



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 12 лет и старше)
(сахарный диабет)

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
1 день																				
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ БЕЗ САХАРА 200/5	205	6,0	8,0	22,9	189,2	1,42	0,12	0,13	0,04	0,12	117,05	151,86	44,35	1,51	294,15	10,72	0,00	0,01	93	2001
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,04	0,12	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,20	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01	97	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" БЕЗ САХАРА 200	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	502	2021
Итого за прием пищи:	715	23,3	22,4	67,8	574,1	18,64	0,54	0,66	40,77	1,53	447,78	458,64	105,53	9,31	1 199,15	34,57	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 100	100	1,6	7,2	9,3	108,9	6,20	0,06	0,05	0,50	0,00	22,62	48,25	21,86	0,87	322,34	3,92	0,00	0,03	81	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА) 250/10	260	7,1	4,7	27,3	180,4	4,66	0,21	0,09	0,28	0,08	43,69	95,85	37,20	2,69	502,82	5,61	0,00	0,03	139	2004
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	16,2	14,7	10,0	237,4	0,76	0,08	0,14	0,04	0,82	44,91	145,90	21,87	1,30	245,89	5,46	0,00	0,09	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,2	6,4	17,7	148,2	38,27	0,06	0,08	0,09	0,00	96,13	67,55	34,57	2,06	442,08	7,01	0,00	0,02	534	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	130	1,0	0,5	10,2	59,3	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		
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	389	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	573	2021
Итого за прием пищи:	1070	39,0	34,5	142,7	1 052,3	52,29	0,58	0,46	1,61	0,90	261,35	499,93	157,80	11,60	1 928,53	27,60	0,00	0,18		
Всего за день:		62,3	56,9	210,5	1 626,4	70,93	1,12	1,12	42,38	2,43	709,13	958,57	263,33	20,91	3 127,68	62,17	0,01	0,24		

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
2 день																				
Завтрак																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,6	0,0	1,3	8,0	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00	188	2022
ГОЛЕНЬ ПТИЦЫ 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЁРДЫХ СОРТОВ)	180	6,4	5,8	40,6	240,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,20	49,42	12,35	1,16	75,23	0,89	0,02	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,00	0,03	0,04	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	2,80	217,00	1,40	0,00	0,01		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376	2008
Итого за прием пищи:	660	32,9	12,3	73,5	539,8	23,42	0,24	0,11	0,13	0,09	129,18	292,05	71,21	7,51	379,44	4,53	0,02	0,02		
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	22,43	22,79	16,05	0,85	244,14	1,26	0,00	0,01	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,2	9,0	82,1	13,62	0,05	0,05	0,24	0,08	46,24	44,22	22,01	0,97	328,01	3,80	0,00	0,03	124	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	22,1	9,3	4,9	191,8	2,51	0,16	0,16	0,40	7,26	47,07	259,40	56,69	1,12	559,86	123,50	0,03	0,63	374	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	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	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	1082	36,5	27,6	105,2	821,8	95,62	0,61	0,50	0,90	7,45	219,27	543,60	175,01	11,76	2 731,35	148,20	0,03	0,73
Всего за день:		69,4	39,9	178,7	1 361,6	119,04	0,85	0,61	1,03	7,54	348,45	835,65	246,22	19,27	3 110,79	152,73	0,05	0,75

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																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,88	7,04	5,41	0,27	87,00	0,60	0,00	0,00	148	2021
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	80	11,9	12,9	2,7	174,2	0,79	0,03	0,07	0,01	4,58	13,22	103,81	13,96	1,55	245,85	5,06	0,00	0,03	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,7	45,5	290,7	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,29	222,10	149,06	5,23	313,08	2,71	0,00	0,02	508	2004
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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	37,15	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	459	2021
Итого за прием пищи:	577	26,4	22,8	75,2	612,0	4,98	0,37	0,26	0,08	4,67	66,81	380,95	183,56	9,65	751,08	11,17	0,00	0,05		2008
Обед																				
САЛАТ "ГАЛЛАДА" 100	100	4,5	9,8	2,8	120,0	26,02	0,04	0,07	0,14	0,16	132,58	81,91	16,23	0,79	193,89	1,50	0,00	0,01	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,7	16,2	130,8	8,10	0,06	0,07	0,26	0,09	53,50	66,11	30,99	1,47	508,51	8,49	0,00	0,04	34	2001
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,9	16,8	11,0	234,3	1,53	0,05	0,06	0,09	3,21	15,14	95,90	16,13	1,66	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
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	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	27,3	38,8	103,1	879,9	59,65	0,46	0,38	0,52	3,55	254,96	437,98	136,59	9,29	2 128,09	29,19	0,00	0,14		
Всего за день:		53,7	61,6	178,3	1 491,9	64,63	0,83	0,64	0,60	8,22	321,77	818,93	320,15	18,94	2 879,17	40,36	0,00	0,19		

