|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.1. Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 0,02 | 6 | 6 | 0,06 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| 291/М/ССЖ | Плов с индейкой (перловая крупа) | 200 | 22,83 | 5,06 | 31,57 | 269,54 | 0,12 | 3,15 | 587 | 2,00 | 38,71 | 285,46 | 45,63 | 1,80 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,25 | 0,03 | 0,25 | 3,56 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **460** | **24,96** | **5,35** | **43,52** | **329,50** | **0,19** | **11,65** | **593,8** | **2,07** | **56,26** | **313,02** | **59,15** | **2,96** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,95 | 0,04 | 3 | 1200 | 2,44 | 17,3 | 33,33 | 22,87 | 0,43 |
| 99/М/ССД | Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10 | 200 | 1,55 | 4,21 | 8,71 | 79,46 | 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 | 0,10 | 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 | 0,22 |  | 1,04 | 0,42 | 11,5 | 155,19 | 104,07 | 3,49 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 180 | 0,48 | 0,2 | 6,77 | 39,76 | 0,01 | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 |  |  | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **48.12** | **18,12** | **72,23** | **559,63** | **0,46** | **168,5** | **1788,97** | **7,4** | **96,53** | **409,23** | **182,17** | **7,47** |
| **Итого за день** | | **1200** | **73,08** | **23,47** | **115,75** | **889,13** | **0,65** | **180,15** | **2382,76** | **9,47** | **152,79** | **722,25** | **241,32** | **10,43** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | 0,02 | 2 | 10 | 0,04 | 4 | 12,4 | 4,2 | 0,14 |
| 215/М/СД | Омлет белковый паровой | 50 | 4,86 | 2,21 | 1,07 | 43,48 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 21,9 | 23,67 | 5,63 | 0,1 |
| 173/М/СД | Каша овсяная молочная | 160 | 4,72 | 3,01 | 17,77 | 117,42 | 0,13 | 0,79 | 13,42 | 0,33 | 87,89 | 134,07 | 15,63 | 0,94 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 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 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,4 | 96 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **440** | **16,37** | **7,46** | **44,79** | **312,46** | **0,3** | **4,01** | **32,94** | **1,26** | **214,91** | **268,34** | **53,66** | **2,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,12 | 2,73 | 42,71 | 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 | 0,27 | 9,5 | 161,52 | 1,49 | 27,56 | 89,21 | 30,16 | 1,92 |
| 459/М/ССЖ | Рагу из овощей со свининой | 240 | 20,11 | 23,45 | 17,57 | 367,58 | 0,90 | 42,04 | 245,96 | 2,61 | 55,80 | 258,33 | 51,70 | 2,30 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,04 | 1,91 | 9,36 | 0,01 | 2,7 |  | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,09 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 22,4 | 105 | 0,05 |  |  | 0,35 | 9 | 46 | 10 | 1,45 |
| **Итого за Обед** | | **730** | **30,16** | **31,53** | **60,03** | **653,14** | **1,3** | **66,03** | **448,25** | **6,08** | **118,04** | **427,77** | **109,84** | **6,36** |
| **Итого за день** | | **1170** | **46,53** | **38,99** | **104,82** | **965,6** | **1,56** | **70,04** | **481,19** | **7,34** | **332,95** | **696,11** | **163,5** | **8,5** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/СД | Котлета с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10,82 | 8,96 | 11,45 | 170,09 | 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 | 0,19 | 31 | 4,65 | 0,16 | 16,6 | 90,13 | 35,72 | 1,4 |
| 376/М/СД | Чай с шиповником (сироп стевии) | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **460** | **15,20** | **9,84** | **47,95** | **344,8** | **0,34** | **67,98** | **334,87** | **4,25** | **60,79** | **261,78** | **83,02** | **3,69** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/М/ССЖ | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,51 | 2,06 | 1,51 | 27,76 | 0,01 | 3,3 | 2,5 | 0,95 | 12,98 | 16,68 | 8,12 | 0,36 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200 | 1,65 | 5,14 | 7,96 | 85,35 | 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 | 0,10 | 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 | 0,1 |  | 22,5 | 0,61 | 16,24 | 92,96 | 19,94 | 1,58 |
