

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"

О.В.Перминова
 М.П.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ НА ВЕСЕННИЙ СЕЗОН (с 12 лет и старше)
 (сахарный диабет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Углевод				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																					
Завтрак																									
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ БЕЗ САХАРА 200/5	205	6,0	8,0	22,9	188,2	1,42	0,12	0,13	0,04	0,12	117,05	151,86	44,35	1,51	284,15	10,72	0,00	0,01	93	2001					
Сыр (Порцилим) 20	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)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,20	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01	97	2004					
КАВА С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТШОК" БЕЗ САХАРА 200	200	0,8	3,0	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2021					
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,05	95,58	27,49	0,87	206,66	9,00	0,00	0,00	502	2021					
Итого за прием пищи:	715	23,3	22,4	67,8	574,1	18,64	0,54	0,66	40,77	1,53	447,78	458,64	105,53	9,31	1199,15	34,57	0,01	0,06		2008					
Обед																									
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗой 100	100	1,6	7,2	9,3	108,9	6,20	0,06	0,05	0,50	0,00	22,62	48,25	21,86	0,87	322,24	3,92	0,00	0,03	81	2022					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА) 250/10	260	7,1	4,7	27,3	180,4	4,66	0,21	0,09	0,28	0,08	43,69	96,65	37,20	2,69	502,82	5,61	0,00	0,03	139	2004					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	100	16,2	14,7	10,0	237,4	0,76	0,06	0,14	0,04	0,82	44,91	145,90	21,87	1,30	245,69	5,46	0,00	0,09	500	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (Киви)	180	4,2	6,4	1,7	148,2	38,27	0,06	0,08	0,08	0,00	96,13	67,55	34,57	2,06	442,08	7,01	0,00	0,02	534	2004					
СОК ОВОЩНОЙ (МОРОЖЕНЫИЛИ ТОМАТНЫИ)	130	1,0	0,5	10,2	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00	389	2011					
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	60	3,9	0,5	24,7	118,7	90,8	0,00	0,08	0,04	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008					
Всего за день:	1070	39,0	34,5	142,7	1052,3	52,29	0,58	0,46	1,61	0,90	261,35	499,93	157,80	11,60	1928,53	27,60	0,00	0,18		2008					
		62,3	56,9	210,5	1626,4	70,93	1,12	1,12	42,38	2,43	709,13	958,57	263,33	20,91	3127,68	62,17	0,01	0,24							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Углевод				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																					
Завтрак																									
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,6	0,0	1,3	8,0	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00	188	2022					
ГОЛЕНЬ ПТИЦЫ ОТВАРНАЯ	80	22,6	5,8	0,6	146,6	14,40	0,06	0,00	0,10	0,00	46,40	172,80	27,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ)	180	6,4	5,8	40,6	240,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,20	49,42	12,35	1,16	75,23	0,89	0,02	0,01	516	2004					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	140	0,6	0,4	14,4	65,6	7,00	0,03	0,04	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	2,80	217,00	1,40	0,00	0,01	516	2004					
ХЛЕБ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376	2011					
Итого за прием пищи:	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					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	660	32,9	12,3	73,5	539,8	23,42	0,24	0,11	0,13	0,09	129,18	292,05	71,21	7,51	379,44	4,53	0,00	0,02		2008					
Обед																									
ЦИП ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	100	1,1	6,2	3,7	76,5	59,45	0,06	0,05	0,21	0,00	22,43	22,79	16,05	0,85	244,14	1,26	0,00	0,01	20	2021					
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	252	1,9	4,2	9,0	82,1	13,62	0,05	0,05	0,24	0,08	46,24	44,22	22,01	0,97	328,01	3,80	0,00	0,03	124	2004					
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	100	22,1	9,3	4,9	191,8	2,57	0,16	0,16	0,40	0,17	259,40	56,69	1,12	559,86	123,50	0,03	0,63	374	2004						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНое)	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПИТОДОВ БЕЗ САХАРА 200	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,80	10,80	2,97	417,00	0,00	0,00	0,01	82	2021					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	3,8	18,2	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,73	3,96	4,43	0,79	111,72	0,80	0,00	0,00	631	2004					
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,80	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021					
Итого за прием пищи:	60	3,9	0,5	24,7	118,7	90,8	0,00	0,08	0,04	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008					



