



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	48,1	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	1023,72	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	271,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,86	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 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		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	2,63	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	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 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:	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		
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	Мg, 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	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	2,80	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 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:	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			
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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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:	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			
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 КРУПОЙ 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	860,8	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, 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			
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	2008	
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			
Итого за прием пищи:	577	23,6	24,9	64,5	578,9	20,27	0,33	0,32	0,16	4,22	225,17	352,43	79,47	6,96	1 343,46	19,63	0,00	0,08			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ 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	198,58	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			
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 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	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			
Итого за прием пищи:	690	23,5	24,1	72,6	605,2	3,89	0,31	0,52	0,24	1,31	407,64	460,81	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-Й 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	5,8	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			
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 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			
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		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 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	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	0,00	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 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	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	567,5	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 "ПОЛОЫНСКИЙ"	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	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	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	0,16	0,01	0,00	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	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	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	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	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	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	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	0,01	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	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	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	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	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	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	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	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	85,36	34,99	1,79	679,23	8,65	0,00	0,03	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	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	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	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	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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	606,1	630,0	1 916,9	15 885,4	707,93	8,01	7,26	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.