6,63	
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	
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91	
	Итого за Промежуточное питание	215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93	
Итого за день		1 505	53,13	50,88	129,05	1194,65	13,60	1,70	153,39	1204,09	11,61	414,28	684,28	167,63	9,46	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,0	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18	
295/М/СД	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 гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49	
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06								
	Итого за Завтрак	495	21,68	7,03	50,37	350,60	4,70	0,37	8,43	41,04	1,45	42,47	305,42	133,93	5,84	
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96	
	Итого за Промежуточное питание	220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11	
Обед																
41/М	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,15	4,17	6,25	67,09	0,60	0,04	14,57	0,00	1,81	18,58	25,50	10,4	0,4	
88/М/СД	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,80	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61	
261/М/СД	Печень по-строгановски, 50/50	100	1,67	11,05	9,89	205,83	1,00	0,29	29,32	0	3,04	22,38	303,20	25,14	6,26	
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4	
342/М/СД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,90	1,40	0,01	3,6			6,06	3,96	3,24	0,82	
	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	715	9,01	21,48	73,77	586,02	7,30	0,61	107,99	173,11	7,10	103,44	488,22	97,00	10,20	
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96	
	Итого за Промежуточное питание	220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11	
Итого за день		1 650	47,83	41,47	158,14	1259,74	15,20	1,20	118,72	230,47	8,73	612,15	1140,04	297,83	18,26	

Возрастная группа 7-11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
294/М/СД	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	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,0	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		495	20,68	9,02	44,43	345,21	4,10	0,23	5,03	37,90	1,70	47,75	256,62	45,80	3,60
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
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
50/М	Салат из отварной свеклы	60	0,95	4,06	5,5	62,5	0,6	0,01	6		1,82	23,3	27	13,9	0,9
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	1,50	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
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	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	180	0,48	0,2	6,76	30,72	0,70	0,01	140	0,11	0,53	8,4	2,38	2,38	0,01
	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		715	25,12	25,05	62,00	577,17	6,10	0,42	202,97	1033,04	10,56	134,28	406,60	120,72	5,83
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
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 640	50,00	49,25	135,19	1191,48	14,40	0,79	268,00	1071,08	12,68	200,33	686,72	176,34	11,29

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
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	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/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	2,20	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	30	2,1	0,3	15,3	72	1,2	0,08							
Итого за Завтрак		410	17,08	8,97	55,13	370,23	5,00	0,36	2,07	15,94	0,36	326,00	338,60	111,44	3,47
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,40	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,80	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
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 гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из ягод б/с	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,20	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1,2	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		720	27,06	26,22	60,48	588,71	5,90	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96	182,79	8,29
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42

Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Итого за день		1 770	46,14	36,65	158,99	1152,82	15,70	1,39	198,09	1385,10	9,32	479,58	801,00	327,69	18,80

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
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															
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	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	20	1,4	0,2	10,2	48	0,8	0,05							
Итого за Завтрак		460	15,24	8,16	45,93	318,69	5,00	0,33	61,96	17,89	2,87	57,28	249,45	75,64	3,22
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,30	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	1,30	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	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	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	40,80	20,21	63,18	599,58	6,10	0,44	115,77	509,66	6,57	96,02	454,99	178,96	6,10
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/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Итого за день		1 640	73,18	41,33	143,11	1241,39	14,30	0,99	180,03	543,87	9,62	619,54	1050,84	321,50	11,54

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
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															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	1,60	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	180	3,32	2,99	7,98	72,07	0,80	0,02	0,54	0		108,90	82	12,60	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	40	2,8	0,4	20,4	96	2	0,1							
Итого за Завтрак		370	28,16	13,61	44,49	416,19	4,00	0,20	1,07	42,28	1,45	283,85	342,62	49,00	0,94
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
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,4	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	1,50	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
294/М/СП	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,80	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
342/М/СД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,90	1,40	0,01	3,6			6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	2	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16

Итого за Обед		720	27,18	17,94	75,22	579,10	7,50	0,45	63,35	872,94	7,61	114,82	373,21	107,58	6,68
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
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		220	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 580	66,37	39,78	153,95	1261,85		0,9	120,94	1044,7	11,11	748,94	1010,31	254,58	14,07

Возрастная группа 7-11 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,0	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
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	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	20	1,4	0,2	10,2	48	1	0,05							
Итого за Завтрак		470	23,44	12,58	46,13	391,43	4,30	0,38	10,07	195,98	4,13	39,88	329,27	141,76	5,90
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,18	4,16	7,11	70,63	0,70	0,06	8,3		1,88	10,06	34,74	16,30	0,48
88/М/СД	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,80	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,50	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	180	0,51	0,09	8,71	37,71	0,90	0,98			1,91	6,69	2,00	2,9	2,2
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	27,86	14,54	67,02	511,51	6,60	1,47	69,40	192,34	6,54	120,87	497,88	126,52	6,63
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/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Итого за день		1 850	53,30	28,58	156,53	1096,82	15,70	1,97	247,47	388,44	11,87	224,35	847,59	301,74	19,57

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