Итого за прием пищи:		1082	36,5	27,6	105,2	821,8	95,62	0,61	0,50	0,90	7,45	219,27	543,60	175,01	11,76	2 731,35	148,20	0,03	0,73
Всего за день:		69,4	39,9	178,7	1 361,6	119,04	0,85	0,61	1,03	7,54	348,45	835,65	246,22	19,27	3 110,79	152,73	0,05	0,75	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур												
		Белки, г		Жиры, г			Углевод		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг				Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мг		F, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг																
Завтрак																																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,01	0,04	0,00	3,88	7,04	5,41	0,27	87,00	0,60	0,00	0,00	148	2021															
УЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	80	11,9	12,9	2,7	174,2	0,79	0,03	0,07	0,01	4,58	13,22	103,81	13,96	1,55	245,85	5,06	0,00	0,03	437	2004																
ПЕЧЕНЬЕ КРЕКЕР БЕЗ САХАРА	180	10,1	7,7	45,5	290,7	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,29	222,10	149,06	5,23	313,08	2,71	0,00	0,02	508	2004																
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА 200Г	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	0,00	0,00																
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	207	0,3	0,0	0,6	4,8	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,32	8,85	6,58	0,80	37,15	0,00	0,00	0,00	459	2021																
Итого за прием пищи:	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	33,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008																	
САЛАТ "ТАЛЛАДА"-100	577	26,4	22,8	75,2	612,0	4,98	0,37	0,26	0,08	0,08	4,67	66,81	380,95	183,56	9,65	751,08	11,17	0,00	0,05																	
Обед																																				
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	100	4,5	8,8	2,8	120,0	26,02	0,04	0,07	0,14	0,16	132,58	81,91	16,23	0,79	193,89	1,50	0,00	0,01	143	2022																
ТЕФЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	252	2,5	5,7	16,2	130,8	8,10	0,06	0,07	0,26	0,09	53,50	66,11	30,99	1,47	508,51	8,49	0,00	0,04	34	2001																
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	100	9,9	16,8	11,0	234,3	1,53	0,05	0,06	0,09	3,21	15,14	95,90	16,13	1,66	203,77	4,48	0,00	0,03	461	2004																
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ БЕЗ САХАРА 200	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																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,0	0,9	5,1	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,99	3,56	5,15	0,14	42,80	0,12	0,00	0,00	853	2022																
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021																
Итого за прием пищи:	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																		
Всего за день:	932	27,3	38,8	103,1	879,9	59,65	0,46	0,38	0,52	3,55	254,96	437,98	136,59	9,29	2 128,09	29,19	0,00	0,14																		
4 ДЕНЬ																																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	130	23,3	15,4	12,2	287,4	0,25	0,05	0,26	0,08	0,52	180,65	245,11	28,95	0,89	173,49	1,15	0,03	0,04	117	2001																
СОУС ЯГОЛЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	30	0,0	0,0	1,6	6,8	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,51	0,72	0,14	19,43	0,14	0,00	0,00	387	2008																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЛОКО ЗЕЛЕНЬ)	33	4,5	7,0	6,2	106,7	0,11	0,03	0,06	0,07	0,20	134,79	87,32	7,82	0,70	34,05	0,84	0,00	0,01	3	2004																
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ БЕЗ САХАРА	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																
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	200	0,1	0,0	1,2	6,1	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,10	3,24	4,61	0,05	31,32	0,24	0,00	0,00	847	2022																
Итого за прием пищи:	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																		
НИРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	583	31,1	23,3	51,9	654,5	7,36	0,16	0,38	0,16	0,72	358,02	393,35	59,74	6,19	729,69	7,61	0,03	0,06																		
Обед																																				
СУЛ КАРТФЕЛЬНЫЙ С БЕРМИШЕЛЮ МЯСМ ПТИЦА, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	100	1,9	7,9	11,1	123,2	5,74	0,03	0,04	0,03	0,00	32,03	45,42	22,16	1,34	345,54	6,80	0,00	0,02	78	2004																
ФРИКАДЕЛЬКИ "НАПОЛИ" 100	267	5,6	4,8	20,3	147,3	7,82	0,10	0,08	0,24	0,19	30,09	80,84	27,45	1,25	528,15	5,30	0,00	0,05	140	2004																
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	100	17,5	21,2	15,5	323,1	1,32	0,08	0,11	0,15	4,65	137,63	195,98	29,64	2,38	274,17	5,81	0,01	0,04	549	2002																
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	180	3,0	8,7	17,4	160,9	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	63,07	74,57	34,76	1,52	546,37	6,05	0,00	0,04	541	2004																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	260,00	0,00	0,00	0,00	389	2011																
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021																
Итого за прием пищи:	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																		
Всего за день:	947	36,9	43,6	132,5	1 072,6	30,65	0,46	0,40	1,82	5,00	306,82	539,19	156,31	11,17	2 109,83	29,56	0,01	0,16																		
5 ДЕНЬ																																				
МАССА ПОРЦИИ	20	0,3	0,0	1,0	5,2	40,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	32,80	0,00	0,00	0,00	148	2021																
ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	100	13,4	18,0	12,5	288,9	1,71	0,10	0,15	0,07	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,00	0,00	0,00																	
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	20	5,2	40,00	0,02	0,02	0,06	0,00	0,00	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,00	0,00	0,00																		
ВИТАМИНЫ	20	0,15	0,07	0,07	0,06	0,00	0,00	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,00	0,00	0,00	0,00																		
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	20	0,07	0,07	0,07	0,06	0,00	0,00	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,00	0,00	0,00	0,00																		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур												
		Белки, г		Жиры, г			Углевод		С, мг		В1, мг		В2, мг		А, мг		Д, мг		Са, мг		Р, мг				Mg, мг		Fe, мг		K, мг		I, мг		Se, мг		F, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг																
ПЕРЕЦ СВЕЖИИ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	40,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	32,80	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2021															
ЧИЛОПЕТТИИ ИЗ КУРИЦЫ 100	100	13,4	18,0	12,5	288,9	1,71	0,10	0,15	0,07	0,95	32,00	210,63	35,29	2,90	279,82	6,20	0,00	0,00	0,00																	