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	130	23,3	15,4	12,2	287,4	0,25	0,05	0,26	0,08	0,52	180,65	245,11	28,95	0,89	173,49	1,15	0,03	0,04	117	2001
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	30	0,0	0,0	1,6	6,8	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,51	0,72	0,14	19,43	0,14	0,00	0,00	387	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/3/15	33	4,5	7,0	6,2	106,7	0,11	0,03	0,06	0,07	0,20	134,79	87,32	7,82	0,70	34,05	0,84	0,00	0,01	3	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 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	847	2022
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	583	31,1	23,3	51,9	554,5	7,36	0,16	0,38	0,16	0,72	358,02	383,35	59,74	6,19	729,69	7,61	0,03	0,06		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	100	1,9	7,9	11,1	123,2	5,74	0,03	0,04	0,03	0,00	32,03	45,42	22,16	1,34	345,54	6,80	0,00	0,02	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	5,6	4,8	20,3	147,3	7,92	0,10	0,08	0,24	0,19	30,09	80,84	27,45	1,25	528,15	5,30	0,00	0,05	140	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ "НАПОЛИ" 100	100	17,5	21,2	15,5	323,1	1,32	0,08	0,11	0,15	4,65	137,63	195,98	29,64	2,38	274,17	5,81	0,01	0,04	549	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	3,0	8,7	17,4	160,9	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	546,37	6,05	0,00	0,04	541	2004
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	947	36,9	43,6	132,5	1 072,6	30,65	0,46	0,40	1,82	5,00	306,82	539,19	156,31	11,17	2 109,83	29,56	0,01	0,16		
Всего за день:		68,0	66,9	184,4	1 627,1	38,01	0,62	0,78	1,98	5,72	664,84	922,54	216,05	17,36	2 839,52	37,17	0,04	0,22		

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			F, мг
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	40,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	32,60	0,00	0,00	0,00	148	2021
ЧИПОЛЛЕТТИ ИЗ КУРИЦЫ 100	100	19,4	18,0	12,5	288,9	1,71	0,10	0,15	0,07	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,02	0,12	621	2022

