

Согласовано:  
Директор МАОУ «СШ №14»



Утверждено:  
Директор МУП «Комбинат питания»



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 12 лет)**  
**(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
<b>Завтрак</b>																				
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 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
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	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 40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,3</b>	<b>22,3</b>	<b>78,2</b>	<b>608,0</b>	<b>6,89</b>	<b>0,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>1,28</b>	<b>397,16</b>	<b>473,78</b>	<b>80,56</b>	<b>7,93</b>	<b>914,78</b>	<b>28,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	12,46	21,76	7,22	0,52	80,39	1,71	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,7	8,0	7,2	135,9	11,14	0,05	0,08	0,19	2,93	40,73	95,57	24,96	1,84	395,71	5,92	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 150	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	18,28	79,09	32,00	1,36	853,10	7,50	0,00	0,04	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>28,9</b>	<b>33,8</b>	<b>82,1</b>	<b>751,8</b>	<b>34,95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>0,42</b>	<b>6,22</b>	<b>112,71</b>	<b>407,83</b>	<b>118,53</b>	<b>8,81</b>	<b>2 112,87</b>	<b>22,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>56,1</b>	<b>160,3</b>	<b>1 359,8</b>	<b>41,84</b>	<b>0,69</b>	<b>0,82</b>	<b>0,67</b>	<b>7,50</b>	<b>509,87</b>	<b>881,61</b>	<b>199,09</b>	<b>16,54</b>	<b>3 027,65</b>	<b>50,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		

