

Проект типового 20-ти дневного диетического меню для организации питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,90	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,60	1,75
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	19,76	16,05	53,29	440,50	0,33	5,99	78,4	2,60	321,67	406,27	62,52	4,42
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5
98/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,80	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,30	8,18	9,32	168,52	0,48	3,58	3,47	0,62	20,13	159,80	23,63	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		795	31,80	21,89	88,88	683,06	0,9	27,56	362,07	4,62	106,44	494,28	197,75	10,14
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 830	60,26	44,86	187,83	1418,08	1,44	65,79	497,46	8,49	738,25	1149,5	336,96	21,91

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32
261/М/СД	Печень, тушеная в соусе	90	14,99	6,98	5,76	147,07	0,25	27,4	6573	1,68	29,09	269,09	17,73	5,62
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		760	29,18	18,59	91,58	655,22	0,84	115,19	6946,94	7,09	133,83	582,98	134,9	11,53
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 720	74,07	38,11	182,07	1395,47	1,28	156,44	7054,91	10,53	781,66	1335,33	309,07	22,84

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	17,32	10,37	2,65	173,24	0,18	3,69	444,6	3,55	27,04	183,11	35,07	0,78
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
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	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		500	23,30	15,14	44,55	411,03	0,43	63,79	496,61	4,42	61,59	340,36	93,31	4,61
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32
302/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		775	30,63	20,14	74,20	605,21	0,76	97,84	243,96	6,24	115,18	446,01	118,64	6,99
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 795	62,63	42,20	164,41	1310,76	1,4	193,87	797,56	11,93	486,91	1035,32	288,64	18,95

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами (сироп стевии)	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	5,40	5,98	8,06	108,19	0,19	25,59	188,48	1,48	38,76	80,74	23,10	1,17
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	90	19,8	9,8		162,99	0,09		15,4	0,44	9,54	179,47	19,84	0,79
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		780	32,29	22,93	69,26	621,81	0,54	223,13	523,85	5,58	104,64	425,7	102,27	5,92
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 815	61,21	44,86	174,93	1376,37	1,1	261,36	660,77	9,12	727,34	1055,43	271,05	17,48

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	22,72	12,25	18,03	269,62	0,22	39,55	299,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		510	29,72	14,85	53,95	446,43	0,36	40,71	308,26	2,4	175,91	453,21	111,97	5,36
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
64/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,18	5,72	3,8	71,76	0,03	1,89	540,68	1,66	19,69	31,34	56,68	4,53
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	21,87	13,48	31,83	336,76	0,86	41,67	285,4	2,07	38	300,19	72,08	4,48
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		770	32,67	24,60	75,72	658,48	1,22	64,75	990,08	5,3	89,47	488,23	169,54	12,14
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 800	71,09	46,37	175,33	1399,43	1,79	137,7	1355,33	8,97	575,52	1190,39	358,2	24,85

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	55,24	21,82	0,55
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с филе куриным отварным, 200/15	215	9,9	3,86	15,51	136,55	0,2	9,6	163,50	1,61	26,48	106,46	46,47	1,92
278/М/СД	Тефтели из говядины с гречкой с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,55	8,38	5,01	153,68	0,51	3,64	3,57	0,55	18,09	163,90	30,90	2,45
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		785	39,21	23,40	91,39	735,03	1,16	21,84	384,62	5,91	104,5	575,05	237,01	10,79
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 820	67,72	46,44	192,96	1480,97	1,7	59,52	521,21	9,92	737,26	1231,13	376,43	22,58

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 (сироп стевии), 150/50	200	29,5	12,3	26,1	339,5	0,2	8,2	44,5	2,1	239,8	366,7	65,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	34,04	13,61	46,29	451,77	0,24	8,98	50,6	2,61	323,51	485,32	96,39	3,95
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,65	14,74	143,6	0,15	18,14	168,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
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	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		780	32,10	23,41	70,92	625,59	0,46	175,47	638,96	7,13	100,51	427,54	108,49	5,69
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 740	74,84	43,94	162,87	1371,88	0,91	216,69	746,55	11,01	734,16	1161,81	281,57	16,99

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271/К/СДД	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/30	120	15,70	8,90	15,30	204,98	0,28	29,30	5999,89	2,97	35,05	279,17	38,71	5,42
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
376/И/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	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		510	25,61	14,88	64,15	496,67	0,59	59,4	6048,5	4,13	66,34	513,47	172,49	11,59
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной отварной, 200/10	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	19,8	5,7	9,1	167,7	0,2	3,7	311,3	2,2	61,4	324,9	82,0	1,5
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		790	32,60	21,85	86,35	676,75	0,68	76,05	618,19	7,34	151,1	596,19	175,08	7,41
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 820	66,91	43,65	196,16	1467,94	1,48	167,69	6723,68	12,74	527,58	1358,61	424,26	26,35

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3,11	4,94	51,97	0,03	5,9	8,65	1,41	17,89	25,44	11,23	0,8
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	20,59	11,45	2,45	195,21	0,72	4,73	3,47	0,52	22,55	216,08	29,48	3,09
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		795	36,47	23,29	77,78	670,81	0,97	51,27	231,94	6,12	125,45	508,48	125,03	8,04
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 830	65,59	45,16	176,61	1397,96	1,52	89,57	368,77	9,89	749,41	1163,86	346,15	21,38

