

Типовое 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с сахарным диабетом 1-4 классов ГБОУ СОШ№1 г. Басман

Возрастная категория: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |               |               |              |  |
| 71М                                   | Поджаренная из свежих огурцов                      | 20           | 0.14                 | 0.02         | 0.38          | 2.2            | 0.01          | 1.4           |                | 0.02         | 2.4                       | 6             |               | 0.1          |  |
| 294М/СД                               | Биточки из индейки                                 | 90           | 12.01                | 6.81         | 7.06          | 138.48         | 0.1           | 9.25          | 414            | 3.49         | 43.76                     | 180.08        | 37.4          | 1.09         |  |
| 142М/СД                               | Рагу овощное                                       | 150          | 3.07                 | 5.38         | 17.94         | 133.98         | 0.13          | 38.75         | 700            | 2.53         | 42.43                     | 84.8          | 40.74         | 1.36         |  |
| 388М/СД                               | Напиток из шиповника (сироп стевии)                | 180          | 0.48                 | 0.2          | 6.77          | 39.76          | 0.01          | 140           | 114.38         | 0.53         | 6.4                       | 2.38          | 2.38          | 0.42         |  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25           | 1.98                 | 0.36         | 11.89         | 59.4           | 0.05          |               |                | 0.3          | 8.7                       | 45.2          | 14.1          | 1.17         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |  | <b>465</b>   | <b>17.68</b>         | <b>12.77</b> | <b>44.04</b>  | <b>373.82</b>  | <b>0.3</b>    | <b>189.4</b>  | <b>1228.38</b> | <b>6.87</b>  | <b>106.68</b>             | <b>318.26</b> | <b>97.42</b>  | <b>4.14</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |               |               |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                            | 20           | 1.5                  | 3.72         | 8.26          | 73.52          | 0.03          | 0.84          | 40.81          | 1.89         | 24.24                     | 37.87         | 26.37         | 0.57         |  |
|                                       | Йогурт, 1%   | 100          | 3.6                  | 1            | 7             | 52             | 0.03          | 0.6           | 10             |              | 124                       | 95            | 15            |              |  |
| 338М                                  | Мандарин   | 100          | 0.8                  | 0.2          | 7.5           | 38             | 0.06          | 38            |                | 0.2          | 35                        | 17            | 11            | 0.1          |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>220</b>   | <b>5.9</b>           | <b>4.92</b>  | <b>22.76</b>  | <b>163.52</b>  | <b>0.12</b>   | <b>39.44</b>  | <b>50.81</b>   | <b>2.09</b>  | <b>183.24</b>             | <b>149.87</b> | <b>52.37</b>  | <b>0.67</b>  |  |
| <b>Обед</b>                           |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |               |               |              |  |