**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
<b>Завтрак</b>																				
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) 150	150	5,4	4,9	34,5	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,00	42,04	10,48	0,99	63,93	0,76	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	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>17,7</b>	<b>15,8</b>	<b>71,7</b>	<b>503,1</b>	<b>6,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>3,02</b>	<b>86,30</b>	<b>194,62</b>	<b>55,26</b>	<b>6,50</b>	<b>582,24</b>	<b>8,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,02	0,12	0,00	13,84	22,17	10,01	0,47	154,04	1,86	0,00	0,01	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ ИЗ РЖАНА ХЛЕБА 15/200/10	225	10,1	5,9	22,9	185,4	3,73	0,17	0,10	0,22	1,77	36,98	114,41	34,41	2,76	483,57	6,35	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	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	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30,5</b>	<b>43,6</b>	<b>105,0</b>	<b>935,5</b>	<b>12,25</b>	<b>0,55</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>	<b>4,15</b>	<b>105,45</b>	<b>355,21</b>	<b>107,81</b>	<b>7,07</b>	<b>894,72</b>	<b>15,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>59,4</b>	<b>176,7</b>	<b>1 438,6</b>	<b>18,47</b>	<b>0,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>7,17</b>	<b>191,75</b>	<b>549,83</b>	<b>163,07</b>	<b>13,57</b>	<b>1 476,96</b>	<b>23,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																				
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 180	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
МОЛОКО "ТОПТЬЯКА" 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,60	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	81,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>26,8</b>	<b>26,9</b>	<b>88,1</b>	<b>704,0</b>	<b>20,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>0,74</b>	<b>359,47</b>	<b>468,45</b>	<b>101,62</b>	<b>3,64</b>	<b>682,32</b>	<b>28,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	9,37	0,01	0,02	0,15	0,00	25,68	17,62	9,80	0,62	105,36	1,81	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	13,0	104,9	6,72	0,06	0,06	0,21	0,07	43,70	53,26	25,11	1,19	410,22	6,80	0,00	0,03	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	50/150	16,9	18,6	20,5	316,6	10,80	0,15	0,16	0,01	5,72	28,00	191,09	42,00	3,01	985,71	12,31	0,00	0,07	394	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	0,8	0,4	7,9	45,9	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>837</b>	<b>27,7</b>	<b>30,4</b>	<b>86,8</b>	<b>741,6</b>	<b>34,69</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>5,79</b>	<b>123,48</b>	<b>377,49</b>	<b>114,92</b>	<b>8,14</b>	<b>2 081,19</b>	<b>23,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>57,3</b>	<b>173,9</b>	<b>1 445,6</b>	<b>54,74</b>	<b>0,62</b>	<b>0,84</b>	<b>0,71</b>	<b>6,53</b>	<b>482,95</b>	<b>845,94</b>	<b>216,54</b>	<b>11,78</b>	<b>2 763,51</b>	<b>51,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	150	26,9	17,6	14,5	331,8	0,29	0,07	0,30	0,07	0,52	210,91	286,73	36,32	1,20	206,47	1,34	0,04	0,04	224	2008
СОУС ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	30	0,2	0,0	1,6	7,4	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00	4,75	4,34	3,12	0,10	56,66	0,00	0,00	0,00	335	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,6	0,6	14,3	66,4	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29,8</b>	<b>18,5</b>	<b>43,1</b>	<b>469,4</b>	<b>6,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,10</b>	<b>0,52</b>	<b>254,85</b>	<b>336,83</b>	<b>61,17</b>	<b>6,09</b>	<b>746,34</b>	<b>6,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	0,7	3,7	2,2	45,9	35,63	0,03	0,03	0,13	0,00	13,52	13,69	9,63	0,51	146,46	0,76	0,00	0,01	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	13,3	92,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	25,01	53,91	21,51	0,83	404,66	3,52	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90	90	12,1	19,0	8,7	254,3	0,09	0,13	0,08	0,00	3,80	14,96	120,39	18,98	2,09	237,79	5,39	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	14,4	133,8	11,06	0,07	0,06	0,60	0,13	43,79	61,91	28,88	1,26	454,06	5,05	0,00	0,03	541	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН) 100	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	0,05	0,03	0,01	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	82	2021
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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>23,2</b>	<b>34,3</b>	<b>79,8</b>	<b>726,7</b>	<b>78,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,29</b>	<b>0,94</b>	<b>3,99</b>	<b>154,27</b>	<b>326,68</b>	<b>110,66</b>	<b>7,08</b>	<b>1 540,47</b>	<b>17,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>52,8</b>	<b>122,9</b>	<b>1 196,1</b>	<b>84,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,66</b>	<b>1,04</b>	<b>4,51</b>	<b>409,12</b>	<b>663,51</b>	<b>171,83</b>	<b>13,17</b>	<b>2 286,81</b>	<b>23,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	2008	
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	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,2	21,4	145,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,19	85,68	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>21,7</b>	<b>23,7</b>	<b>51,9</b>	<b>509,8</b>	<b>18,19</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>4,20</b>	<b>213,68</b>	<b>319,62</b>	<b>70,16</b>	<b>6,00</b>	<b>1 163,74</b>	<b>16,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	8,88	0,03	0,04	0,10	0,00	21,43	19,06	13,37	0,55	116,26	2,37	0,00	0,01	42	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	6,8	5,9	16,3	145,8	6,68	0,09	0,08	0,20	0,28	26,59	83,73	24,49	1,16	456,40	4,76	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 150	150	4,7	5,3	31,2	191,5	0,00	0,09	0,00	0,03	0,00	42,69	163,83	24,23	1,15	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>912</b>	<b>29,7</b>	<b>30,2</b>	<b>97,7</b>	<b>786,9</b>	<b>22,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>0,92</b>	<b>159,70</b>	<b>444,72</b>	<b>106,15</b>	<b>7,26</b>	<b>1 145,39</b>	<b>18,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,4</b>	<b>53,9</b>	<b>149,6</b>	<b>1 296,7</b>	<b>40,21</b>	<b>0,68</b>	<b>0,57</b>	<b>0,61</b>	<b>5,12</b>	<b>373,38</b>	<b>764,34</b>	<b>176,31</b>	<b>13,26</b>	<b>2 309,13</b>	<b>35,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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 ВАРЕНЬЕ	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,2</b>	<b>24,0</b>	<b>64,3</b>	<b>565,7</b>	<b>3,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>0,24</b>	<b>1,31</b>	<b>404,40</b>	<b>445,15</b>	<b>128,46</b>	<b>9,03</b>	<b>749,59</b>	<b>25,94</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,7	6,18	0,02	0,02	0,28	0,00	21,77	16,64	9,99	0,65	118,15	1,84	0,00	0,01	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРЬУШЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	8,1	4,4	14,3	130,1	8,48	0,13	0,10	0,18	3,41	34,28	110,45	32,61	1,15	624,93	20,29	0,01	0,16	106	2011
ТЕФТЕЛИ (1-И ВАРИАНТ) 60/30	90	9,1	15,6	10,8	219,8	1,43	0,05	0,05	0,09	2,89	13,92	85,20	14,35	1,28	179,71	3,57	0,00	0,03	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 150	150	5,4	4,8	34,4	202,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,91	41,85	10,45	0,98	63,66	0,75	0,01	0,01	516	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>30,3</b>	<b>28,6</b>	<b>101,7</b>	<b>789,7</b>	<b>24,09</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>6,38</b>	<b>125,98</b>	<b>369,66</b>	<b>105,61</b>	<b>7,48</b>	<b>1 566,35</b>	<b>28,97</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>52,6</b>	<b>166,0</b>	<b>1 355,4</b>	<b>27,98</b>	<b>0,70</b>	<b>0,79</b>	<b>0,91</b>	<b>7,69</b>	<b>530,38</b>	<b>814,81</b>	<b>234,07</b>	<b>16,51</b>	<b>2 315,94</b>	<b>54,91</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>		

