

ИП _____
" 02 " _____ г.

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
Г. КЕРЧЬ
УПРАВЛЕНИЕ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ
И НАУКЕ
РИНА Р. А. Платова
ИНН 2307023863
ОГРНИП 314916234403863
ОГРН 31100097101
ЕДРИННИК № 314916234403863
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся с сахарным диабетом льготной категории 12

лет и старше

в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования

Муниципального образования г. Керчи: сезон осень-зима 2024 год

(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

Директор _____
" 02 " _____ г.

СОВЕТ ГОРОДА КЕРЧЬ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ЦЕНТРАЛЬНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ
И НАУКЕ
Г. КЕРЧЬ
Школа № 9
г. Керчь, Федосеевская ул.
Советского Союза
ИНН 2307023863
ОГРН 31100097101
ОГРНИП 314916234403863
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,28	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	189	2008					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	0,15	2,00							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	0,68	9,00	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008					
Итого за прием пищи:	570	15,7	13,6	91,4	554,3	11,81	0,24	0,16	0,07	1,55	283,87	321,17	94,12	6,85	1,20	12,68							
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	14,00	26,00	20,00	1,00	0,20	2,00	71	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1,7	5,7	10,3	104,5	7,46	0,06	0,06	0,33	0,35	41,07	47,46	22,59	0,86	0,34	4,48	78	2012					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	11,5	4,2	7,3	116,7	0,34	0,06	0,07	0,03	0,91	45,06	147,37	22,29	0,82	0,90	88,70	257	2012					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	7,2	17,9	156,6	38,44	0,06	0,08	0,12	3,19	97,18	71,56	37,20	2,16	0,91	6,62	139	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008					
Итого за прием пищи:	860	20,6	17,6	71,4	540,3	71,24	0,30	0,27	0,64	5,50	211,17	318,48	109,58	6,05	2,71	103,48							
Всего за день:		36,3	31,2	162,8	1 094,7	83,05	0,54	0,43	0,72	7,05	495,04	639,65	203,70	12,91	3,90	116,16							

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011					
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	8.2	16.0	8.7	215.8	0.66	0.03	0.06	0.06	1.84	20.58	85.20	14.49	1.57	1.41	4.15	270	2011					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64	171.1	2011					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	388	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008					
Итого за прием пищи:	610	21.8	28.4	98.3	754.2	113.66	0.42	0.32	0.44	8.45	85.25	357.52	190.28	9.40	3.63	10.47							
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36	45	2011					
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГГАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011					
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.1	539.9	15.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.78	305.41	69.37	3.87	3.53	17.35	289	2011					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008					
Итого за прием пищи:	860	34.0	45.6	86.8	895.0	40.63	0.40	0.41	0.98	10.60	167.96	438.77	122.05	9.59	4.72	27.79							
Всего за день:		55.8	74.0	185.1	1649.2	154.29	0.81	0.74	1.42	19.05	253.21	796.29	312.33	18.99	8.35	38.26							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С ₁ , мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30.5	2.6	31.1	452.5	0.50	0.09	0.39	0.13	0.57	329.18	384.13	48.91	1.28	1.10	4.89	223	2011							
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	1114.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	379	2011							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	338	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	2.80		2008							
Итого за прием пищи:	550	37.5	25.9	88.7	743.7	11.02	0.24	0.56	0.15	2.30	465.59	526.52	83.44	5.87	2.26	18.69									
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.58	15.08	0.71	0.31	3.09	67	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.9	3.1	18.9	115.1	6.60	0.11	0.07	0.20	1.87	29.64	77.54	40.18	1.54	0.60	4.88	101	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	7.2	17.9	156.6	38.44	0.06	0.08	0.12	3.19	97.18	71.56	37.20	2.16	0.91	6.62	139	2011							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008							
Итого за прием пищи:	860	22.2	37.0	87.3	773.0	52.45	0.33	0.30	0.66	12.17	179.80	333.23	125.08	9.89	3.43	21.90									
Всего за день:		59.8	62.8	176.0	1 516.7	63.48	0.58	0.86	0.81	14.47	645.39	859.75	208.52	15.77	5.68	40.59									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	28.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64	171.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.15	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	610	24.0	28.2	86.9	699.3	27.15	0.44	0.30	0.35	8.72	73.91	385.18	195.20	9.49	3.39	9.95		
Обед																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	82	2011
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.1	539.9	15.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.78	305.41	69.37	3.87	3.53	17.35	289	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	860	33.3	49.7	82.0	913.5	32.41	0.35	0.41	1.18	8.31	165.07	420.75	119.30	7.08	4.44	25.35		
Всего за день:		57.3	77.9	168.9	1 612.8	59.56	0.79	0.71	1.54	17.04	238.98	805.93	314.50	16.56	7.82	35.30		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг								
																									В12, мг	В6, мг	В9, мг	В5, мг	В7, мг	В3, мг
Завтрак																														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	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	211	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24.4	43.0	3.4	377.9	0.34	0.09	0.63	0.51	3.28	337.50	385.96	28.35	3.36	2.72	31.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	211	2011
ЧАЙ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	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	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	2.80	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
Итого за прием пищи:	560	29.7	52.4	47.0	658.2	7.36	0.20	0.73	0.71	4.38	398.26	470.17	56.67	6.43	3.32	34.12														
Обед																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68														
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8.1	12.7	10.1	192.3	1.21	0.04	0.06	0.02	2.74	22.82	81.34	13.87	1.34	1.44	4.59														
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00														
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24														
Итого за прием пищи:	920	25.3	36.0	112.8	892.3	30.19	0.49	0.34	0.36	14.24	156.48	427.55	212.83	12.46	4.52	18.51														
Всего за день:		55.0	88.4	159.9	1540.5	37.55	0.69	1.07	1.06	18.62	554.74	897.72	289.50	18.89	7.85	52.63														