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
ПЛОД КАРТФЕЛЬНЫЙ	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	120	1,0	0,2	9,0	45,6	45,60	0,07	0,04	0,01	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	2008	2008								
НАПИТОК КЛЕВЧАТЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,9	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	848	2022								
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008								
Итого за прием пищи:	670	27,8	24,9	69,7	617,9	99,75	0,41	0,37	0,18	1,06	141,33	376,21	95,58	6,38	1 482,04	19,24	0,02	0,34										
Обед																												
САЛАТ "ЗЕЛЕНЬ" С ПОМИДОРОМ И КОЛЕБАСОЙ 100	100	6,0	18,3	5,5	211,1	4,94	0,06	0,08	0,13	0,00	34,52	63,88	23,84	1,14	264,67	3,00	0,00	0,01	44	2022								
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ 70/90	277	7,9	8,3	10,6	148,8	6,38	0,08	0,10	0,87	0,36	86,71	131,63	27,26	1,10	443,27	4,68	0,00	0,06	2	2023								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СТАРЫХ СОРТОВ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 180	180	12,6	30,2	5,9	345,2	1,14	0,30	0,11	0,11	2,75	21,22	134,15	25,06	1,30	213,70	16,96	0,01	0,13	1	2022								
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	5,8	40,5	239,5	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,12	49,27	12,30	1,15	74,98	0,89	0,02	0,01	516	2004								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	486	2021								
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	60	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	486	2021								
Итого за прием пищи:	957	40,3	63,7	115,7	1 209,2	100,36	0,68	0,43	0,90	3,20	216,27	477,57	123,02	8,83	1 162,82	31,13	0,03	0,22		2008								
Всего за день:		68,1	88,6	185,4	1 827,1	200,11	1,09	0,80	0,48	9,48	4,26	357,60	853,78	218,60	15,21	2 644,86	50,37	0,05	0,56									