| 67М/СД                                | Винегрет овощной                                   | 60           | 0.91                 | 5.11         | 4.89          | 69.52          | 0.04          | 6.1           | 163.6          | 2.29         | 16.81                     | 27.6          | 12.63         | 0.52         |  |
| 82М/СД                                | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205          | 1.54                 | 4.63         | 7.96          | 80.27          | 0.04          | 15.73         | 163.25         | 1.91         | 34.34                     | 42.33         | 19.16         | 0.89         |  |
| 245М/СД                               | Бефстроганов из говядины                           | 90           | 15.6                 | 15.15        | 5.22          | 219.39         | 0.07          | 2.31          | 13.65          | 2.59         | 38.03                     | 174.11        | 25.42         | 2.29         |  |
| 171М/СД                               | Каша гречневая рассыпчатая                         | 150          | 6.55                 | 1.72         | 29.69         | 160.16         | 0.22          |               |                | 0.42         | 14.08                     | 155.71        | 104.22        | 3.51         |  |
| 349М/СД                               | Компот из сухофруктов (сироп стевии)               | 180          | 0.33                 | 0.02         | 8.86          | 37.95          |               | 0.3           | 0.45           | 0.15         | 16.65                     | 11.55         | 4.5           | 0.9          |  |
|                                       | Хлеб ржаной  | 40           | 2.64                 | 0.48         | 15.86         | 79.2           | 0.06          |               |                | 0.4          | 11.6                      | 60            | 18.8          | 1.56         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |  | <b>725</b>   | <b>27.57</b>         | <b>27.11</b> | <b>72.48</b>  | <b>646.49</b>  | <b>0.43</b>   | <b>24.44</b>  | <b>340.95</b>  | <b>7.76</b>  | <b>131.31</b>             | <b>471.3</b>  | <b>184.73</b> | <b>9.67</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |               |               |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                            | 20           | 1.5                  | 3.72         | 8.26          | 73.52          | 0.03          | 0.84          | 40.81          | 1.89         | 24.24                     | 37.87         | 26.37         | 0.57         |  |
|                                       | Йогурт, 1%   | 100          | 3.6                  | 1            | 7             | 52             | 0.03          | 0.6           | 10             |              | 124                       | 95            | 15            |              |  |
| 338М                                  | Яблоко   | 100          | 0.4                  | 0.4          | 9.8           | 47             | 0.03          | 10            | 5              | 0.2          | 16                        | 11            | 9             | 2.2          |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>220</b>   | <b>5.5</b>           | <b>5.12</b>  | <b>25.06</b>  | <b>172.52</b>  | <b>0.09</b>   | <b>11.44</b>  | <b>55.81</b>   | <b>2.09</b>  | <b>164.24</b>             | <b>143.87</b> | <b>50.37</b>  | <b>2.77</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                  |  |              | <b>56.65</b>         | <b>49.92</b> | <b>164.34</b> | <b>1356.35</b> | <b>0.94</b>   | <b>264.72</b> | <b>1675.95</b> | <b>18.81</b> | <b>585.48</b>             | <b>1083.3</b> | <b>384.89</b> | <b>17.25</b> |  |