**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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	67,29	0,60	0,00	0,00	2008	2008
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	252	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>647</b>	<b>19,8</b>	<b>15,7</b>	<b>46,0</b>	<b>413,9</b>	<b>52,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>157,04</b>	<b>214,50</b>	<b>79,08</b>	<b>8,21</b>	<b>1 024,08</b>	<b>12,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	60	2,1	12,4	4,1	136,8	1,91	0,02	0,03	0,18	2,70	17,56	40,81	12,05	0,49	152,30	2,11	0,00	0,04	63	2004	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/2002	227	8,7	8,0	10,4	148,3	7,92	0,05	0,08	0,20	2,93	40,81	98,68	27,35	1,81	420,85	7,27	0,00	0,04	110	2004	
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" 80/10/5	95	16,6	12,4	3,3	191,6	0,67	0,08	0,11	0,05	1,07	110,99	238,64	48,00	0,90	391,80	134,47	0,02	0,57		2016	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150	150	3,2	10,2	23,8	200,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	1,59	829,50	8,17	0,00	0,05	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦкий 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>917</b>	<b>36,8</b>	<b>44,2</b>	<b>87,1</b>	<b>903,4</b>	<b>24,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>0,80</b>	<b>6,88</b>	<b>222,52</b>	<b>530,55</b>	<b>144,61</b>	<b>7,64</b>	<b>2 006,07</b>	<b>155,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,70</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>56,6</b>	<b>59,9</b>	<b>133,1</b>	<b>1 317,3</b>	<b>77,17</b>	<b>0,57</b>	<b>0,52</b>	<b>0,95</b>	<b>6,88</b>	<b>379,56</b>	<b>745,05</b>	<b>223,69</b>	<b>15,85</b>	<b>3 030,15</b>	<b>167,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,73</b>				

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,8	4,2	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,30	42,30	0,90	0,00	0,01		2008	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	16,1	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 150	150	3,2	5,2	21,4	145,7	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,19	85,68	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИИ 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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>26,3</b>	<b>30,6</b>	<b>68,6</b>	<b>668,4</b>	<b>101,84</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>3,28</b>	<b>240,32</b>	<b>357,20</b>	<b>73,58</b>	<b>5,94</b>	<b>1 158,14</b>	<b>18,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	8,88	0,03	0,04	0,10	0,00	21,43	19,06	13,37	0,55	118,26	2,37	0,00	0,01	42	2022	
СУП "НОВИНКА" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 25/200	225	10,1	9,3	13,5	178,4	3,86	0,10	0,16	0,22	2,54	36,88	140,25	39,48	2,35	427,00	9,55	0,01	0,05	138	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60/50	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	308,88	6,32	0,00	0,04	437	2004	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН) 200	200	1,8	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	0,27	82	2021	
НАПИТОК КЛУБНИЧный БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,9	4,0	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 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦкий 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>36,0</b>	<b>37,1</b>	<b>104,7</b>	<b>901,5</b>	<b>44,12</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>8,26</b>	<b>170,43</b>	<b>455,57</b>	<b>134,47</b>	<b>7,78</b>	<b>1 260,64</b>	<b>20,76</b>	<b>0,01</b>	<b>0,37</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>62,3</b>	<b>67,7</b>	<b>173,3</b>	<b>1 569,9</b>	<b>145,96</b>	<b>0,69</b>	<b>0,74</b>	<b>0,68</b>	<b>11,54</b>	<b>410,75</b>	<b>812,77</b>	<b>208,05</b>	<b>13,72</b>	<b>2 418,78</b>	<b>39,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>				