6 День

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ БЕЗ САХАРА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,0	33,1	224,7	0,52	0,12	0,14	0,04	0,13	137,40	211,06	31,95	0,89	238,79	9,00	0,02	0,04	99	2001								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	56,71	8,05	0,01	0,02	337	2004								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (НА ХЛЕБЕ РЖАНОМ) 15/3/1/5	33	4,5	7,0	6,2	106,7	0,11	0,03	0,06	0,07	0,20	134,79	87,82	7,82	0,70	34,05	0,84	0,00	0,01	3	2004								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	82	2021								
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" БЕЗ САХАРА 200	200	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,06	96,58	27,49	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	502	2021								
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2021	2021								
Итого за прием пищи:	728	24,5	22,7	84,2	645,7	17,79	0,56	0,69	40,80	1,54	453,32	525,16	95,35	9,23	1 160,24	33,69	0,03	0,09		2008								
Обед																												
ИГРА МОРОЖЕНАЯ 100	100	1,7	7,9	9,7	118,1	4,24	0,05	0,06	1,53	0,00	41,48	53,52	32,96	1,07	279,54	5,30	0,00	0,04	78	2004								
СУЛГ КАРТФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/25/0/2	267	6,1	-5,9	19,4	155,8	10,87	0,14	0,12	6,10	3,00	33,80	104,51	36,07	1,34	755,11	15,56	0,01	0,11		2003								
РАУ ОВОЩНОЕ 180	180	23,3	24,1	1,4	322,0	1,15	0,09	0,17	0,07	1,02	34,12	130,49	23,36	1,55	319,07	6,24	0,00	0,15	45	2011								
СОК ОВОЩНОЙ (МОРОЖЕНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	3,0	8,7	17,4	160,9	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	546,37	6,06	0,00	0,04	541	2004								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,80	1,08	280,00	0,00	0,00	0,00	389	2011								
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,01	573	2021								
Итого за прием пищи:	947	43,0	47,6	116,1	1 074,9	31,93	0,53	0,52	9,10	4,18	216,47	565,47	169,45	10,16	2 315,69	38,77	0,01	0,35		2008								
Всего за день:		67,5	70,3	200,3	1 720,6	49,72	1,09	1,21	49,90	5,72	695,79	1 090,63	264,80	19,39	3 475,93	72,46	0,04	0,44										