Возрастная категория: 7-11 лет  
 Сезон: осенне-зимний  
 День: вторник  
 Неделя: 1

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |  |
| <b>Завтрак</b>                        |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |                |               |              |  |
| 71М                                   | Поджаренная из зеленого горошка                       | 20           | 0.62                 | 0.04         | 1.3           | 8              | 0.02          | 2             | 10             | 0.04         | 4                         | 12.4           | 4.2           | 0.14         |  |
| 215М/СД                               | Омлет белковый паровой                                | 50           | 4.86                 | 2.21         | 1.07          | 43.48          | 0.01          | 0.18          | 1.4            | 0.88         | 20.8                      | 23.44          | 5.56          | 0.09         |  |
| 174М/СД                               | Каша гречневая молочная                               | 200          | 8.09                 | 2.75         | 28.83         | 172.49         | 0.22          | 1.16          | 8.9            | 0.34         | 119.08                    | 208.99         | 98.68         | 3            |  |
| 382М/СД                               | Какао на молоке (сироп стевии)                        | 180          | 3.3                  | 2.6          | 4.25          | 54.76          | 0.02          | 0.48          | 8.12           | 0.01         | 101.12                    | 98.2           | 28.2          | 0.96         |  |
| 8.18                                  | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25           | 1.98                 | 0.36         | 11.89         | 59.4           | 0.05          |               |                | 0.3          | 8.7                       | 45             | 14.1          | 1.17         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>475</b>   | <b>18.85</b>         | <b>7.96</b>  | <b>47.34</b>  | <b>338.13</b>  | <b>0.32</b>   | <b>3.82</b>   | <b>28.42</b>   | <b>1.57</b>  | <b>253.7</b>              | <b>388.03</b>  | <b>150.74</b> | <b>5.36</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |                |               |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1.5                  | 3.72         | 8.26          | 73.52          | 0.03          | 0.84          | 40.81          | 1.89         | 24.24                     | 37.87          | 26.37         | 0.57         |  |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3.6                  | 1            | 7             | 52             | 0.03          | 0.6           | 10             |              | 124                       | 95             | 15            |              |  |
| 338М                                  | Яблоко  | 100          | 0.4                  | 0.4          | 9.8           | 47             | 0.03          | 10            | 5              | 0.2          | 16                        | 11             | 9             | 2.2          |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5.5</b>           | <b>5.12</b>  | <b>25.06</b>  | <b>172.52</b>  | <b>0.09</b>   | <b>11.44</b>  | <b>55.81</b>   | <b>2.09</b>  | <b>164.24</b>             | <b>143.87</b>  | <b>50.37</b>  | <b>2.77</b>  |  |
| <b>Обед</b>                           |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |                |               |              |  |
| 20М/СД                                | Салат из свежих огурцов                               | 60           | 0.46                 | 3.06         | 1.65          | 35.94          | 0.02          | 4.26          |                | 1.39         | 14.63                     | 20.43          | 8.2           | 0.34         |  |
| 98М/СД                                | Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 200          | 8.43                 | 9.27         | 11.4          | 163.14         | 0.05          | 16.48         | 185.6          | 1.96         | 26.08                     | 34.14          | 16.71         | 0.65         |  |
| 294М/СД                               | Биточки из индейки                                    | 90           | 12.01                | 6.81         | 7.06          | 138.48         | 0.1           | 9.25          | 414            | 3.49         | 43.76                     | 180.08         | 37.4          | 1.09         |  |
| 142М/СД                               | Рагу овощное  | 150          | 3.07                 | 5.38         | 17.94         | 133.98         | 0.13          | 38.75         | 700            | 2.53         | 42.43                     | 84.8           | 40.74         | 1.36         |  |
| 342М/СД                               | Компот из вишни (сироп стевии)                        | 180          | 0.14                 | 0.04         | 1.91          | 9.36           | 0.01          | 2.7           |                | 0.05         | 6.66                      | 5.4            | 4.68          | 0.09         |  |
|                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 2.64                 | 0.48         | 15.86         | 79.2           | 0.06          |               |                | 0.4          | 11.6                      | 60             | 18.8          | 1.56         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |   | <b>720</b>   | <b>26.75</b>         | <b>25.04</b> | <b>55.82</b>  | <b>560.1</b>   | <b>0.37</b>   | <b>71.44</b>  | <b>1299.6</b>  | <b>9.82</b>  | <b>145.16</b>             | <b>384.85</b>  | <b>126.53</b> | <b>5.09</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |                           |                |               |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1.5                  | 3.72         | 8.26          | 73.52          | 0.03          | 0.84          | 40.81          | 1.89         | 24.24                     | 37.87          | 26.37         | 0.57         |  |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3.6                  | 1            | 7             | 52             | 0.03          | 0.6           | 10             |              | 124                       | 95             | 15            |              |  |
| 338М                                  | Мандарин  | 100          | 0.8                  | 0.2          | 7.5           | 38             | 0.06          | 38            |                | 0.2          | 35                        | 17             | 11            | 0.1          |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5.9</b>           | <b>4.92</b>  | <b>22.76</b>  | <b>163.52</b>  | <b>0.12</b>   | <b>39.44</b>  | <b>50.81</b>   | <b>2.09</b>  | <b>183.24</b>             | <b>149.87</b>  | <b>52.37</b>  | <b>0.67</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                  |   |              | <b>57</b>            | <b>43.04</b> | <b>150.98</b> | <b>1234.27</b> | <b>0.9</b>    | <b>126.14</b> | <b>1434.64</b> | <b>15.57</b> | <b>746.34</b>             | <b>1066.62</b> | <b>380.01</b> | <b>13.89</b> |  |