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОИ	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	0,8	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 ОТВАРНОИ	150	2,9	4,7	23,8	149,8	12,00	0,14	0,09	0,03	0,08	23,25	80,10	32,29	1,40	853,23	7,50	0,00	0,04	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	0,05	0,01	0,03	61,70	43,42	10,85	0,78	98,26	4,50	0,00	0,00	460	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦкий 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,4</b>	<b>19,8</b>	<b>49,2</b>	<b>497,6</b>	<b>29,46</b>	<b>0,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>147,75</b>	<b>338,88</b>	<b>84,15</b>	<b>5,26</b>	<b>1 119,51</b>	<b>15,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>			

Обед																				
Салат "Полонский"	60	0,7	6,1	2,2	66,0	27,61	0,02	0,00	0,06	0,00	18,01	15,00	8,40	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
Суп картофельный с клецками, мясом птицы, зеленью 25/200/2	227	6,7	6,8	12,9	139,4	5,08	0,07	0,07	0,22	0,34	32,23	78,15	20,99	1,01	345,76	4,20	0,00	0,05	37	2001
Язык отварной с соусом 45/45	90	12,6	13,3	3,6	183,8	1,21	0,08	0,20	0,17	2,27	13,41	164,64	18,69	2,97	204,38	0,14	0,01	0,00	360	2021
Каша гречневая рассыпчатая 150	150	8,4	6,4	37,9	242,1	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	21,61	185,19	124,32	4,36	261,14	2,26	0,00	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	389	2011
Хлеб пшеничный 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
Хлеб дарницкий 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	802	35,4	33,4	95,3	824,1	41,90	0,54	0,48	0,57	2,89	111,36	558,50	210,61	12,24	1 391,18	9,12	0,01	0,07		
Всего за день:		65,8	53,2	144,6	1 321,7	71,38	0,81	0,67	0,81	2,80	259,11	897,38	294,76	17,50	2 510,89	24,34	0,01	0,12		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	22	2008
Фишешолы 70	70	11,6	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	471	2022
Макаронные изделия отварные (твердых сортов) 150	150	5,4	4,8	34,4	202,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,91	41,85	10,45	0,98	63,66	0,75	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	82	2021
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,2	1,2	6,5	46,1	0,28	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 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	22,1	13,9	80,7	538,4	15,80	0,28	0,23	0,13	0,78	171,87	347,57	103,52	7,61	752,58	93,50	0,02	0,38		
Обед																				
Салат "Бурячок" (№17/2003г)	60	0,9	4,9	4,5	66,5	2,23	0,02	0,02	0,00	0,00	14,20	21,72	9,41	0,67	127,94	2,23	0,00	0,01	17	2003
Рассольник с зеленью 200/2	200	1,6	3,5	11,0	82,2	6,72	0,06	0,05	0,20	0,06	24,76	44,37	20,57	0,79	404,78	3,64	0,00	0,03	130	2004
Котлеты рубленные из говядины	90	13,5	13,9	11,3	225,0	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	10,80	135,00	21,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
Сложный гарнир (картофельное пюре/капуста тушеная) 75/75	150	3,3	5,3	18,1	134,2	21,13	0,08	0,07	0,05	0,05	60,88	71,06	29,16	1,49	565,69	7,19	0,00	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	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	699	2004
Хлеб пшеничный 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
Хлеб дарницкий 45	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	925	25,1	28,8	93,0	739,1	38,27	0,37	0,21	0,26	0,11	158,61	347,42	111,41	9,96	1 638,25	18,58	0,00	0,09		
Всего за день:		47,2	42,7	173,7	1 277,5	54,07	0,65	0,44	0,39	0,89	330,48	694,99	214,93	17,57	2 390,83	112,08	0,02	0,47		


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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	542,7	555,6	1 574,0	13 578,6	616,32	6,77	6,44	7,26	60,63	3 877,35	7 670,23	2 102,34	149,47	24 530,45	582,60	0,17	3,06		
Среднее значение за период	54,3	55,6	157,4	1 357,9	61,63	0,68	0,64	0,73	6,06	387,74	767,02	210,23	14,95	2 453,05	58,26	0,02	0,31		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (ДИАБЕТ)	621	869

Начальник ОП  Просветова О.А.

Технолог ОП  Валиева З.В.