| 388/М/СД | Напиток витаминный (сироп стевии) | 180 | 0,4 | 0,13 | 8,37 | 39,55 | 0,02 | 70,16 | 57,61 | 0,3 | 9,8 | 10,22 | 4,13 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **750** | **38,72** | **16,50** | **60,91** | **553,16** | **0,31** | **94,53** | **270,04** | **5,26** | **101,88** | **431,3** | **172,62** | **6,3** |
| **Итого за день** | | **1210** | **53,92** | **26,34** | **108,86** | **897,96** | **0,65** | **162,51** | **604,91** | **9,51** | **162,67** | **693,08** | **255,64** | **9,99** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 | 150 | 21,77 | 8,93 | 12,19 | 220,83 | 0,08 | 4,3 | 34,28 | 1,51 | 175,89 | 256,24 | 39,98 | 0,88 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 180 | 2,74 | 1,38 | 4,44 | 41,46 | 0,04 | 1,17 | 9 |  | 108,18 | 81 | 12,64 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,4 | 96 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **370** | **27,31** | **10,71** | **37,03** | **358,29** | **0,22** | **5,42** | **43,28** | **1,51** | **284,07** | **337,24** | **52,62** | **0,97** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 60 | 1,04 | 5,1 | 3,24 | 63,36 | 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 | 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 | 0,05 | 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 | 0,13 | 45,2 | 703,39 | 2,53 | 43,53 | 85,03 | 40,81 | 1,37 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 180 | 0,33 | 0,02 | 8,86 | 37,95 |  | 0,3 | 0,45 | 0,15 | 16,65 | 11,55 | 4,5 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **720** | **21,59** | **23,41** | **66,59** | **567,89** | **0,39** | **88,9** | **1170,11** | **8,02** | **123,85** | **345,99** | **109,86** | **5,74** |
| **Итого за день** | | **1090** | **48,9** | **34,12** | **103,62** | **926,18** | **0,61** | **94,32** | **1213,39** | **9,53** | **407,92** | **683,23** | **162,48** | **6,71** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | 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 | 0,08 | 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 | 0,22 |  | 1,04 | 0,42 | 11,5 | 155,19 | 104,07 | 3,49 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,25 | 0,03 | 0,25 | 3,56 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **490** | **21,27** | **6,91** | **47,89** | **340,14** | **0,36** | **8,43** | **41,54** | **1,45** | **42,47** | **305,42** | **133,93** | **5,84** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,12 | 2,73 | 42,71 | 0,03 | 11,79 | 40,77 | 1,58 | 19,02 | 28,83 | 13,3 | 0,6 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200 | 1,72 | 5,2 | 7,65 | 84,85 | 0,05 | 29,5 | 168,39 | 1,91 | 35,32 | 42,43 | 17,53 | 0,61 |
| 268/М/СД | Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 12,18 | 10,57 | 10,75 | 187,99 | 0,10 | 6,88 | 1238 | 2,32 | 22,14 | 154,75 | 23,06 | 2,22 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,62 | 25,27 | 119,35 | 0,19 | 31 | 4,65 | 0,16 | 16,6 | 90,13 | 35,72 | 1,4 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 |  |  | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **19,37** | **19,95** | **63,37** | **514,82** | **0,41** | **82,77** | **1453,61** | **6,25** | **104,24** | **347,7** | **98,85** | **6,49** |
| **Итого за день** | | **1230** | **40,64** | **26,86** | **111,26** | **854,96** | **0,77** | **91,2** | **1495,15** | **7,7** | **146,71** | **653,12** | **232,78** | **12,33** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/СД | Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30 | 130 | 14,79 | 4,63 | 8,33 | 138,77 | 0,06 | 0,5 | 13,4 | 1,06 | 20,76 | 148,10 | 17,94 | 1,06 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 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 | 0,1 |  | 22,5 | 0,61 | 16,24 | 92,96 | 19,94 | 1,58 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,25 | 0,03 | 0,25 | 3,56 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **490** | **20,27** | **8,90** | **41,95** | **334,75** | **0,22** | **5,03** | **38,4** | **1,7** | **47,75** | **256,62** | **45,8** | **3,6** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/М/ССЖ | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,08 | 2,06 | 1,8 | 31,78 | 0,01 | 18 |  | 0,94 | 29,9 | 18,87 | 9,67 | 0,37 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 200 | 4,38 | 4,5 | 15,25 | 120,52 | 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 | 14,36 | 10,23 | 2,11 | 158,00 | 0,08 | 2,57 | 168,34 | 3,56 | 15,43 | 141,82 | 23,07 | 1,19 |
