

Согласовано:

Директор МАОУ г.Нягани СОШ №14"



О.В.Перминова

КАНЦЕЛЯРИЯ

Утверждаю:
Директор МУН г.Нягани
Комитат дитяния



м.п.

А.А.Серова

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ БЕЗ САХАРА С МАСЛОМ 200/5	205	6,7	6,9	30,1	210,1	0,52	0,11	0,14	0,04	0,13	134,15	196,24	29,83	0,81	228,96	9,00	0,01	0,03	182	2011
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/5/25	45	5,2	8,8	10,6	143,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,23	137,10	97,70	10,00	1,16	47,95	1,40	0,00	0,01	11	2008
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,8	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
КОФЕИНЫЙ 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 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	23,6	22,5	86,5	647,6	6,89	0,32	0,49	0,25	1,28	400,40	489,44	83,98	8,65	941,98	29,31	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	5,9	2,3	65,2	3,80	0,02	0,03	0,01	0,00	20,66	36,22	12,03	0,86	133,98	2,85	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	7,6	7,2	8,9	131,6	13,62	0,06	0,08	0,23	2,35	48,43	91,97	27,85	1,66	431,96	6,10	0,00	0,04	124	2004
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,9	16,8	11,0	234,2	1,53	0,05	0,06	0,09	3,21	15,14	95,90	16,14	1,67	203,77	4,48	0,00	0,03	461	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	21,95	94,92	38,39	1,63	1 023,72	9,00	0,00	0,05	518	2004
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,8	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	952	30,5	36,5	100,5	856,7	41,35	0,47	0,39	0,46	5,65	136,78	453,83	137,95	9,96	2 406,63	25,79	0,00	0,14		
Всего за день:		54,1	59,0	187,0	1 504,3	48,24	0,79	0,88	0,71	6,93	537,18	943,27	221,93	18,61	3 348,61	55,10	0,02	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,2	0,0	0,6	3,5	2,50	0,01	0,01	0,00	0,00	5,75	10,50	3,50	0,25	35,25	0,75	0,00	0,00		2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ С МАСЛОМ 80/5	65	9,5	10,2	8,1	162,0	0,00	0,08	0,06	0,00	2,94	7,94	93,75	15,34	1,43	178,44	3,37	0,00	0,03	474	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 200	200	7,2	6,5	46,1	271,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,86	56,14	14,02	1,32	85,47	1,01	0,02	0,02	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	3,00	0,02	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,01	82	2021
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	1,2	6,1	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,24	4,61	0,05	31,32	0,24	0,00	0,00	702	2004
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	20,8	17,5	91,6	610,7	6,22	0,26	0,17	0,03	3,05	99,40	224,38	62,22	7,55	630,98	9,67	0,02	0,06		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	0,00	22,82	36,90	16,67	0,78	256,73	3,10	0,00	0,02	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА 250/10	260	7,0	4,7	26,7	177,2	4,66	0,20	0,09	0,28	0,08	43,43	94,59	36,92	2,63	500,65	5,52	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/40	100	10,8	26,6	5,3	303,3	0,98	0,22	0,07	0,10	2,38	14,73	78,16	16,28	1,02	113,23	4,10	0,00	0,03		2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	1,7	9,2	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,40	4,55	4,50	0,06	43,98	0,44	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021

ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	30,4	47,4	130,2	1 070,4	14,88	0,64	0,26	0,62	2,46	127,58	385,02	127,71	8,09	1 047,79	16,52	0,00	0,09		
Всего за день:		51,2	64,9	221,8	1 681,1	20,90	0,90	0,43	0,65	5,51	226,98	609,40	189,93	15,64	1 678,77	26,19	0,02	0,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ПОРЦИОННО	20	0,3	0,0	1,0	5,0	16,00	0,01	0,02	0,06	0,00	1,44	2,88	1,26	0,09	32,60	0,00	0,00	0,00	табл.24	1996
БИТОЧКИ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,7	11,8	9,0	189,9	1,19	0,06	0,11	0,09	0,61	35,31	107,06	18,08	1,01	207,16	4,25	0,00	0,07	500	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,3	274,7	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
МОЛОКО "ТОПТЫЖКА" 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	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	28,6	27,6	101,5	771,0	20,05	0,29	0,52	0,24	0,74	364,18	494,51	108,51	4,44	709,52	29,55	0,00	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,04	0,25	0,00	42,52	29,30	15,99	0,86	175,59	3,02	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,6	5,7	16,2	130,8	8,10	0,06	0,07	0,26	0,09	60,13	67,46	31,38	1,52	508,69	8,49	0,00	0,04	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/180	230	17,4	19,8	24,5	346,5	12,71	0,17	0,18	0,01	5,72	32,58	205,53	47,59	3,27	1 130,65	13,63	0,00	0,08	394	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	100	0,8	0,4	7,9	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	982	31,1	36,9	107,9	904,6	44,43	0,43	0,40	0,62	5,81	165,83	437,11	138,70	9,79	2 428,13	28,50	0,00	0,14		
Всего за день:		59,7	64,5	209,4	1 676,6	64,48	0,72	0,92	0,86	6,58	530,01	931,62	247,21	14,23	3 137,65	58,05	0,00	0,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	180	32,3	21,1	17,4	398,2	0,34	0,09	0,36	0,09	0,62	253,18	344,14	43,59	1,44	247,80	1,61	0,05	0,05	224	2008
СОУС ИЗ КУРАГИ БЕЗ САХАРА	40	0,2	0,0	2,2	9,9	0,07	0,00	0,01	0,03	0,00	6,34	5,78	4,16	0,13	75,55	0,00	0,00	0,00	335	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНЕ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,73	7,42	5,80	0,74	25,41	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	36,5	22,1	54,9	577,8	6,45	0,19	0,44	0,13	0,62	301,95	411,34	72,90	7,08	833,76	7,41	0,05	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	1,1	6,2	3,7	76,5	6,45	0,06	0,05	0,21	0,00	22,26	22,76	16,04	0,85	244,14	1,26	0,00	0,01	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,3	4,4	16,6	115,8	7,90	0,08	0,06	0,24	0,08	30,17	66,96	26,51	1,03	501,82	4,40	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100	100	13,5	21,1	9,6	282,4	0,10	0,14	0,09	0,00	4,22	16,65	133,72	21,07	2,32	264,17	5,98	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	2,9	8,7	17,3	160,4	13,25	0,08	0,07	0,71	0,16	52,68	74,37	34,70	1,51	545,40	6,05	0,00	0,04	541	2004
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	200	0,1	0,0	0,8	5,1	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,99	3,56	5,15	0,14	42,60	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	932	26,8	41,1	92,2	850,8	90,30	0,49	0,33	1,16	4,46	151,75	378,59	125,61	8,73	1 731,33	21,17	0,00	0,13		
Всего за день:		63,3	63,2	147,1	1 428,6	96,75	0,68	0,77	1,29	5,08	453,70	789,93	188,51	15,81	2 565,09	28,58	0,05	0,19		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины											рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	25	0,3	0,1	1,0	6,0	8,28	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 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,44	102,83	35,34	1,46	915,08	10,24	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/5/25	45	5,2	8,8	10,6	143,0	0,11	0,05	0,07	0,09	0,23	137,10	97,70	10,00	1,16	47,95	1,40	0,00	0,01	11	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	207	0,3	0,0	0,6	4,7	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,25	8,81	6,56	0,80	36,82	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	577	23,6	24,9	64,5	578,9	20,27	0,33	0,32	0,18	4,22	225,17	352,43	79,47	6,96	1 343,46	19,63	0,00	0,09		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	35,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/25/02	277	7,4	6,4	20,3	168,6	8,00	0,11	0,09	0,24	0,29	31,35	95,24	29,16	1,37	551,75	5,70	0,00	0,06	140	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,6	11,8	2,5	162,4	0,86	0,04	0,09	0,09	0,64	24,76	98,22	14,92	1,00	147,11	4,08	0,01	0,08	580	2022
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	5,7	6,4	37,4	229,9	0,00	0,11	0,00	0,04	0,00	51,22	196,58	29,07	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВА ИЛИ ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ) 100	100	0,8	0,3	9,3	47,5	4,00	0,05	0,03	0,02	0,00	18,00	18,00	8,10	0,45	214,00	4,00	0,00	0,00	82	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	3,8	18,2	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	12,73	3,96	4,43	0,79	111,72	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1057	33,5	35,9	120,0	943,1	29,26	0,49	0,34	0,55	0,93	191,66	520,96	130,10	8,79	1 351,54	21,89	0,01	0,16		
Всего за день:		57,1	60,8	184,5	1 522,0	49,53	0,82	0,66	0,73	5,15	416,83	873,39	209,57	15,75	2 695,00	41,52	0,01	0,24		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА 200/5	205	8,6	8,6	28,0	224,4	0,71	0,16	0,21	0,04	0,14	148,15	203,78	85,77	2,57	348,62	13,59	0,00	0,01	183	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 20/5/20	45	5,9	10,2	8,3	149,8	0,14	0,04	0,08	0,10	0,28	179,84	116,61	10,42	0,93	45,55	1,12	0,00	0,01	3	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	3,00	0,02	0,04	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,73	7,42	5,80	0,74	25,41	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	690	23,5	24,1	72,6	605,2	3,89	0,31	0,52	0,24	1,31	407,64	460,81	131,88	9,75	776,79	27,06	0,01	0,05		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,0	5,8	74,6	10,30	0,03	0,03	0,46	0,00	36,17	27,71	16,64	1,08	196,91	3,07	0,00	0,02	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/25/02	277	8,9	5,4	19,8	163,4	11,28	0,16	0,12	0,24	3,41	43,72	130,90	41,45	1,52	821,73	22,10	0,01	0,16	106	2011
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 70/30	100	10,5	17,8	12,3	250,7	1,59	0,05	0,06	0,09	3,37	15,90	98,62	16,31	1,48	209,83	4,16	0,00	0,03	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,5	5,8	41,6	245,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,06	50,67	12,65	1,19	77,10	0,91	0,02	0,01	516	2004
СОК ОВОЩНОЙ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	8,00	0,05	0,05	0,10	0,00	12,60	57,60	21,60	1,26	480,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	957	35,9	34,9	129,3	979,3	31,17	0,50	0,34	0,92	6,87	162,45	442,72	130,79	9,41	1 918,77	33,60	0,03	0,23		
Всего за день:		59,4	59,0	201,9	1 584,5	35,06	0,81	0,86	1,16	8,18	570,09	903,53	262,67	19,16	2 695,56	60,66	0,04	0,28		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00	4,21	7,83	6,02	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00	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

