



Типовое 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 1-4 классов общеобразовательных организаций РСО-А

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53		2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		470	19,52	15,61	66,51	494	0,26	163,4	1336,38	1,25	59,89	258,38	67,86	3,32
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
128/М/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 90/30	120	13,06	8,88	6,38	157,18	0,07	10,0		0,79	22,90	135,86	18,64	1,9
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	34,18	22,38	97,56	729,89	0,46	26,11	125,45	3,91	141,67	475,23	150,12	8,62
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		1890	94,16	59,25	246,89	1926,95	0,88	211,95	1593,83	6,56	805,44	1381,57	380,86	14,42

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		430	18,09	15,87	66,73	450,68	0,21	1,15	137,62	1,76	264,7	382,86	72,59	4,18
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	26,53	22,95	92,60	685,21	0,42	40,11	2770,9	6,86	96,07	393,78	122,23	4,6
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Итого за день		1880	49,04	40,12	250,23	1533,09	0,75	66,06	2910,82	9,7	396,43	864,38	293,92	12,86

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	3		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	66,09					40	0,1	24	3	0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		500	25,11	17,63	84,37	597,34	0,22	1,43	53	1,31	109,89	270,88	44,73	4,26	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51	
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26	
Обед															
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75	
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной, 200/5	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55	
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51	
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26	
Итого за день		1920	95,78	60,63	251,81	1957,54	0,82	66,05	613,25	5,1	996,31	1469,53	324,38	11,71	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	3		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18	
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75	
Итого за Завтрак		450	33,31	19,30	91,01	677,64	0,47	6,38	122	1,64	380,43	459,65	70,03	2,38	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51	
Обед															
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91	
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	200	9,58	8,42	10,41	155,83	0,09	11,32	366	0,39	44,98	125,84	27,02	1,58	
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93	
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97	
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	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		770	36,05	21,95	111,63	790,5	0,37	24,7	375,8	3,57	122,42	388,76	81,55	6,87	
Промежуточное питание															
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06	
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51	
Итого за день		1930	76,00	42,31	276,52	1803,42	0,92	53,98	497,8	6,07	535,41	926,29	249,06	12,27	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 1

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49	
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями, бульон	200	4,82	6,27	16,94	143,72	0,09	13,65	184	2	16,97	53,54	20,26	0,85	
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		840	33,83	27,04	86,57	729,51	0,45	43,46	2432,2	4,84	181,78	428,48	119,09	4,85	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49	
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24	
Итого за день		1890	99,53	64,76	222,66	1895,42	0,95	92,24	2646,3	6,57	892,03	1484,86	364,93	10,68	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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															
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		460	25,59	17,12	59,52	505,79	0,3	164,56	1388,78	2,22	85,91	293,33	72,57	3,67	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9	
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,63	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5	
128/М/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89	
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	12,62	7,72	4,53	137,51	0,05	1	2,5	0,73	13,13	128,79	17,44	1,8	
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	150	3,63	0,4	22,61	75,9	0,1			0,56	16,88	91,83	20,02	1,58	
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	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		740	32,51	20,59	91,65	651,24	0,41	24,13	1519,3	4,19	123,55	455,13	109,05	7,25	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43	
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9	
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,63	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93	
Итого за день		1910	73,48	46,19	237,17	1647,69	0,87	221,75	2949,08	7,55	456,56	1034,14	310,72	16,78	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02	
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		430	16,45	15,76	65,64	472,38	0,13	1,15	137,62	1,3	253,5	334,02	67,19	2,89	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51	
Обед															
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9	
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,43	5,6	11,66	150,15	0,06	0,5	14	0,30	21,87	142,50	15,88	1,14	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		770	31,02	21,59	117,60	789,96	0,36	22,49	202,9	7,3	95,59	354,45	76,46	4,71	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
Итого за Промежуточное питание		355	3,32	0,53	36,94	167,64	0,04	11,45		0,43	16,28	38,94	48,74	1,51	
Итого за день		1910	54,11	38,41	257,12	1597,62	0,57	46,54	340,52	9,46	381,65	766,35	241,13	10,62	

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	22,92	18,01	62,06	502,34	0,27	1,43	53	0,69	105,49	322,98	105,13	5,65
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/М/ЖКТ	Суп-пюре овощной со сметаной	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		1920	93,59	61,01	229,50	1862,54	0,87	66,05	613,25	4,48	991,91	1521,63	384,78	13,1

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным сладким, 150/40	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		450	33,63	20,77	83,98	662,76	0,47	1,47	132	1,62	377,56	458,43	62,83	2,25
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	200	9,84	8,46	16,88	182,95	0,12	13,65	184	2,15	20,34	124,04	28,51	1,85
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару	90	13,4	6,72	8,55	147,9	0,06	1		0,26	12,8	129,23	16,91	1,88
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
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	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,08	23,34	94,46	718,92	0,45	49,9	1361,8	4,75	103,76	418,88	117,33	7,44
Промежуточное питание														
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
Итого за Промежуточное питание		355	2,21	0,65	45,45	198,6	0,06	12,4	1,15	0,54	17,83	43,87	49,55	2,04
Итого за день		1900	70,13	45,41	269,34	1778,88	1,04	76,17	1496,1	7,45	516,98	965,05	279,26	13,77

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	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	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с молочным соусом. 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром. 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43	
378/М/ССЖ	Чай с молоком. 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9	
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43	
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной.	200	3,07	4,76	17,14	124,22	0,11	15,6	104	0,22	56,52	84,04	24,71	0,87	
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов. 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		740	32,27	25,51	91,72	730,62	0,46	42,91	2352,65	3,16	231,32	465,13	123,36	5,67	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43	
378/М/ССЖ	Чай с молоком. 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9	
Итого за Промежуточное питание		355	7,69	4,24	43,00	245,33	0,08	16,53	20,5	0,57	123,55	142,84	64,55	2,93	
Итого за день		1 950	72,89	50,45	230,99	1684,13	0,96	102,41	2475,75	4,63	584,79	1159,23	335,42	14,88	

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. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017