| 129/М/ССЖ | Брокколи на пару | 150 | 4,93 | 2,7 | 7,04 | 70,78 | 0,12 | 156,99 | 54,56 | 2,25 | 83,82 | 116,43 | 37,03 | 1,29 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 180 | 0,48 | 0,2 | 6,77 | 39,76 | 0,01 | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 22,4 | 105 | 0,05 |  |  | 0,35 | 9 | 46 | 10 | 1,45 |
| **Итого за Обед** | | **740** | **27,68** | **20,19** | **55,37** | **525,84** | **0,41** | **326,76** | **498,48** | **9,57** | **182,87** | **435,37** | **112,21** | **6,17** |
| **Итого за день** | | **1230** | **47,95** | **29,09** | **97,32** | **860,59** | **0,63** | **331,79** | **536,88** | **11,27** | **230,62** | **691,99** | **158,01** | **9,77** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | 0,02 | 2 | 10 | 0,04 | 4 | 12,4 | 4,2 | 0,14 |
| 215/М/СД | Омлет белковый паровой | 50 | 4,86 | 2,21 | 1,07 | 43,48 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 21,9 | 23,67 | 5,63 | 0,1 |
| 174/М/СД | Каша гречневая молочная | 160 | 6,41 | 2,19 | 22,83 | 136,67 | 0,17 | 0,92 | 7,78 | 0,27 | 92,88 | 165,4 | 77,99 | 2,36 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 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 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **440** | **17,36** | **6,54** | **44,75** | **307,71** | **0,32** | **4,14** | **27,3** | **1,2** | **219,9** | **299,67** | **116,02** | **3,56** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 60 | 0,78 | 5,06 | 4,14 | 65,95 | 0,04 | 3 | 1200 | 2,44 | 17,3 | 33,33 | 22,87 | 0,43 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200 | 1,65 | 5,14 | 7,96 | 85,35 | 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 | 0,57 | 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 | 0,22 |  | 1,04 | 0,42 | 11,5 | 155,19 | 104,07 | 3,49 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,04 | 1,91 | 9,36 | 0,01 | 2,7 |  | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,09 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 |  |  | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| **Итого за Обед** | | **720** | **27,06** | **26,22** | **60,48** | **588,71** | **0,91** | **28,02** | **1369,04** | **7,76** | **89,98** | **441,96** | **182,79** | **8,29** |
| **Итого за день** | | **1160** | **44,42** | **32,76** | **105,23** | **896,42** | **1,23** | **32,16** | **1396,34** | **8,96** | **309,88** | **741,63** | **298,81** | **11,85** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/СД | Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 10,44 | 7,25 | 8,96 | 143,23 | 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 | 0,19 | 31 | 4,65 | 0,16 | 16,6 | 90,13 | 35,72 | 1,4 |
| 376/М/СД | Чай с шиповником (сироп стевии) | 180 | 0,3 | 0,06 | 11,5 | 49,94 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 7,05 | 8,75 | 4,91 | 0,94 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **460** | 14,82 | 8,13 | 45,46 | 317,12 | 0,32 | 62,06 | 42,87 | 2,78 | 56,58 | 250,15 | 73,82 | 3,35 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 60 | 1,04 | 5,1 | 3,24 | 63,36 | 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 | 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 | 0,10 | 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 | 0,1 |  | 22,5 | 0,61 | 16,24 | 92,96 | 19,94 | 1,58 |
| 388/М/СД | Напиток витаминный (сироп стевии) | 180 | 0,4 | 0,13 | 8,37 | 39,55 | 0,02 | 70,16 | 57,61 | 0,3 | 9,8 | 10,22 | 4,13 | 0,42 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 |  |  | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| **Итого за Обед** | | **740** | 40,80 | 20,21 | 63,56 | 604,37 | 0,44 | 115,93 | 567,21 | 6,57 | 96,02 | 454,99 | 178,96 | 6,1 |
| **Итого за день** | | **1200** | **55,62** | **28,34** | **109,02** | **921,49** | **0,76** | **177,99** | **610,08** | **9,35** | **152,6** | **705,14** | **252,78** | **9,45** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30 | 150 | 22,04 | 10,22 | 16,11 | 248,12 | 0,08 | 0,5 | 42,28 | 1,45 | 174,95 | 260,62 | 36,40 | 0,85 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 180 | 2,74 | 1,38 | 4,44 | 41,46 | 0,04 | 1,17 | 9 |  | 108,18 | 81 | 12,64 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,4 | 96 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **370** | 27,59 | 11,60 | 35,99 | 362,19 | 0,22 | 1,71 | 48,48 | 1,45 | 283,14 | 341,7 | 49,12 | 0,92 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/М/ССЖ | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,73 | 5,06 | 3,68 | 63,6 | 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 | 0,21 | 9,2 | 162,42 | 1,5 | 27,66 | 89,21 | 29,56 | 1,72 |