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		500	27,90	15,47	61,67	500,91	0,99	61,87	200,94	2,97	168,18	481,66	133,77	7,5
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с отварной говядиной, 200/10	210	6,01	7,27	17,40	160,51	0,27	9,89	181,20	2,39	38,70	147,02	35,08	1,99
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		770	32,26	23,00	68,43	610,27	0,57	71,54	651,23	5,99	124,59	481,44	113,46	6,21
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 790	68,86	45,39	175,76	1405,7	1,77	165,65	909,16	10,23	602,91	1212,05	323,92	21,06

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	55,24	21,82	0,55
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
380/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,02	8,58	9,47	175,51	0,51	3,37	3,47	0,60	20,26	169,22	25,76	2,60
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		795	34,69	24,50	89,55	720,78	0,94	28,07	304,16	5,74	112,49	532,31	211,67	10,52
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 830	63,61	46,43	195,22	1475,34	1,5	66,3	441,08	9,28	735,19	1162,04	380,45	22,08

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
69/И	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	5,24	5,99	9,23	112,28	0,20	17,79	188,24	1,47	31,96	82,23	22,55	1,17
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	20,18	10,43	1,33	175,62	0,10	0,63	18,87	0,47	16,09	188,50	22,55	0,88
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		800	32,34	25,70	72,38	649,32	0,57	57,61	377,47	4,14	98,41	447,29	125,7	8,37
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 760	77,23	45,22	162,87	1389,57	1,01	98,86	485,44	7,58	746,24	1199,64	299,87	19,68

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	22,72	12,25	18,03	269,62	0,22	39,55	299,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05
376/И/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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		510	26,38	12,97	49,19	398,46	0,32	69,65	324,25	2,5	70,74	355,66	87,42	5,3
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		760	29,53	21,76	81,53	644,15	0,77	112,37	595,46	8,05	90,67	467,94	138,9	6,3
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 790	64,61	41,65	176,38	1337,13	1,3	214,26	976,7	11,82	471,55	1072,55	303,01	18,95

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
172/М	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,96	4,63	8,00	102,05	0,08	25,34	170,46	1,59	38,51	81,31	37,02	0,94
278/М/СД	Тефтели из говядины с гречкой	90	15,77	8,53	3,68	154,49	0,55	3,25	0,1	0,52	12,34	170,87	30,19	2,6
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		785	29,83	22,51	68,01	608,5	0,85	239,34	1068,51	7,32	127,57	412,28	132,82	7,61
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 820	58,95	44,38	166,84	1335,65	1,4	277,64	1205,34	11,09	751,53	1067,66	353,94	20,95

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	110	15,94	10,57	2,5	169,26	0,56	6,16	140	1,45	16,23	167,35	26,28	2,5
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		500	27,58	15,61	60,48	496,2	0,76	28,32	198,76	3,75	170,13	465,4	104,74	6,43
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		790	35,83	25,02	75,39	668,62	0,64	25,94	527,8	4,91	74,92	523,64	183,95	7,93
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 810	72,11	47,55	181,53	1459,34	1,61	86,5	783,55	9,93	555,19	1237,99	365,38	21,71

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,80	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		775	35,27	22,64	85,58	691,56	1,16	112,42	370,61	6,67	124,69	510,64	156,58	8,63
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 810	63,78	45,68	187,15	1437,5	1,7	150,1	507,2	10,68	757,45	1166,72	296	20,42

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
70/И	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	5,28	143,26	1,88	20,96	76,86	29,87	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	210	6,01	7,27	17,40	160,51	0,27	9,89	181,20	2,39	38,70	147,02	35,08	1,99
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
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		760	35,45	23,41	71,32	640,89	0,62	133,4	688,83	6,51	124,87	529,59	132,25	6,56
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 720	80,34	42,93	161,81	1381,14	1,06	174,65	796,8	9,95	772,7	1281,94	306,42	17,87

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	110	25,02	12,12		203,59	0,11		19,46	0,44	11,86	226,74	25,06	0,99
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
376/И/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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		510	31,62	16,02	44,02	445,13	0,37	57,39	192,95	2,32	57,67	398,99	88,01	5,15
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		770	29,30	22,54	77,52	633,83	0,71	62,01	593,18	6,73	96,8	439,84	120,23	6,56
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 800	69,62	45,48	167,20	1373,48	1,29	151,64	843,12	10,32	464,61	1087,78	284,93	19,06

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	7,06	6,08	13,23	137,26	0,22	12,64	187,74	1,57	46,00	122,73	33,80	1,94
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		800	36,33	25,16	80,04	693,74	0,51	67,89	650,22	7,21	142,27	528,37	121,65	6,57
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 835	65,45	47,03	178,87	1420,89	1,06	106,19	787,05	10,98	766,23	1183,75	342,77	19,91

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Завтрак		500	26,44	17,80	49,51	467,22	0,9	46,87	221,19	2,5	160,04	439,26	116,44	6,82
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,65	14,74	143,6	0,15	18,14	168,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	23,2	14,44	19,19	299,86	0,84	41,75	283,75	2,01	49,35	285,44	61,55	4,22
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		780	33,66	24,90	67,51	632,07	1,08	83,49	623,65	6,7	109,47	470,73	117,03	7,48
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 800	68,80	49,62	162,68	1393,81	2,19	162,6	901,83	10,47	579,65	1158,94	310,16	21,65