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

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | 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          |  |
| <b>Завтрак</b>                        |   |              |                      |              |              |                |               |               |               |             |                           |               |               |             |  |
| 71М                                   | Поджаренная из свежих помидоров                       | 20           | 0.22                 | 0.04         | 0.76         | 4.8            | 0.01          | 5             |               | 0.14        | 2.8                       | 5.2           | 4             | 0.18        |  |
| 268М/СД                               | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120          | 14.33                | 11.76        | 12.53        | 213.38         | 0.09          | 2             | 5.2           | 2.32        | 30.77                     | 163.70        | 28.91         | 2.68        |  |
| 129М/СД                               | Брокколи на пару                                      | 150          | 4.93                 | 2.7          | 7.04         | 17.98          | 0.12          | 156.99        | 54.56         | 2.25        | 86.4                      | 116.95        | 37.18         | 1.31        |  |
| 377М/СД                               | Чай с лимоном (сироп стевии)                          | 180          | 0.05                 | 0.01         | 0.19         | 2.05           |               | 2.5           |               | 0.01        | 7.35                      | 9.56          | 5.12          | 0.86        |  |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25           | 1.98                 | 0.36         | 11.89        | 59.4           | 0.05          |               |               | 0.3         | 8.7                       | 45            | 14.1          | 1.17        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>495</b>   | <b>21.51</b>         | <b>14.87</b> | <b>32.41</b> | <b>297.61</b>  | <b>0.27</b>   | <b>166.43</b> | <b>59.76</b>  | <b>5.02</b> | <b>136.02</b>             | <b>340.41</b> | <b>89.31</b>  | <b>6.2</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |              |                |               |               |               |             |                           |               |               |             |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1.5                  | 3.72         | 8.26         | 73.52          | 0.03          | 0.84          | 40.81         | 1.89        | 24.24                     | 37.87         | 26.37         | 0.57        |  |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3.6                  | 1            | 7            | 52             | 0.03          | 0.6           | 10            |             | 124                       | 95            | 15            |             |  |
| 338М                                  | Мандарин  | 100          | 0.8                  | 0.2          | 7.5          | 38             | 0.06          | 38            |               | 0.2         | 35                        | 17            | 11            | 0.1         |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5.9</b>           | <b>4.92</b>  | <b>22.76</b> | <b>163.52</b>  | <b>0.12</b>   | <b>39.44</b>  | <b>50.81</b>  | <b>2.09</b> | <b>183.24</b>             | <b>149.87</b> | <b>52.37</b>  | <b>0.67</b> |  |
| <b>Обед</b>                           |   |              |                      |              |              |                |               |               |               |             |                           |               |               |             |  |
| 45М/СД                                | Салат из белокочанной капусты                         | 60           | 0.93                 | 3.05         | 2.6          | 42.16          | 0.02          | 21.85         | 100           | 1.39        | 28.07                     | 18.44         | 9.8           | 0.35        |  |
| 102М/СД                               | Суп из овощей со сметаной 10%                         | 205          | 1.44                 | 3.7          | 8.68         | 74.28          | 0.06          | 16.43         | 163.25        | 1.44        | 24.5                      | 41.11         | 16.64         | 0.61        |  |
| 232М/СД                               | Желтоспека с соусом томатным, 90/30                   | 120          | 20.26                | 5.88         | 7.33         | 163.65         | 0.18          | 6.52          | 311.3         | 1.49        | 56.16                     | 313.70        | 57.59         | 1           |  |
| 125М/СД                               | Картофель отварной                                    | 150          | 3.1                  | 0.62         | 25.27        | 119.35         | 0.19          | 31            |               | 0.16        | 19.18                     | 90.65         | 35.87         | 1.42        |  |
| 342М/СД                               | Компот из свежих яблок (сироп стевии)                 | 180          | 0.14                 | 0.14         | 3.53         | 16.92          | 0.01          | 3.6           | 1.8           | 0.07        | 5.76                      | 3.96          | 3.24          | 0.79        |  |
|                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 2.64                 | 0.48         | 15.86        | 79.2           | 0.06          |               |               | 0.4         | 11.6                      | 60            | 18.8          | 1.56        |  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |   | <b>755</b>   | <b>28.51</b>         | <b>13.87</b> | <b>63.27</b> | <b>495.56</b>  | <b>0.52</b>   | <b>79.4</b>   | <b>576.35</b> | <b>4.95</b> | <b>145.27</b>             | <b>527.81</b> | <b>141.94</b> | <b>6.18</b> |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |              |                |               |               |               |             |                           |               |               |             |  |
| 338М                                  | Яблоко  | 100          | 0.4                  | 0.4          | 9.8          | 47             | 0.03          | 10            | 5             | 0.2         | 16                        | 11            | 9             | 2.2         |  |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3.6                  | 1            | 7            | 52             | 0.03          | 0.6           | 10            |             | 124                       | 95            | 15            |             |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1.5                  | 3.7          |              |                |               |               |               |             |                           |               |               |             |  |