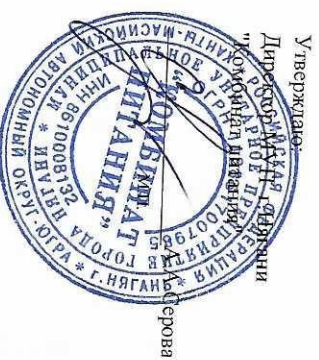
7 День

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг										
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,58	4,69	3,60	0,18	56,00	0,40	0,00	0,00	148	2021								
АЗУ 40/1/80	220	14,4	18,4	21,9	320,3	10,69	0,14	0,15	0,01	4,58	23,20	169,92	40,47	2,70	938,55	11,08	0,00	0,07	438	2004								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0,03	0,01	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15		2008									
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	0,15		2008								
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	376	2011								
Итого за прием пищи:	580	18,1	19,9	46,7	443,3	50,71	0,26	0,23	0,05	4,58	77,77	226,64	65,73	4,79	1 218,96	13,72	0,00	0,22		2008								
Обед																												
САЛАТ "АРАТОНСКИЙ" 100	100	6,8	13,9	2,3	182,5	9,40	0,11	0,13	0,15	0,49	30,00	77,36	18,44	1,32	233,01	7,08	0,01	0,01	30	2022								
ФИШБОЛЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/90	262	7,4	13,0	8,8	187,4	5,85	0,08	0,09	0,06	1,33	45,28	97,65	24,43	1,45	438,80	4,78	0,00	0,03	157	2004								
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	12,1	5,0	12,9	144,3	1,14	0,10	0,08	0,11	0,67	34,19	193,20	47,79	1,93	305,86	85,07	0,01	0,36	471	2022								
МОЛОКО "ТОПШЫКА" (1250) ИЛИ ЙОГУРТ БЕЗ САХАРА (1125)	200	5,7	6,4	37,4	230,0	0,00	0,11	0,00	0,04	0,00	51,27	196,77	29,10	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008								
Итого за прием пищи:		5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,10	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	2008								

Согласовано:
 Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №14"

О.В. Перминова
 М.П.

ПРИМЕРНОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ НА ВЕСЕННИЙ СЕЗОН (с 7 до 11 лет)
(сахарный диабет)



1 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ТЕРКУЛЕСА* С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ БЕЗ САХАРА 200/5	205	6,0	8,0	22,9	189,2	1,42	0,12	0,13	0,04	0,12	117,05	151,96	44,35	1,51	294,15	10,72	0,00	0,01	93
СЫР (ПОРЦИЙНИ) 20	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО, ЗЕЛЕНОЕ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,20	149,60	80,00	5,60	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01	97
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТГОШКА" БЕЗ САХАРА 200	200	0,8	0,8	19,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	82
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	200	3,8	3,0	5,0	62,9	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,06	95,58	27,49	0,87	206,69	9,00	0,00	0,00	502
Итого за прием пищи:	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	631
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗой 60	705	22,7	22,3	63,6	654,3	18,64	0,52	0,66	40,77	1,53	446,16	450,81	103,82	8,95	1185,55	34,01	0,01	0,06	81
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ (ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА) 200/200/10	60	0,9	4,3	5,6	65,3	3,72	0,04	0,03	0,30	0,00	13,57	28,95	13,12	0,52	193,41	2,35	0,00	0,02	139
ВИТГОШКИ ГРУБЯНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	230	11,6	7,2	22,9	202,4	3,73	0,17	0,11	0,22	2,35	37,60	126,44	35,81	2,93	509,65	6,93	0,00	0,04	500
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	90	14,6	13,2	9,0	213,7	0,68	0,07	0,12	0,04	0,74	40,56	131,33	19,69	1,17	221,12	4,91	0,00	0,08	534
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (КИВИ)	150	3,5	5,3	14,8	123,1	31,89	0,05	0,07	0,08	0,00	80,10	56,27	28,81	1,72	368,48	5,84	0,00	0,02	389
СОК ОВОЩНОЙ (МОРКОВНЫЙ ИЛИ ТОМАТНЫЙ)	200	1,0	0,5	10,2	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	573
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,1	0,2	24,4	108,6	2,40	0,02	0,03	0,70	0,00	34,20	46,80	12,60	1,08	280,00	0,00	0,00	0,00	631
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	631
Итого за прием пищи:	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	631
Всего за день:	935	38,8	31,3	119,7	929,5	42,42	0,46	0,41	1,34	3,09	220,88	461,48	132,31	10,12	1669,36	24,23	0,00	0,16	81
2 День	61,5	53,6	183,3	1483,8	61,06	0,98	1,07	42,11	4,62	667,04	912,29	236,13	19,07	2854,91	58,24	0,01	0,22	81	

