

Проект типового 10-ти дневного основного (организованного питания) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная группа 7-11 лет

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														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,33	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,01	66,33	3,57
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	28,01	14,73	78,61	564,13	0,88	49,2	712,5	2,92	85,70	367,52	97,54	5,62
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	18,64	171,65	1,45	28,7	43,53	16,81	0,62
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62
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
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	27,72	22,67	102,81	736,22	0,61	168,49	1815,03	7,36	93,79	393,87	184,31	6,82
Итого за день		1 350	55,73	37,40	181,42	1 300,35	1,49	217,65	2 527,53	10,28	179,49	761,39	281,85	12,44

Возрастная группа 7-11 лет

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														
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
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1

173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		535	20,86	19,12	64,63	519,90	0,33	40,07	213,00	1,52	400,86	446,37	71,59	4,02
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	20,94	5,86	26,5	243,34	0,29	32,85	304,32	1,67	33,68	288,26	65,57	3,25
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Обед		920	35,46	19,34	106,01	746,3	0,78	67,61	501,66	5,86	193,95	467,35	129,73	9,98
Итого за день		1 455	56,32	38,46	170,64	1 266,20	1,11	107,68	714,66	7,38	594,81	913,72	201,32	14,00

Возрастная группа 7-11 лет

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		600	23,70	18,66	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231,08	401,66	106,75	4,39
Обед														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	37,92	21,17	99,56	744,63	0,43	91,98	273,54	5,67	92,03	356	72,42	4,42
Итого за день		1 370	61,62	39,83	183,08	349,59	0,83	155,55	660,56	10,91	323,11	757,66	179,17	8,81

Возрастная группа 7-11 лет

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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	174,18	233,76	30,82	0,74
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		550	25,45	16,05	80,02	577,13	0,22	23,42	90,8	2,74	320,66	369,36	72,86	5,62
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	13,45	162,26	1,9	14,71	70,97	23,35	1,03
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		740	23,75	23,63	90,69	673,41	0,51	84,9	1170,11	7,72	111,95	308,61	102,96	4,6
Итого за день		1 290	49,20	39,68	170,71	250,54	0,73	108,32	1 260,91	10,46	432,61	677,97	175,82	10,22

Возрастная группа 7-11 лет

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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	22,57	16,82	75,20	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,81
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	2,44	977,28	1,98	69,44	57,23	20,56	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,40	8,2	1238	2,21	22,63	165,32	22,8	2,84
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	25,50	26,79	106,48	771,43	0,68	43,76	2411,47	6,44	139,51	351,49	91,11	5,27
Итого за день		1 270	48,07	43,61	181,68	315,82	0,92	47,19	2 492,87	8,91	192,86	578,14	139,04	9,08

Возрастная группа 7-11 лет

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														
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10
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
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	25,94	14,57	84,32	580,93	0,67	43,64	47,4	2,19	93,76	383,01	164,53	6,87
Обед														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	9,4	165,2	1,97	37,72	125,87	31,96	1,58
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17

202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		750	32,08	23,65	103,03	765,04	0,57	169,51	471,47	7,82	104,41	335,35	75,01	4,43
Итого за день		1 360	58,02	38,22	187,35	1345,97	1,24	213,15	518,87	10,01	198,17	718,36	239,54	11,30

Возрастная группа 7-11 лет

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														
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
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		615	21,13	19,22	81,58	591,53	0,3	20,27	215,85	1,53	404,34	442,76	100,37	7,61
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	4,06	4,14	56,96	0,04	3	1200	2	19,88	33,83	23,02	0,45
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	17,59	171,5	1,93	34,6	43,65	19,05	0,87
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57	4,27		1,43	13,17	168,05	22,7	2,46
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/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01	2,7		0,05	6,96	5,4	4,68	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Обед		930	30,81	27,30	108,96	810,75	1,1	45,56	1404,1	6,26	116,35	436,28	195,72	11,56
Итого за день		1 545	51,94	46,52	190,54	1402,28	1,40	65,83	1619,95	7,79	520,69	879,04	296,09	19,17