| 294/М/СД | Биточки из индейки | 90 | 14,32 | 3,29 | 6,74 | 118,43 | 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 | 0,13 | 45,2 | 703,39 | 2,53 | 43,53 | 85,03 | 40,81 | 1,37 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | 0,01 | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **720** | 27,18 | 17,94 | 65,24 | 540,12 | 0,45 | 63,35 | 874,74 | 7,68 | 114,52 | 373,21 | 107,58 | 6,65 |
| **Итого за день** | | **1090** | **54,77** | **29,54** | **101,23** | **902,31** | **0,67** | **65,06** | **923,22** | **9,13** | **397,66** | **714,91** | **156,70** | **7,57** |
| **Возрастная группа** | 7-11 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | 0,01 | 5 | 26,6 | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 292/М/ССЖ | Филе куриное, тушеное в томатном соусе | 100 | 14,31 | 10,23 | 1,92 | 156,98 | 0,08 | 2,12 | 168,34 | 3,55 | 15,23 | 141,14 | 22,57 | 1,17 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | 0,22 |  | 1,04 | 0,42 | 11,5 | 155,19 | 104,07 | 3,49 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,25 | 0,03 | 0,25 | 3,56 |  | 2,5 | 0,5 | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,4 | 0,2 | 10,2 | 48 | 0,05 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **470** | 22,73 | 12,22 | 42,82 | 373,5 | 0,36 | 9,62 | 196,48 | 4,12 | 36,88 | 311,09 | 135,76 | 5,7 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,76 | 3,12 | 2,73 | 42,71 | 0,03 | 11,79 | 40,77 | 1,58 | 19,02 | 28,83 | 13,3 | 0,6 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200 | 1,72 | 5,2 | 7,65 | 84,85 | 0,05 | 29,5 | 168,39 | 1,91 | 35,32 | 42,43 | 17,53 | 0,61 |
| 232/М/ССЖ | Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 19,88 | 4,17 | 4,84 | 135,97 | 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 | 0,19 | 31 | 4,65 | 0,16 | 16,6 | 90,13 | 35,72 | 1,4 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 180 | 0,33 | 0,02 | 8,86 | 37,95 |  | 0,3 | 0,45 | 0,15 | 16,65 | 11,55 | 4,5 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,3 | 13,44 | 63 | 0,03 |  |  | 0,21 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,87 |
| **Итого за Обед** | | **740** | 27,26 | 13,43 | 62,79 | 483,83 | 0,46 | 73,19 | 233,56 | 4,48 | 139,78 | 501,52 | 125,14 | 5,45 |
| **Итого за день** | | **1210** | **49,99** | **25,65** | **105,61** | **857,33** | **0,82** | **82,81** | **430,04** | **8,6** | **176,66** | **812,61** | **260,9** | **11,15** |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|
|
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.1. Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 291/М/ССЖ | Плов с индейкой (перловая крупа) | 200 | 22,83 | 5,06 | 31,57 | 269,54 | 0,12 | 3,15 | 587 | 2,00 | 38,71 | 285,46 | 45,63 | 1,80 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,29 | 3,9 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **530** | 25,99 | 5,49 | 49,66 | 359,44 | 0,23 | 16,05 | 597,8 | 2,1 | 63,46 | 325,24 | 64,87 | 3,16 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,3 | 7,09 | 6,9 | 97,93 | 0,06 | 5 | 2000 | 3,48 | 28,84 | 55,52 | 38,11 | 0,71 |
| 99/М/ССД | Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10 | 250 | 1,88 | 5,26 | 10,83 | 98,79 | 0,08 | 23,35 | 208,57 | 1,92 | 32,98 | 52,95 | 20,89 | 0,75 |
| 295/М/СД | Биточек куриный с соусом томатным, 90/30 | 120 | 13,23 | 6,63 | 9,5 | 151,30 | 0,10 | 6,9 | 305,4 | 2,35 | 25,03 | 147,10 | 29,94 | 1,65 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 |  | 1,24 | 0,5 | 13,87 | 185,06 | 124,09 | 4,17 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 200 | 0,54 | 0,22 | 7,73 | 45,44 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,6 | 2,72 | 2,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **890** | 26,72 | 21,65 | 88,26 | 668,42 | 0,56 | 195,2 | 2645,93 | 9,14 | 117,52 | 480,15 | 223,75 | 8,92 |