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

| № п/п                        | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |  |  |
| <b>Завтрак</b>               |  |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| 223/М/СД                     | Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии). 150/40 | 190          | 27,41                | 11,61        | 15,1          | 280,49         | 0,10          | 5,58          | 47,85         | 2,01         | 221,33        | 332,92                    | 50,12         | 1,14         |  |  |
| 379/М/СД                     | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)                    | 180          | 3                    | 1,36         | 8,63          | 59             | 0,04          | 1,35          | 9             |              | 112,77        | 81                        | 12,6          | 0,09         |  |  |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный   | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |               | 0,3          | 8,7           | 45                        | 14,1          | 1,17         |  |  |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>                                      | <b>395</b>   | <b>32,39</b>         | <b>13,33</b> | <b>35,62</b>  | <b>399,89</b>  | <b>0,19</b>   | <b>6,93</b>   | <b>56,85</b>  | <b>2,31</b>  | <b>342,8</b>  | <b>448,92</b>             | <b>76,82</b>  | <b>2,4</b>   |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |               |                           |               |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь                                      | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
|                              | Йогурт. 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
| 338/М                        | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5             | 0,2          | 16            | 11                        | 9             | 2,2          |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                        | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>164,24</b> | <b>143,87</b>             | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| 55/М/СД                      | Салат из свежых с соевыми огурцом                            | 60           | 0,73                 | 3,06         | 3,68          | 45,62          | 0,01          | 4,85          | 1,05          | 1,38         | 22,33         | 22,79                     | 11,2          | 0,66         |  |  |
| 102/М/СД                     | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне               | 200          | 11,04                | 5,85         | 15,66         | 170,88         | 0,19          | 9,62          | 182,4         | 1,97         | 31,77         | 87,49                     | 31,44         | 1,63         |  |  |
| 268/М/СД                     | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30        | 120          | 14,33                | 11,76        | 12,53         | 213,38         | 0,09          | 2             | 5,2           | 2,32         | 30,77         | 163,70                    | 28,91         | 2,68         |  |  |
| 139/М/СД                     | Капуста тушеная  | 150          | 3,67                 | 5,32         | 10,84         | 108,08         | 0,07          | 79,95         | 60            | 2,44         | 90,83         | 69,02                     | 33,92         | 1,29         |  |  |
| 349/М/СД                     | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                         | 180          | 0,33                 | 0,02         | 8,86          | 37,95          |               | 0,3           | 0,45          | 0,15         | 16,65         | 11,55                     | 4,5           | 0,9          |  |  |
|                              | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |               | 0,4          | 11,6          | 60                        | 18,8          | 1,56         |  |  |
|                              | <b>Итого за Обед</b>   | <b>750</b>   | <b>32,74</b>         | <b>26,49</b> | <b>67,43</b>  | <b>655,11</b>  | <b>0,42</b>   | <b>96,66</b>  | <b>249,1</b>  | <b>8,66</b>  | <b>203,95</b> | <b>414,55</b>             | <b>128,77</b> | <b>8,72</b>  |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |               |                           |               |              |  |  |
| 338/М                        | Мандарин   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |               | 0,2          | 35            | 17                        | 11            | 0,1          |  |  |
|                              | Йогурт. 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь                                      | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                        | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>183,24</b> | <b>149,87</b>             | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>         |  |              | <b>76,53</b>         | <b>49,86</b> | <b>150,87</b> | <b>1390,04</b> | <b>0,82</b>   | <b>154,47</b> | <b>412,57</b> | <b>15,15</b> | <b>894,23</b> | <b>1157,21</b>            | <b>308,33</b> | <b>14,56</b> |  |  |