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.2	12.1	30.5	263.0	1.61	0.16	0.00	0.06	0.32	188.79	235.59	66.16	3.23	0.00	0.00	189	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.11	5.08	4.53	0.43	0.01	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	580	10.8	12.8	67.6	431.6	12.74	0.25	0.06	0.07	1.61	223.30	277.76	84.39	7.06	0.52	3.68		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	0.35	2.36	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.7	5.7	10.3	104.5	7.46	0.06	0.06	0.33	0.35	41.07	47.46	22.59	0.86	0.34	4.48	78	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.1	539.9	15.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.78	305.41	69.37	3.87	3.53	17.35	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	860	32.7	46.0	86.1	905.1	41.40	0.37	0.40	1.11	8.77	157.95	407.61	115.33	7.54	4.64	26.67		
Всего за день:		43.4	58.8	155.7	1336.7	54.13	0.62	0.46	1.18	10.39	381.25	885.37	199.72	14.60	5.16	30.35		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			Fe, мг
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	28.7	24.8	28.0	489.4	0.34	0.07	0.34	0.15	0.50	245.83	314.13	37.52	1.26	0.81	5.22	223	2011							
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00									
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	11.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	2.80		2008							
Итого за прием пищи:	550	36.2	28.6	83.4	759.3	10.86	0.22	0.52	0.17	2.23	382.25	464.21	82.51	6.33	2.25	19.02									
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	6.79	33	2012							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011							
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11.8	11.1	9.2	183.4	0.43	0.05	0.08	0.04	0.12	12.61	98.68	11.95	1.02	1.32	3.55	308	2012							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	7.2	17.9	156.6	38.44	0.06	0.08	0.12	3.19	97.18	71.56	37.20	2.16	0.91	6.62	139	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68									
Итого за прием пищи:	860	21.7	29.9	83.9	694.2	49.44	0.25	0.27	0.36	9.06	207.59	303.97	102.39	6.79	3.40	23.05									
Всего за день:		57.9	58.5	167.3	1453.5	60.30	0.47	0.79	0.54	11.29	589.85	768.19	184.91	13.12	5.65	42.07									

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	71	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	10.9	16.1	11.4	233.1	1.03	0.06	0.08	0.14	2.11	15.34	110.85	19.73	1.76	1.16	3.63	294	2011							
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64	171.1	2011							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	388	2011							
Итого за прием пищи:	580	22.5	28.2	88.2	710.3	114.03	0.39	0.31	0.51	8.06	74.62	357.06	189.82	8.40	3.02	8.27									
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	4.34	26.84	39.23	17.48	0.80	0.37	3.54	67	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3.5	3.7	22.6	138.1	7.92	0.13	0.08	0.24	2.25	35.57	93.04	48.21	1.84	0.72	5.86	101	2011							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.1	539.9	15.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.78	305.41	69.37	3.87	3.53	17.35	289	2011							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008							
Итого за прием пищи:	910	35.2	49.1	91.4	949.8	33.96	0.47	0.44	1.18	12.51	134.19	476.39	147.97	10.24	5.06	30.42									
Всего за день:		57.7	77.3	179.6	1 660.1	147.99	0.86	0.75	1.69	20.57	208.81	833.45	337.79	18.64	8.08	38.69									

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг					
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ ИЛИ ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.39	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	2.00	7.1	2011							
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14.6	22.9	18.8	349.4	2.08	0.07	0.09	0.04	4.66	39.48	148.15	26.42	2.02	2.56	7.66	279	2011							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	7.2	17.9	156.6	38.44	0.06	0.08	0.12	3.19	97.18	71.56	37.20	2.16	0.91	6.62	139	2011							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	379	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008							
Итого за прием пищи:	620	25.9	33.1	84.1	753.7	66.04	0.30	0.35	0.34	9.12	269.24	368.40	110.25	7.18	4.56	27.53									
Обед																									
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	0.00	0.00		2008							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	82	2011							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	10.2	5.2	7.9	119.1	0.88	0.06	0.06	0.07	0.92	43.42	133.64	22.43	0.90	0.82	76.19	255	2012							
КАША РАССОСЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.8	11.6	44.3	320.7	0.00	0.26	0.14	0.05	5.56	26.02	217.16	145.23	5.10	1.65	2.64	171.1	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	2.24		2008							
Итого за прием пищи:	870	26.7	31.8	109.3	833.7	18.14	0.46	0.34	0.57	9.75	182.53	474.83	219.48	9.60	3.50	87.40									
Всего за День:		52.6	64.9	193.4	1587.5	84.18	0.75	0.69	0.91	18.87	451.76	843.23	329.73	16.78	8.06	114.92									

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	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Итого за весь период	521,0	658,4	1706,3	14853,9	923,04	6,70	7,13	11,14	155,91	4 127,95	7 723,28	2 543,39	160,14	67,14	546,88		
Среднее значение за период	52,1	65,8	170,6	1 485,4	92,30	0,67	0,71	1,11	15,59	412,79	772,33	254,34	16,01	6,71	54,69		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	39,9	46,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	578	878