Обед																				
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,1	10,1	3,7	110,0	46,00	0,04	0,00	0,10	0,00	30,00	25,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,2	7,5	16,1	160,8	6,00	0,09	0,08	0,26	0,37	38,59	88,44	24,83	1,17	413,62	5,01	0,00	0,05	37	2001
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 50/50	100	14,0	14,8	4,0	204,2	1,33	0,09	0,22	0,19	2,52	14,78	182,87	20,74	3,30	226,90	0,16	0,01	0,00	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	28,20	224,45	150,67	5,28	316,49	2,74	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	957	41,3	41,0	119,6	1 013,9	61,33	0,67	0,55	0,68	2,98	140,17	655,58	253,98	14,69	1 570,21	11,27	0,01	0,08		
Всего за день:		73,6	61,9	181,8	1 581,4	93,19	0,99	0,77	0,92	3,10	295,82	1140,87	348,01	20,95	2 887,58	29,11	0,01	0,14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	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
ФИШБОЛЫ 70	70	11,5	2,1	10,8	107,7	0,54	0,09	0,09	0,02	0,67	31,78	187,21	44,79	1,81	305,86	85,07	0,01	0,38	471	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	6,5	5,8	41,6	245,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,08	50,67	12,65	1,19	77,10	0,91	0,02	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	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 50	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	88,00	2,80	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	700	24,5	15,0	96,2	620,7	15,80	0,32	0,24	0,14	0,79	181,26	372,05	109,14	8,54	793,22	94,78	0,03	0,38		
Обед																				
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	100	1,6	8,2	7,5	110,6	3,72	0,03	0,03	0,00	0,00	23,66	36,19	15,69	1,12	213,24	3,71	0,00	0,01	17	2003
РАССОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,3	13,8	102,5	8,10	0,08	0,06	0,24	0,08	29,85	55,03	25,34	0,98	501,97	4,55	0,00	0,03	130	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,0	15,4	12,6	250,0	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	150,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ) 90/90	180	4,0	6,3	21,8	161,0	25,38	0,10	0,08	0,05	0,08	73,24	85,36	34,99	1,79	679,23	8,65	0,00	0,03	553	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	5,00	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 40	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 60	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1082	30,1	35,5	114,9	908,0	45,39	0,46	0,26	0,30	0,14	191,22	421,15	136,22	11,82	1 967,58	23,27	0,00	0,10		
Всего за день:		54,6	50,5	211,1	1 528,7	61,19	0,78	0,50	0,44	0,93	372,48	793,20	245,36	20,36	2 760,80	118,05	0,03	0,48		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	606,1	630,0	1 916,9	15 885,4	707,93	8,01	7,26	8,76	61,64	4 276,97	8 685,42	2 432,80	175,11	28 076,33	670,58	0,22	3,33
Среднее значение за период	60,6	63,0	191,7	1 588,5	70,79	0,80	0,73	0,88	6,16	427,70	866,54	243,28	17,51	2 807,63	67,06	0,02	0,33

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет (ДИАБЕТ)	665	1009

Начальник ОП  Просветова О.А.

Технолог ОП  Валиева З.В.