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

| № п/п                        | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |  |  |
| <b>Завтрак</b>               |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |               |                           |               |              |  |  |
| 71/М                         | Подгарнировка из свежих помидоров                | 20           | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,8            | 0,01          | 5             |                | 0,14         | 2,8           | 5,2                       | 4             | 0,18         |  |  |
| 232/М/СД                     | Хек запеченный с соусом томатным. 90/30          | 120          | 20,26                | 5,88         | 7,33          | 163,65         | 0,18          | 6,52          | 311,3          | 1,49         | 56,16         | 313,70                    | 57,59         | 1            |  |  |
| 125/М/СД                     | Картофель отварной                               | 150          | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35         | 0,19          | 31            |                | 0,16         | 19,18         | 90,65                     | 35,87         | 1,42         |  |  |
| 377/М/СД                     | Чай с лимоном (сироп стевии)                     | 180          | 0,05                 | 0,01         | 0,19          | 2,05           |               | 2,5           |                | 0,01         | 7,35          | 9,56                      | 5,12          | 0,86         |  |  |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |                | 0,3          | 8,7           | 45                        | 14,1          | 1,17         |  |  |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>495</b>   | <b>25,61</b>         | <b>6,91</b>  | <b>45,44</b>  | <b>349,25</b>  | <b>0,43</b>   | <b>45,02</b>  | <b>311,3</b>   | <b>2,1</b>   | <b>94,19</b>  | <b>464,06</b>             | <b>116,68</b> | <b>5,08</b>  |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |               |                           |               |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь                          | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
|                              | Йогурт. 1%                                       | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
| 338/М                        | Мандарин   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |                | 0,2          | 35            | 17                        | 11            | 0,1          |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>            | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>   | <b>2,09</b>  | <b>183,24</b> | <b>149,87</b>             | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |               |                           |               |              |  |  |
| 24,00                        | Салат из свежих помидоров и огурцов              | 60           | 0,59                 | 3,09         | 2,18          | 39,63          | 0,03          | 9,59          |                | 1,56         | 13,96         | 19,59                     | 10,22         | 0,46         |  |  |
| 88/М/СД                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205          | 1,95                 | 5,7          | 9,14          | 96,62          | 0,07          | 30,48         | 203,25         | 2,37         | 41,18         | 48,83                     | 21,32         | 0,78         |  |  |
| 291/М/СД                     | Плов с курицей (перловая крупа)                  | 240          | 31,57                | 9,76         | 43,16         | 388,75         | 0,21          | 5,62          | 808,4          | 2,51         | 57,33         | 246,45                    | 61,89         | 3,03         |  |  |
| 342/М/СД                     | Компот из вишни (сироп стевии)                   | 180          | 0,14                 | 0,04         | 1,91          | 9,36           | 0,01          | 2,7           |                | 0,05         | 6,66          | 5,4                       | 4,68          | 0,09         |  |  |
| 8,23                         | Хлеб ржаной                                      | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |                | 0,4          | 11,6          | 60                        | 18,8          | 1,56         |  |  |
|                              | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>725</b>   | <b>36,89</b>         | <b>19,07</b> | <b>72,25</b>  | <b>613,56</b>  | <b>0,38</b>   | <b>48,39</b>  | <b>1011,65</b> | <b>6,89</b>  | <b>130,73</b> | <b>380,27</b>             | <b>116,91</b> | <b>5,92</b>  |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |              |               |                           |               |              |  |  |
| 338/М                        | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5              | 0,2          | 16            | 11                        | 9             | 2,2          |  |  |
|                              | Йогурт. 1%                                       | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь                          | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>            | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>   | <b>2,09</b>  | <b>164,24</b> | <b>143,87</b>             | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>         |  |              | <b>73,9</b>          | <b>36,02</b> | <b>165,51</b> | <b>1298,85</b> | <b>1,02</b>   | <b>144,29</b> | <b>1429,57</b> | <b>13,17</b> | <b>572,4</b>  | <b>1138,07</b>            | <b>336,33</b> | <b>14,44</b> |  |  |