Возрастная группа 7-11 лет

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														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,70	140,21	29,04	0,93
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		600	23,27	16,84	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,11	384,75	95,67	4,01
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	13,35	166,26	1,92	15,11	66,97	22,75	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	25,41	8,44	2,45	187,0	0,12	0,93	19,43	1,66	21,43	238,33	32,66	1,88
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	70,16	57,61	0,3	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	38,46	24,35	108,32	809,34	0,52	113,39	567,21	6,46	80,25	421,24	99,87	4,15
Итого за день		1 370	61,73	41,19	189,45	1385,92	0,90	171,04	662,23	10,26	306,36	805,99	195,54	8,16

Возрастная группа 7-11 лет

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														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	19,14	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	172,24	232,86	25,36	0,65
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		550	25,67	17,23	76,07	571,8	0,22	19,7	98,8	2,71	318,72	368,46	67,4	5,53
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
268/М/ССЖ	Котлета	90	14,18	7,25	13,61	180,58	0,29	1,11	3,3	0,9	17,34	143,33	21,25	1,23
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	41,2	703,39	2,53	39,73	87,73	41,51	1,4

342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		740	29,30	22,12	95,93	707,07	0,81	59,96	872,64	7,26	109,39	346,39	106,56	5,81
Итого за день		1 290	54,97	39,35	172,00	1278,87	1,03	79,66	971,44	9,97	428,11	714,85	173,96	11,34

Возрастная группа 7-11 лет

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														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		590	22,56	15,22	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	290,32	82,93	3,7
Обед														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,67	7,7	3,11	93,46	0,03	2,31	925,92	2,43	92,45	70,08	20,32	0,41
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	29,49	171,89	1,91	35,12	42,33	17,43	0,62
232/МССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120	17,45	3,22	3,72	114,13	0,13	0,56	18,5	0,86	52,26	262,74	60,32	1,00
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,95	11,55	4,5	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
Итого за Обед		770	29,64	23,40	85,94	675,84	0,52	58,56	1157,16	5,57	242,54	484,49	135,49	4,18
Итого за день		1 360	52,20	38,62	165,69	1227,24	0,77	106,17	1386,15	10,26	318,62	774,81	218,42	7,88

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.:

ДеЛи плюс, 2017

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
50/М	Салат из отварной свеклы	60	0,95	4,06	5,5	62,5	0,6	0,01	6		1,82	23,3	27	13,9	0,9
291/М/ССЖ	Плов с говядиной (перловая крупа)	200	20,24	6,44	31,49	265,49	3,10	0,17	3,15	580	2,39	36,28	289,51	50,49	2,56
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		465	23,20	10,80	49,91	390,00	4,50	0,24	11,95	580,00	4,22	66,94	326,24	69,47	4,30
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
376/М/СД	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,15		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,11	7,59	14,40	134,55	1,45	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,40	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,90	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,90	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	180	0,48	0,2	6,76	30,72	0,70	0,01	140	0,11	0,53	8,4	2,38	2,38	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		735	23,82	18,07	69,98	540,09	6,90	0,46	168,50	1674,70	7,37	95,63	404,63	181,17	6,92
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,11	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 630	51,24	44,05	148,67	1199,19	14,95	0,84	240,45	2254,84	12,01	180,87	754,37	260,46	13,08

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173/М/СД	Каша овсяная молочная	160	4,72	3,01	17,77	117,42	1,80	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94

382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		405	15,09	9,79	47,57	338,98	4,40	0,30	1,94	21,58	0,42	321,01	307,27	49,08	2,05
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,20	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	1,50	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	22,51	8,87	20,28	251,59	2,00	0,24	49,08	243,96	2,94	49,31	282,85	59,18	3,08
342/М/СД	Компот из ягод б/с	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,20	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	2	0,05			0,35	9	46	10	1,45
Итого за Обед		730	32,56	16,95	62,74	537,15	5,90	0,60	73,07	446,25	6,41	111,55	452,29	117,32	7,14
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Итого за день		1 775	49,65	28,20	153,69	1070,01	15,10	1,02	243,01	467,95	8,03	496,16	780,00	199,86	16,23