| **Итого за день** | | **1420** | **52,71** | **27,14** | **137,92** | **1027,86** | **0,79** | **211,25** | **3243,72** | **11,25** | **180,98** | **805,39** | **288,62** | **12,08** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из зеленого горошка | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 3 | 15 | 0,06 | 6 | 18,6 | 6,3 | 0,21 |
| 215/М/СД | Омлет белковый паровой | 50 | 4,86 | 2,21 | 1,07 | 43,48 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 21,9 | 23,67 | 5,63 | 0,1 |
| 173/М/СД | Каша овсяная молочная | 200 | 5,98 | 3 | 22,21 | 139,94 | 0,17 | 0,99 | 7,63 | 0,33 | 110,1 | 167,67 | 19,56 | 1,18 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 4,69 | 51,61 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,13 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **530** | 18,91 | 7,71 | 55,42 | 367,03 | 0,38 | 5,33 | 33,05 | 1,28 | 249,92 | 316,24 | 60,95 | 2,46 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,01 | 5,15 | 3,82 | 66,98 | 0,05 | 17 | 67,54 | 2,6 | 24,4 | 32,72 | 17,04 | 0,78 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250 | 8,39 | 5,01 | 19,28 | 156,16 | 0,27 | 11,5 | 201,9 | 2,04 | 33,32 | 112,98 | 37,77 | 2,26 |
| 459/М/ССЖ | Рагу из овощей со свининой | 240 | 20,11 | 23,45 | 17,57 | 367,58 | 0,90 | 42,0 | 245,96 | 2,61 | 55,8 | 258,33 | 51,7 | 2,30 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 2,13 | 10,4 | 0,01 | 3 |  | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,1 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 26,88 | 126 | 0,05 |  |  | 0,42 | 10,8 | 55,2 | 12 | 1,74 |
| **Итого за Обед** | | **850** | 32,61 | 34,25 | 69,68 | 727,12 | 1,28 | 73,5 | 515,40 | 7,73 | 131,72 | 465,23 | 123,71 | 7,18 |
| **Итого за день** | | **1380** | **51,52** | **41,96** | **125,1** | **1094,15** | **1,66** | **78,87** | **548,45** | **9,01** | **381,64** | **781,47** | **184,66** | **9,64** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/СД | Котлета с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10,82 | 8,96 | 11,45 | 170,09 | 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 | 0,22 | 37 | 5,55 | 0,19 | 19,82 | 107,57 | 42,63 | 1,68 |
| 376/М/СД | Чай с шиповником (сироп стевии) | 200 | 0,3 | 0,06 | 1,52 | 10,04 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 6,75 | 8,75 | 4,91 | 0,91 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **520** | 16,50 | 10,06 | 57,94 | 391,9 | 0,4 | 73,98 | 335,77 | 4,28 | 64,01 | 279,22 | 89,93 | 3,97 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 41/М/ССЖ | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 3,11 | 2,48 | 43,09 | 0,02 | 5,45 | 4,15 | 1,43 | 21,46 | 27,52 | 13,44 | 0,6 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 250 | 2,02 | 6,18 | 9,95 | 104,25 | 0,06 | 22,3 | 208,39 | 2,41 | 41,53 | 53,6 | 23,96 | 1,07 |
| 293/М/СД | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/330 | 130 | 30,53 | 4,75 | 2,48 | 174,9 | 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 | 0,12 |  |  | 0,68 | 18,21 | 110,85 | 24,13 | 1,9 |
| 388/М/СД | Напиток витаминный (сироп стевии) | 200 | 0,46 | 0,15 | 9,57 | 45,2 | 0,02 | 80,18 | 65,84 | 0,34 | 11,2 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 22,4 | 105 | 0,05 |  |  | 0,35 | 9 | 46 | 10 | 1,45 |
| **Итого за Обед** | | **910** | 38,38 | 18,54 | 74,19 | 624,07 | 0,41 | 108,86 | 299,07 | 6,48 | 124,98 | 518,6 | 114,15 | 7,62 |
| **Итого за день** | | **1430** | **54,88** | **28,6** | **132,13** | **1015,97** | **0,81** | **182,84** | **634,84** | **10,76** | **188,99** | **797,82** | **204,08** | **11,59** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 | 200 | 27,37 | 11,46 | 16,71 | 285,72 | 0,11 | 6,9 | 42,85 | 10,03 | 224,12 | 325,28 | 53,32 | 1,16 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 4,94 | 46,15 | 0,04 | 1,30 | 10 |  | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,10 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **450** | 33,91 | 13,50 | 47,15 | 451,87 | 0,28 | 8,23 | 52,85 | 2,03 | 344,33 | 415,28 | 67,37 | 1,26 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 1,73 | 7,2 | 5,41 | 93,61 | 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 | 0,12 | 16,46 | 202,84 | 2,47 | 19,91 | 94,59 | 28,88 | 1,21 |
| 278/М/СД | Ёжики из говядины | 100 | 12,96 | 7,95 | 4,90 | 143,60 | 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 | 0,16 | 54,5 | 844,08 | 3,04 | 52,49 | 102,27 | 49,06 | 1,65 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 10,04 | 43,01 |  | 0,3 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,45 | 0,5 | 22,40 | 105 | 0,05 |  |  | 0,35 | 9,0 | 46,0 | 10 | 1,45 |