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

| № п/п                        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |  |  |
| <b>Завтрак</b>               |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |               |                           |               |              |  |  |
| 71/М                         | Подгарнировка из свежих огурцов  | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2,2            | 0,01          | 1,4           |                | 0,02        | 3,4           | 6                         | 2,8           | 0,1          |  |  |
| 291/М/СД                     | Плов с курицей (перловая крупа)  | 240          | 31,57                | 9,76         | 43,16         | 388,75         | 0,21          | 5,62          | 808,4          | 2,51        | 57,33         | 246,45                    | 61,89         | 3,03         |  |  |
| 388/М/СД                     | Напиток из шиповника (сироп стевии)                                      | 180          | 0,48                 | 0,2          | 6,77          | 39,76          | 0,01          | 140           | 114,38         | 0,53        | 8,4           | 2,38                      | 2,38          | 0,42         |  |  |
|                              | Хлеб ржано-пшеничный   | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |                | 0,3         | 8,7           | 45                        | 14,1          | 1,17         |  |  |
|                              | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>465</b>   | <b>34,17</b>         | <b>10,34</b> | <b>62,2</b>   | <b>490,11</b>  | <b>0,28</b>   | <b>147,02</b> | <b>922,78</b>  | <b>3,36</b> | <b>77,83</b>  | <b>299,83</b>             | <b>81,17</b>  | <b>4,72</b>  |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |               |                           |               |              |  |  |
| 338/М                        | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5              | 0,2         | 16            | 11                        | 9             | 2,2          |  |  |
|                              | Йогурт. 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |             | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь  | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89        | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                                    | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>   | <b>2,09</b> | <b>164,24</b> | <b>143,87</b>             | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |  |  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |               |                           |               |              |  |  |
| 39/М                         | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови | 60           | 0,9                  | 3,14         | 5,27          | 53,52          | 0,03          | 5,27          | 220,86         | 1,4         | 13,08         | 26,67                     | 11,92         | 0,4          |  |  |
| 99/М/СД                      | Суп из овощей со сметаной 10%  | 205          | 1,44                 | 3,7          | 8,68          | 74,28          | 0,06          | 16,43         | 163,25         | 1,44        | 24,5          | 41,11                     | 16,64         | 0,61         |  |  |
| 260/М/СД                     | Гуляш из говядины  | 90           | 14,86                | 12,96        | 3,26          | 188,44         | 0,06          | 2,25          |                | 2,53        | 15,14         | 152,09                    | 21,9          | 2,2          |  |  |
| 171/М/СД                     | Каша пшеничная рассыпчатая   | 150          | 6,55                 | 1,72         | 29,69         | 160,16         | 0,22          |               |                | 0,42        | 14,08         | 155,71                    | 104,22        | 3,51         |  |  |
| 342/М/СД                     | Компот из свежих яблок (сироп стевии)                                    | 180          | 0,14                 | 0,14         | 3,53          | 16,92          | 0,01          | 3,6           | 1,8            | 0,07        | 5,76          | 3,96                      | 3,24          | 0,79         |  |  |
|                              | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |                | 0,4         | 11,6          | 60                        | 18,8          | 1,56         |  |  |
|                              | <b>Итого за Обед</b>   | <b>725</b>   | <b>26,53</b>         | <b>22,14</b> | <b>66,29</b>  | <b>572,52</b>  | <b>0,44</b>   | <b>27,55</b>  | <b>385,91</b>  | <b>6,26</b> | <b>84,16</b>  | <b>439,54</b>             | <b>176,72</b> | <b>9,07</b>  |  |  |
| <b>Промежуточное питание</b> |  |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |               |                           |               |              |  |  |
|                              | Орехово-фруктовая смесь  | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89        | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |  |
| 338/М                        | Мандарин   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |                | 0,2         | 35            | 17                        | 11            | 0,1          |  |  |
|                              | Йогурт. 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |             | 124           | 95                        | 15            |              |  |  |
|                              | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                                    | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>   | <b>2,09</b> | <b>183,24</b> | <b>149,87</b>             | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b>         |  |              | <b>72,1</b>          | <b>42,52</b> | <b>176,31</b> | <b>1398,67</b> | <b>0,93</b>   | <b>225,45</b> | <b>1415,31</b> | <b>13,8</b> | <b>509,47</b> | <b>1033,11</b>            | <b>360,63</b> | <b>17,23</b> |  |  |