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	120	1,0	0,2	9,0	45,6	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18		2008	
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		2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	848	2022	
Итого за прием пищи:	670	27,8	24,9	69,7	617,9	99,75	0,41	0,37	0,18	1,06	141,33	376,21	95,58	6,38	1 482,04	19,24	0,02	0,34			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ПОМИДОРОМ И КОЛБАСОЙ 100	100	6,0	18,3	5,5	211,1	4,84	0,06	0,08	0,13	0,00	34,52	63,88	23,84	1,14	264,67	3,00	0,00	0,01	44	2022	
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,9	8,3	10,6	148,8	6,38	0,08	0,10	8,87	0,36	86,71	131,63	27,26	1,10	443,27	4,68	0,00	0,06	2	2023	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ 70/30	100	12,6	30,2	5,9	345,2	1,14	0,30	0,11	0,11	2,75	21,22	134,15	25,06	1,30	213,70	16,96	0,01	0,13	1	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,3	5,8	40,5	239,5	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,12	49,27	12,30	1,15	74,98	0,89	0,02	0,01	516	2004	
НАПИТОК ИЗ 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	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	40,3	63,7	115,7	1 209,2	100,36	0,68	0,43	9,30	3,20	216,27	477,57	123,02	8,83	1 162,82	31,13	0,03	0,22			
Всего за день:		68,1	88,6	185,4	1 827,1	200,11	1,09	0,80	9,48	4,26	357,80	853,78	218,60	15,21	2 644,86	50,37	0,05	0,56			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,0	33,1	224,7	0,52	0,12	0,14	0,04	0,13	137,40	211,06	31,95	0,89	238,79	9,00	0,02	0,04	99	2001	
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) 15/3/15	33	4,5	7,0	6,2	106,7	0,11	0,03	0,06	0,07	0,20	134,79	87,32	7,82	0,70	34,05	0,84	0,00	0,01	3	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" БЕЗ САХАРА 200	200	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,06	95,58	27,49	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	502	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	728	24,5	22,7	84,2	645,7	17,79	0,56	0,69	40,80	1,54	453,32	525,16	95,35	9,23	1 160,24	33,69	0,03	0,09			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,7	7,9	9,7	118,1	4,24	0,05	0,06	1,53	0,00	41,48	53,52	32,96	1,07	279,54	5,30	0,00	0,04	78	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	6,1	5,9	19,4	155,8	10,87	0,14	0,12	6,10	3,00	33,80	104,51	36,07	1,34	755,11	15,58	0,01	0,11	125	2003	
ГОЛЕНЬ ЦЫПЛЕНКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	23,3	24,1	1,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,02	34,12	190,49	23,36	1,55	319,07	6,24	0,00	0,15	45	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	3,0	8,7	17,4	160,9	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	546,37	6,05	0,00	0,04	541	2004	
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	947	43,0	47,6	116,1	1 074,9	31,93	0,53	0,52	9,10	4,18	216,47	565,47	169,45	10,16	2 315,69	38,77	0,01	0,35			
Всего за день:		67,5	70,3	200,3	1 720,6	49,72	1,09	1,21	49,90	5,72	669,79	1 090,63	264,80	19,39	3 475,93	72,46	0,04	0,44			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,59	4,69	3,60	0,18	58,00	0,40	0,00	0,00	148	2021	
АЗУ 40/180	220	14,4	19,4	21,9	320,3	10,69	0,14	0,15	0,01	4,58	23,20	169,92	40,47	2,70	938,55	11,08	0,00	0,07	438	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00		2011	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	580	18,1	19,9	46,7	443,3	50,71	0,26	0,23	0,05	4,58	77,77	226,64	65,73	4,79	1 218,96	13,72	0,00	0,22			
Обед																					
САЛАТ "АРАГОНСКИЙ" 100	100	6,8	13,9	2,3	162,5	9,40	0,11	0,13	0,15	0,49	30,00	77,36	18,44	1,32	233,01	7,08	0,01	0,01	30	2022	
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/10/2	262	7,4	13,0	8,8	187,4	5,85	0,08	0,09	0,06	1,33	45,28	97,65	24,43	1,45	438,80	4,78	0,00	0,03	157	2004	
ФИШБОЛЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	12,1	5,0	12,9	144,3	1,14	0,10	0,09	0,11	0,67	34,19	193,20	47,79	1,93	305,86	85,07	0,01	0,36	471	2022	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,7	6,4	37,4	230,0	0,00	0,11	0,00	0,04	0,00	51,27	196,77	29,10	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
МОЛОКО "ТОПЪЯККА" (1/200) ИЛИ ИОГУРТ БЕЗ САХАРА (1/125)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,10	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008	

УЗВАР БЕЗ САХАРА 200	200	0,1	0,0	0,6	4,5	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,12	2,43	3,60	0,07	22,35	0,12	0,00	0,00	508	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	1142	44,5	44,0	115,1	1 043,0	19,83	0,60	0,59	0,39	2,59	398,66	806,99	175,46	9,92	1 447,62	120,65	0,02	0,41		
Всего за день:		62,6	63,9	161,8	1 486,3	70,54	0,86	0,82	0,44	7,17	476,43	1 033,63	241,19	14,71	2 666,58	134,37	0,02	0,63		

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																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	35,25	0,75	0,00	0,00	71	2011	
ЗРАЗЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ 60/5	65	8,9	15,0	7,7	201,4	0,42	0,05	0,08	0,06	3,02	15,56	98,57	17,20	1,70	181,81	4,46	0,00	0,03	159	2003	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 20/3/20	43	5,8	8,3	8,2	132,0	0,06	0,03	0,06	0,05	0,25	153,15	96,12	9,02	0,88	45,25	1,12	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ 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	496	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	563	22,6	30,3	72,2	666,1	101,92	0,32	0,36	0,31	3,38	250,29	349,15	78,11	6,61	1 255,93	19,37	0,00	0,08			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 100	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	150	2021	
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,9	5,1	17,1	126,5	14,90	0,08	0,07	0,26	0,19	46,45	61,79	28,43	1,33	466,33	5,96	0,00	0,04	113	2004	
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 50/50	100	14,0	14,8	4,1	204,3	1,33	0,09	0,22	0,19	2,52	14,95	182,92	20,77	3,29	226,90	0,16	0,01	0,00	360	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,0	7,7	45,3	289,8	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,22	221,30	148,51	5,21	311,93	2,70	0,00	0,02	508	2004	
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	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	35,7	37,3	118,9	953,1	23,23	0,60	0,55	0,67	2,80	156,52	598,59	244,21	14,13	1 476,36	14,42	0,01	0,07			
Всего за день:		58,3	67,6	191,1	1 619,2	125,15	0,92	0,91	0,98	6,18	406,81	947,74	322,32	20,74	2 732,29	33,79	0,01	0,15			