| **Итого за Обед** | | **880** | 26,00 | 28,00 | 81,03 | 685,51 | 0,45 | 120,7 | 1549,92 | 10,19 | 160,37 | 431,59 | 148,33 | 7,30 |
| **Итого за день** | | **1330** | **59,91** | **41,5** | **128,18** | **1137,38** | **0,73** | **128,88** | **1602,77** | **12,22** | **504,7** | **846,87** | **215,7** | **8,56** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,02 | 8 | 39,9 | 0,21 | 4,2 | 7,8 | 6 | 0,27 |
| 295/М/СД | Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 12,85 | 4,92 | 7,0 | 123,62 | 0,08 | 0,9 | 13,4 | 0,88 | 20,82 | 135,47 | 20,74 | 1,31 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,40 | 190,96 | 0,27 |  | 1,24 | 0,50 | 13,9 | 185,06 | 124,09 | 4,17 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,29 | 3,90 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | 23,35 | 7,36 | 59,12 | 397,68 | 0,45 | 11,33 | 55,04 | 1,60 | 46,64 | 338,11 | 156,07 | 6,61 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,01 | 5,15 | 3,82 | 66,98 | 0,05 | 17,00 | 67,54 | 2,60 | 24,40 | 32,72 | 17,0 | 0,8 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 250 | 2,08 | 6,3 | 9,44 | 102,97 | 0,07 | 37,1 | 208,88 | 2,38 | 42,27 | 51,51 | 21,63 | 0,76 |
| 268/М/СД | Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 12,18 | 10,57 | 10,75 | 187,99 | 0,10 | 6,88 | 1238 | 2,32 | 22,14 | 154,75 | 23,06 | 2,22 |
| 125/М/ССЖ | Картофель отварной | 180 | 3,7 | 0,74 | 30,16 | 142,45 | 0,22 | 37 | 5,55 | 0,19 | 19,8 | 107,57 | 42,63 | 1,7 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,93 | 18,80 | 0,01 | 4,0 | 2,0 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,88 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **890** | 21,09 | 23,27 | 76,02 | 603,19 | 0,49 | 101,93 | 1521,97 | 7,85 | 122,23 | 387,8 | 115,96 | 7,48 |
| **Итого за день** | | **1450** | **44,44** | **30,63** | **135,14** | **1000,87** | **0,94** | **113,26** | **1577,01** | **9,45** | **168,87** | **725,86** | **272,03** | **14,09** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | понедельник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/СД | Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 14,79 | 4,63 | 8,33 | 138,77 | 0,06 | 0,5 | 13,4 | 1,06 | 20,76 | 148,10 | 17,94 | 1,06 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,8 | 4,2 | 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 | 0,1 |  |  | 0,68 | 18,21 | 110,85 | 24,13 | 1,90 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,29 | 3,90 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | 21,79 | 5,47 | 52,07 | 350,47 | 0,28 | 6,43 | 16,9 | 1,8 | 51,82 | 277,73 | 51,5 | 4,0 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/М/ССЖ | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,80 | 3,10 | 3,0 | 49,97 | 0,02 | 30 |  | 1,42 | 49,8 | 31,44 | 16,11 | 0,61 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 250 | 12,73 | 11,2 | 19,55 | 231,34 | 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 | 0,1 | 2,57 | 168,34 | 3,56 | 18,23 | 159,32 | 28,57 | 1,37 |
| 129/М/ССЖ | Брокколи на пару | 180 | 5,91 | 2,8 | 8,44 | 89,72 | 0,15 | 188,21 | 65,41 | 2,53 | 100,49 | 139,57 | 44,39 | 1,55 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 200 | 0,54 | 0,2 | 7,73 | 45,44 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,6 | 2,72 | 2,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,94 | 0,6 | 26,9 | 126 | 0,05 |  |  | 0,42 | 11 | 55 | 12 | 1,74 |
| **Итого за Обед** | | **890** | 38,93 | 28,49 | 70,95 | 718,92 | 0,50 | 392,81 | 593,97 | 10,99 | 234,75 | 527,62 | 142,24 | 7,59 |
| **Итого за день** | | **1450** | **60,72** | **33,96** | **123,02** | **1069,39** | **0,78** | **399,24** | **610,87** | **12,77** | **286,57** | **805,35** | **193,75** | **11,56** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из зеленого горошка | 30 | 0,93 | 0,06 | 2,0 | 12 | 0,03 | 3 | 15 | 0,06 | 6 | 18,6 | 6,3 | 0,21 |
| 215/М/СД | Омлет белковый паровой | 50 | 4,86 | 2,21 | 1,07 | 43,48 | 0,01 | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 21,9 | 23,67 | 5,63 | 0,1 |