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	1,10	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,20		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		465	16,02	9,97	51,02	357,55	4,80	0,36	67,88	309,89	4,34	61,49	261,08	84,84	3,56
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56		0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,60	6,48	17,00	161,56	1,20	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,18	4,16	7,11	70,63	0,70	0,06	8,3		1,88	10,06	34,74	16,30	0,48
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,80	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85

	со сметаной, 190/10														
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,2	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		735	38,66	18,50	59,41	560,24	5,80	0,35	99,37	209,99	6,09	96,26	435,56	177,80	5,99
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Итого за день		1 640	71,85	41,43	144,43	1240,91	13,40	0,93	169,55	536,20	10,61	623,99	1043,04	329,54	11,77

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	1,20	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	180	3,32	2,99	7,98	72,07	0,80	0,02	0,54	0		108,90	82	12,60	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	2	0,1							
Итого за Завтрак		370	27,89	12,32	40,57	388,90	3,60	0,20	4,79	34,29	1,51	284,79	338,14	52,58	0,97
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,30	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	1,30	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07
278/М/СД	Ёжики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,50	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	180	0,51	0,09	8,71	37,71	0,90	0,98			1,91	6,69	2,00	2,9	2,2
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		705	21,04	23,38	59,72	536,65	5,80	1,36	88,60	1169,66	9,68	111,19	322,64	105,23	6,63
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91

Итого за Промежуточное питание	215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	9,15	11,75	4,91	0,93	
Итого за день	1 505	53,13	50,88	129,05	1194,65	13,60	1,70	153,39	1204,09	11,61	414,28	684,28	167,63	9,46

Возрастная группа 7-11 лет

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	16
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,0	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,70	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		495	21,68	7,03	50,37	350,60	4,70	0,37	8,43	41,04	1,45	42,47	305,42	133,93	5,84

Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11

Обед															
41/М	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	1,15	4,17	6,25	67,09	0,60	0,04	14,57	0,00	1,81	18,58	25,50	10,4	0,4
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,80	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
261/М/СД	Печень по-строгановски, 50/50	100	1,67	11,05	9,89	205,83	1,00	0,29	29,32	0	3,04	22,38	303,20	25,14	6,26
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,90	1,40	0,01	3,6			6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		715	9,01	21,48	73,77	586,02	7,30	0,61	107,99	173,11	7,10	103,44	488,22	97,00	10,20

Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Итого за день		1 650	47,83	41,47	158,14	1259,74	15,20	1,20	118,72	230,47	8,73	612,15	1140,04	297,83	18,26

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	ХЕ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	-------	----------------------	----	----	---------------	---------------------------

реп.	блюда	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,80	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,0	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,8	0,3	12,8	60	1	0,06							
Итого за Завтрак		495	20,68	9,02	44,43	345,21	4,10	0,23	5,03	37,90	1,70	47,75	256,62	45,80	3,60
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
50/М	Салат из отварной свеклы	60	0,95	4,06	5,5	62,5	0,6	0,01	6		1,82	23,3	27	13,9	0,9
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	1,50	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,50	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
388/М/СД	Напиток из шиповника б/с	180	0,48	0,2	6,76	30,72	0,70	0,01	140	0,11	0,53	8,4	2,38	2,38	0,01
	Хлеб ржаной	25	1,23	0,3	11,20	53	1	0,03			0,18	4,5	23,0	5	0,73
Итого за Обед		715	25,12	25,05	62,00	577,17	6,10	0,42	202,97	1033,04	10,56	134,28	406,60	120,72	5,83
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочным, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 640	50,00	49,25	135,19	1191,48	14,40	0,79	268,00	1071,08	12,68	200,33	686,72	176,34	11,29

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
174/М/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	2,20	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	1,2	0,08							