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																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С КУКУРУЗОЙ И СЫРОМ 30	30	2,4	5,4	0,6	61,0	0,94	0,01	0,05	0,05	0,19	60,62	44,56	7,54	0,29	41,10	1,93	0,00	0,01	39	2022	
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 100	100	19,1	23,2	4,8	304,7	4,47	0,08	0,15	0,12	1,02	30,32	174,75	26,21	2,00	355,34	7,95	0,02	0,13	621	2022	
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 (КИВИ)	140	1,1	0,5	11,0	63,8	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200/7	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	37,15	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	697	29,8	34,9	78,6	760,6	6,60	0,18	0,24	0,21	1,21	125,94	353,08	78,37	5,25	487,99	12,12	0,02	0,14			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,1	7,5	115,4	3,54	0,02	0,05	0,02	0,08	87,89	65,17	19,64	1,18	260,24	6,16	0,00	0,02	32	2021	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	11,0	10,4	13,8	193,3	9,10	0,06	0,09	0,12	3,62	38,16	119,57	29,28	1,84	414,66	6,44	0,00	0,05	134	2004	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	250	20,0	32,1	41,8	536,6	19,28	0,26	0,24	0,07	6,00	36,04	272,26	69,88	4,43	1 631,96	17,90	0,00	0,11	478	2004	
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	902	42,9	51,6	131,3	1 163,4	34,32	0,51	0,48	0,91	9,70	216,09	599,38	161,10	12,13	2 722,46	36,10	0,00	0,19			
Всего за день:		72,7	86,5	209,9	1 924,0	40,92	0,69	0,72	1,12	10,91	342,03	952,46	239,47	17,38	3 210,45	48,22	0,02	0,33			

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																					

ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАСЛОМ 80/5	85	13,3	18,6	11,9	268,2	0,57	0,08	0,11	0,05	0,68	33,66	135,16	23,42	1,52	211,41	4,10	0,00	0,07	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,3	5,8	40,5	239,5	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,12	49,27	12,30	1,15	74,98	0,89	0,02	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,00	0,03	0,04	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	2,80	217,00	1,40	0,00	0,01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	2,2	1,6	6,4	49,0	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	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:	685	25,8	26,8	94,5	725,5	9,03	0,30	0,27	0,09	0,80	174,35	318,74	82,80	8,08	723,45	14,59	0,02	0,09		

Обед

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ 100	100	1,3	10,2	3,3	110,7	14,13	0,03	0,03	0,07	0,00	20,95	23,10	11,39	0,64	223,47	1,26	0,00	0,01	70	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	5,3	5,2	19,5	146,5	10,96	0,12	0,10	0,24	0,20	31,45	92,92	33,79	1,41	731,73	7,05	0,00	0,06	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/200	250	17,8	20,7	27,3	366,4	14,12	0,19	0,19	0,02	5,72	35,53	215,18	51,34	3,45	1 227,86	14,51	0,00	0,09	394	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	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	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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:	917	31,4	37,1	97,7	851,3	40,81	0,50	0,40	0,33	5,92	120,46	430,74	130,65	9,89	2 450,38	29,22	0,00	0,17		
Всего за день:		57,2	63,9	192,2	1 576,8	49,84	0,80	0,67	0,42	6,72	294,81	749,48	213,45	17,97	3 173,83	43,81	0,02	0,26		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	639,8	666,1	1 892,6	16 261,0	828,89	8,87	8,28	108,33	64,87	4 591,66	9 163,41	2 545,58	181,88	29 861,10	675,45	0,26	3,77
Среднее значение за период	64,0	66,6	189,3	1 626,1	82,89	0,89	0,83	10,83	6,49	459,17	916,34	254,56	18,19	2 986,11	67,55	0,03	0,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	36,9	47,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет (сахарный диабет)	646	983

Начальник ОП



Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.