| 174/М/СД | Каша гречневая молочная | 200 | 8,09 | 2,75 | 28,83 | 172,49 | 0,22 | 1,16 | 9,76 | 0,34 | 116,50 | 208,5 | 98,53 | 2,98 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,9 | 4,69 | 51,61 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,5 | 0,97 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,4 | 96 | 0,10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **520** | 20,32 | 7,36 | 56,94 | 375,58 | 0,40 | 5,50 | 35,2 | 1,3 | 256,3 | 357,04 | 139,92 | 4,26 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62/М/ССЖ | Салат морковный | 100 | 1,30 | 7,09 | 6,90 | 97,93 | 0,06 | 5 | 2000 | 3,48 | 28,8 | 55,52 | 38,11 | 0,71 |
| 82/М/ССЖ | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 250 | 2,02 | 6,18 | 9,95 | 104,25 | 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 | 0,57 | 4,72 |  | 2,71 | 14,38 | 176,69 | 26,02 | 2,56 |
| 171/М/ССЖ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,40 | 190,96 | 0,27 |  | 1,24 | 0,50 | 13,9 | 185,06 | 124,09 | 4,17 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 2,13 | 10,40 | 0,01 | 3,0 |  | 0,06 | 7,40 | 6,0 | 5,20 | 0,10 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **870** | 29,72 | 29,72 | 75,64 | 692,43 | 1,01 | 35,02 | 2209,63 | 9,44 | 113,22 | 513,67 | 225,38 | 9,77 |
| **Итого за день** | | **1390** | **50,04** | **37,08** | **132,58** | **1068,01** | **1,41** | **40,52** | **2244,81** | **10,73** | **369,54** | **870,71** | **365,3** | **14,03** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | среда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 234/М/СД | Котлета с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 10,44 | 7,25 | 8,96 | 143,23 | 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 | 0,22 | 37 | 5,55 | 0,19 | 19,8 | 107,57 | 42,63 | 1,7 |
| 376/М/СД | Чай с шиповником (сироп стевии) | 200 | 0,3 | 0,06 | 1,5 | 10,04 |  | 30,1 | 25,01 | 0,11 | 6,75 | 8,75 | 4,91 | 0,91 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **520** | 16,12 | 8,35 | 55,45 | 364,22 | 0,38 | 68,06 | 43,77 | 2,81 | 59,80 | 267,59 | 80,73 | 3,63 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | 1,73 | 7,2 | 5,41 | 93,61 | 0,04 | 48,25 | 502,35 | 3,26 | 45,58 | 38,42 | 22,11 | 0,65 |
| 96/М/ССЖ | Рассольник ленинградский на бульоне из птицы | 250 | 4,70 | 7,47 | 16,71 | 153,62 | 0,22 | 16,72 | 208,04 | 2,44 | 20,69 | 88,74 | 28,10 | 1,14 |
| 293/М/СД | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30 | 130 | 28,20 | 8,12 | 2,39 | 194,9 | 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 | 0,1 |  |  | 0,68 | 18,21 | 110,85 | 24,13 | 1,90 |
| 388/М/СД | Напиток витаминный (сироп стевии) | 200 | 0,5 | 0,15 | 9,57 | 45,20 | 0,02 | 80,18 | 65,84 | 0,3 | 11,2 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **900** | 41,45 | 23,79 | 79,40 | 702,96 | 0,58 | 146,08 | 796,92 | 8,27 | 126,46 | 555,44 | 124,96 | 7,5 |
| **Итого за день** | | **1420** | **57,57** | **32,14** | **134,85** | **1067,18** | **0,96** | **214,14** | **840,69** | **11,08** | **186,26** | **823,03** | **205,69** | **11,08** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | четверг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30 | 200 | 27,77 | 12,88 | 14,70 | 290,42 | 0,11 | 0,7 | 51,30 | 1,94 | 221,96 | 331,24 | 47,00 | 1,07 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 4,94 | 46,15 | 0,04 | 1,30 | 10 |  | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,10 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,5 | 0,5 | 25,5 | 120 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **450** | 34,31 | 14,92 | 45,14 | 456,57 | 0,28 | 2,00 | 61,30 | 1,94 | 342,17 | 421,2 | 61,05 | 1,17 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/М/ССЖ | Салат из свеклы с соленым огурцом | 100 | 1,23 | 7,10 | 6,19 | 94,3 | 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 | 0,26 | 11,5 | 203,07 | 2,0 | 33,71 | 112,33 | 36,99 | 2,14 |
| 294/М/СД | Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 14,79 | 4,63 | 8,33 | 138,77 | 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 | 0,16 | 54,5 | 844,08 | 3,04 | 52,49 | 102,27 | 49,06 | 1,65 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 3,93 | 18,80 | 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 | 0,05 |  |  | 0,35 | 9,0 | 46,0 | 10 | 1,45 |
| **Итого за Обед** | | **900** | 31,13 | 23,69 | 81,71 | 674,64 | 0,56 | 78,68 | 1065,44 | 9,70 | 153,58 | 450,34 | 136,05 | 8,25 |