Итого за Завтрак		410	17,08	8,97	55,13	370,23	5,00	0,36	2,07	15,94	0,36	326,00	338,60	111,44	3,47
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,40	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,80	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,30	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из ягод б/с	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,20	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1,2	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		720	27,06	26,22	60,48	588,71	5,90	0,91	28,02	1369,04	7,76	89,98	441,96	182,79	8,29
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Итого за день		1 770	46,14	36,65	158,99	1152,82	15,70	1,39	198,09	1385,10	9,32	479,58	801,00	327,69	18,80

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
234/М/СД	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,90	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,8	0,05							
Итого за Завтрак		460	15,24	8,16	45,93	318,69	5,00	0,33	61,96	17,89	2,87	57,28	249,45	75,64	3,22
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,30	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	1,30	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,2	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93

171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	2,30	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	40,80	20,21	63,18	599,58	6,10	0,44	115,77	509,66	6,57	96,02	454,99	178,96	6,10
Промежуточное питание															
2/М	Бутерброд с сыром, 25/15	40	5,2	4,68	12,75	114,00	1,20	0,07	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
382/М/СД	Какао на молоке б/с	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,40	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
Итого за Промежуточное питание		220	8,57	6,48	17,00	161,56	1,60	0,11	1,15	8,16	0,09	233,12	173,20	33,45	1,11
Итого за день		1 640	73,18	41,33	143,11	1241,39	14,30	0,99	180,03	543,87	9,62	619,54	1050,84	321,50	11,54

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	1,60	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке б/с	180	3,32	2,99	7,98	72,07	0,80	0,02	0,54	0		108,90	82	12,60	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	2	0,1							
Итого за Завтрак		370	28,16	13,61	44,49	416,19	4,00	0,20	1,07	42,28	1,45	283,85	342,62	49,00	0,94
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		215	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с чесноком	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,4	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	1,50	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
294/М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,80	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	1,80	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
342/М/СД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,90	1,40	0,01	3,6			6,06	3,96	3,24	0,82
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	2	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		720	27,18	17,94	75,22	579,10	7,50	0,45	63,35	872,94	7,61	114,82	373,21	107,58	6,68
Промежуточное питание															
1/М	Бутерброд с маслом сливочный, 25/10	35	1,8	7,50	12,88	126,44	1,30	0,07		0,04	0,10	2,40	3,00		0,02
338/М	Чай с шиповником б/с	180	0,3	0,09	1,5	8,11	0,80		30,0	0,03	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
Итого за Промежуточное питание		220	2,10	7,59	14,38	134,55	2,10	0,07	30,00	0,07	0,21	9,15	11,75	4,91	0,93
Итого за день		1 580	66,37	39,78	153,95	1261,85		0,9	120,94	1044,7	11,11	748,94	1010,31	254,58	14,07

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	ХЕ	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	16
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,0	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,50	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	3,00	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном б/с	180	0,26	0,05	0,13	2,02	0,00		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	1	0,05							
Итого за Завтрак		470	23,44	12,58	46,13	391,43	4,30	0,38	10,07	195,98	4,13	39,88	329,27	141,76	5,90
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Обед															
40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,18	4,16	7,11	70,63	0,70	0,06	8,3		1,88	10,06	34,74	16,30	0,48
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,80	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
232/М/ССЖ	Рыба запеченная с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,50	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	2,50	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов б/с	180	0,51	0,09	8,71	37,71	0,90	0,98			1,91	6,69	2,00	2,9	2,2
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	1	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
Итого за Обед		740	27,86	14,54	67,02	511,51	6,60	1,47	69,40	192,34	6,54	120,87	497,88	126,52	6,63
Промежуточное питание															
338/М	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2	1,6	0,04	14		0,3	22		12,6	3,1
388/М/СД	Напиток витаминный б/с	180	0,4	0,13	7,99	34,74	0,80	0,02	70,00	0,06	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
Итого за Промежуточное питание		320	1,00	0,73	21,69	96,94	2,40	0,06	84,00	0,06	0,60	31,80	10,22	16,73	3,52
Итого за день		1 850	53,30	28,58	156,53	1096,82	15,70	1,97	247,47	388,44	11,87	224,35	847,59	301,74	19,57