Прем пищи, наименование блюда

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,6	0,0	1,3	8,0	2,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00	188
ГОРЬХИ ПТИЦЫ ОТВАРЕНАЯ	80	22,6	5,8	0,6	145,6	14,40	0,06	0,00	0,10	0,00	46,40	172,80	27,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	307
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 150	150	5,4	4,8	34,3	202,4	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,60	41,72	10,44	0,97	63,54	0,75	0,01	0,01	516
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,00	0,03	0,04	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	2,80	217,00	1,40	0,00	0,01	631
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	200	0,1	0,0	0,2	1,2	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,50	3,71	3,82	0,37	13,01	0,00	0,00	0,00	376
Итого за прием пищи:	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,88	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	631
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	620	31,2	11,3	63,1	482,4	23,42	0,22	0,10	0,12	0,08	121,98	276,52	67,59	6,96	354,15	3,83	0,01	0,02	81
ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	60	0,7	3,7	2,2	45,9	35,67	0,03	0,03	0,13	0,00	13,36	13,66	9,63	0,51	146,48	0,76	0,00	0,01	20
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/60	202	1,5	3,4	7,2	65,8	11,14	0,04	0,04	0,20	0,06	37,87	35,72	17,92	0,78	265,61	3,04	0,00	0,02	124
ПРОТЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	100	22,1	9,3	4,9	191,8	2,51	0,16	0,16	0,40	7,26	47,07	259,40	66,69	1,12	558,86	123,50	0,03	0,63	374
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	41,20	85,69	29,45	1,22	762,56	8,53	0,00	0,03	520
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	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
ХЛЕБ ДАРНИЦКИИ	30	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	0,90	0,00	0,00	631
Итого за прием пищи:	45	2,2	0,2	14,3	88,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	631

Прем пищи, наименование блюда

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОРЦИОННО	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		Se, мг	F, мг
КОТЛЕТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ТВЕРДЫХ СОРТОВ) 80/5	85	13,3	18,6	11,9	288,2	0,57	0,08	0,11	0,05	0,68	33,68	135,16	23,42	1,52	211,41	4,10	0,00	0,07	499
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	5,4	4,8	34,2	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	29,53	41,56	10,39	0,97	63,30	0,75	0,01	0,01	516
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,00	0,03	0,04	0,00	26,60	22,40	16,80	2,80	217,00	1,40	0,00	0,01	0,01	516
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	200	2,2	1,6	6,4	49,0	0,26	0,03	0,06	0,01	0,03	64,66	61,42	17,95	0,54	109,76	4,50	0,00	0,00	432
Итого за прием пищи:	40	2,8	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	432
САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕНИ 80	645	24,3	25,7	84,0	667,9	9,03	0,26	0,27	0,08	0,79	167,14	303,20	79,18	7,54	698,17	13,99	0,01	0,09	
СУЛ КАРТФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/20/2	60	0,8	6,1	2,0	66,4	8,47	0,02	0,02	0,04	0,00	12,57	13,66	6,83	0,38	133,99	0,76	0,00	0,01	70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	227	6,6	6,2	15,6	145,1	9,11	0,11	0,09	0,20	0,29	27,68	93,40	29,56	1,29	619,26	6,16	0,00	0,06	92
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ)	50/150	16,9	18,6	20,5	316,6	10,60	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
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА 200	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,2	0,2	3,8	18,2	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,73	3,96	4,43	0,79	111,72	0,80	0,00	0,00	631
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	573
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	912	30,2	32,3	89,0	771,8	35,78	0,43	0,36	0,26	6,01	117,43	388,84	115,90	11,14	2 394,38	27,23	0,00	0,15	
		54,5	58,0	173,0	1 439,7	44,81	0,69	0,63	0,34	6,80	284,57	692,04	195,08	18,68	3 082,55	41,12	0,01	0,24	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	588,4	599,0	1 633,3	14 425,0	878,13	7,78	7,53	108,62	65,96	4 299,47	8 264,70	2 260,32	161,10	27 068,31	631,00	0,21	3,77	
Среднее значение за период	58,6	58,9	163,3	1 442,5	87,81	0,78	0,75	10,86	6,60	428,95	826,47	226,03	16,11	2 706,83	63,10	0,02	0,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	16,3	36,7	47,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
с 7-11лет (сахарный диабет)	614	916

Начальник ОП
 Технолог ОП
 Просветова О.А.
 Валиева З.В.