| **Итого за день** | | **1350** | **65,44** | **38,61** | **126,85** | **1131,21** | **0,84** | **80,68** | **1126,74** | **11,64** | **495,75** | **871,58** | **197,1** | **9,42** |
| **Возрастная группа** | 12-18 лет |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| **День:** | пятница |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя:** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 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 | 0,1 | 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 | 0,27 |  | 1,24 | 0,50 | 13,9 | 185,06 | 124,09 | 4,17 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 0,29 | 3,90 |  | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,3 | 72 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак** | | **540** | 25,51 | 13,01 | 57,48 | 450,51 | 0,47 | 12,97 | 209,98 | 4,28 | 44,05 | 361,96 | 163,90 | 6,7 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,01 | 5,15 | 3,82 | 66,98 | 0,05 | 17,00 | 67,54 | 2,60 | 24,40 | 32,72 | 17,0 | 0,8 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 250 | 2,08 | 6,3 | 9,44 | 102,97 | 0,07 | 37,1 | 208,88 | 2,38 | 42,27 | 51,51 | 21,63 | 0,76 |
| 232/М/ССЖ | Минтай запеченный с соусом сметанным, 100/30 | 130 | 22,17 | 4,52 | 5,48 | 150,84 | 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 | 0,22 | 37 | 5,55 | 0,19 | 19,8 | 107,57 | 42,63 | 1,7 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов (сироп стевии) | 200 | 0,37 | 0,02 | 10,04 | 43,01 |  | 0,3 | 0,51 | 0,17 | 18,87 | 13,09 | 5,1 | 1,0 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 17,92 | 84 | 0,04 |  |  | 0,28 | 7,2 | 36,8 | 8 | 1,16 |
| **Итого за Обед** | | **900** | 31,29 | 17,08 | 76,86 | 590,25 | 0,56 | 92,05 | 303,08 | 6,14 | 163,94 | 577,39 | 148,14 | 6,60 |
| **Итого за день** | | **1 440** | **57** | **30** | **134** | **1 041** | **1** | **105** | **513** | **10** | **208** | **939** | **312** | **13** |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|
|
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11. Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г. | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Пастила ванильная | 30 | 0,36 | 0 | 21,18 | 86,16 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **230** | **0,43** | **0,02** | **36,18** | **146,16** |  |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Печенье | 50 | 3,75 | 6,25 | 35,25 | 212,5 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,82** | **6,27** | **50,25** | **272,5** |  |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Пастила ванильная | 30 | 0,36 | 0 | 21,18 | 86,16 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **230** | **0,43** | **0,02** | **36,18** | **146,16** |  |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Печенье | 50 | 3,75 | 6,25 | 35,25 | 212,5 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,82** | **6,27** | **50,25** | **272,5** |  |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Песочник | 50 | 3,11 | 9,39 | 33,51 | 230,98 | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,18** | **9,41** | **48,51** | **290,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Пастила ванильная | 30 | 0,36 | 0 | 21,18 | 86,16 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **230** | **0,43** | **0,02** | **36,18** | **146,16** |  |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Печенье | 50 | 3,75 | 6,25 | 35,25 | 212,5 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,82** | **6,27** | **50,25** | **272,50** |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Пастила ванильная | 30 | 0,36 | 0 | 21,18 | 86,16 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **0,43** | **0,02** | **36,18** | **146,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Печенье | 50 | 3,75 | 6,25 | 35,25 | 212,5 | ПР |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,82** | **6,27** | **50,25** | **272,5** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Доп.питание** | Песочник | 50 | 3,11 | 9,39 | 33,51 | 230,98 | ТТК |
| Чай с сахаром 200/15 | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 |
| **Итого** |  | **250** | **3,18** | **9,41** | **48,51** | **290,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого средние показатели за цикл** |  | **244,00** | **2,34** | **4,40** | **44,27** | **225,66** |  |