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

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |
| <b>Завтрак</b>                        |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |               |               |              |
| 71/М                                  | Подгарнировка из зеленого горошка                     | 20           | 0,62                 | 0,04         | 1,3           | 8              | 0,02          | 2             | 10            | 0,04         | 4                         | 12,4          | 4,2           | 0,14         |
| 215/М/СД                              | Омлет белковый паровой                                | 50           | 4,86                 | 2,21         | 1,07          | 43,48          | 0,01          | 0,18          | 1,4           | 0,88         | 20,8                      | 23,44         | 5,56          | 0,09         |
| 174/М/СД                              | Каша гречневая молочная                               | 200          | 8,09                 | 2,75         | 28,83         | 172,49         | 0,22          | 1,15          | 8,9           | 0,34         | 119,08                    | 208,99        | 98,68         | 3            |
| 382/М/СД                              | Какао на молоке (сироп стевии)                        | 180          | 3,3                  | 2,6          | 4,25          | 54,76          | 0,02          | 0,48          | 8,12          | 0,01         | 101,12                    | 98,2          | 28,2          | 0,86         |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |               | 0,3          | 8,7                       | 45            | 14,1          | 1,17         |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>475</b>   | <b>18,85</b>         | <b>7,96</b>  | <b>47,34</b>  | <b>338,13</b>  | <b>0,32</b>   | <b>3,82</b>   | <b>28,42</b>  | <b>1,57</b>  | <b>253,7</b>              | <b>388,03</b> | <b>150,74</b> | <b>5,36</b>  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |               |               |              |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24                     | 37,87         | 26,37         | 0,57         |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124                       | 95            | 15            |              |
| 338/М                                 | Мандарин  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |               | 0,2          | 35                        | 17            | 11            | 0,1          |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>183,24</b>             | <b>149,87</b> | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |
| <b>Обед</b>                           |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |               |               |              |
| 45/М/СД                               | Салат из белокочанной капусты                         | 60           | 0,93                 | 3,05         | 2,6           | 42,16          | 0,02          | 21,85         | 100           | 1,39         | 28,07                     | 18,44         | 9,8           | 0,35         |
| 98/М/СД                               | Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 200          | 8,43                 | 9,27         | 11,4          | 163,14         | 0,05          | 16,48         | 185,6         | 1,96         | 26,08                     | 34,14         | 16,71         | 0,65         |
| 294/М/СД                              | Биточки из индейки                                    | 90           | 12,01                | 6,81         | 7,06          | 138,48         | 0,1           | 9,25          | 414           | 3,49         | 43,76                     | 180,08        | 37,4          | 1,09         |
| 139/М/СД                              | Капуста тушенная                                      | 150          | 3,67                 | 5,32         | 10,84         | 108,08         | 0,07          | 79,95         | 60            | 2,44         | 90,83                     | 69,02         | 33,92         | 1,29         |
| 349/С/СД                              | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                  | 180          | 0,33                 | 0,02         | 8,86          | 37,95          |               | 0,3           | 0,45          | 0,15         | 16,65                     | 11,55         | 4,5           | 0,9          |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |               | 0,4          | 11,6                      | 60            | 18,8          | 1,56         |
| <b>Итого за Обед</b>                  |   | <b>720</b>   | <b>28,01</b>         | <b>24,95</b> | <b>56,62</b>  | <b>569,01</b>  | <b>0,3</b>    | <b>127,83</b> | <b>760,05</b> | <b>9,83</b>  | <b>216,99</b>             | <b>373,23</b> | <b>121,13</b> | <b>5,84</b>  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |               |               |              |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24                     | 37,87         | 26,37         | 0,57         |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124                       | 95            | 15            |              |
| 338/М                                 | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5             | 0,2          | 16                        | 11            | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>164,24</b>             | <b>143,87</b> | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |
| <b>Итого за день</b>                  |   |              | <b>58,26</b>         | <b>42,95</b> | <b>151,78</b> | <b>1243,18</b> | <b>0,83</b>   | <b>182,53</b> | <b>895,09</b> | <b>15,58</b> | <b>818,17</b>             | <b>1055</b>   | <b>374,61</b> | <b>14,64</b> |

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

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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           |
| <b>Завтрак</b>                        |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 71/М                                  | Подгарнировка из свежих помидоров                     | 20           | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,8            | 0,01          | 5             |               | 0,14         | 2,8                       | 5,2            | 4             | 0,18         |
| 268/М/СД                              | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120          | 14,33                | 11,76        | 12,53         | 213,38         | 0,09          | 2             | 5,2           | 2,32         | 30,77                     | 163,70         | 28,91         | 2,68         |
| 171/М/СД                              | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150          | 6,55                 | 1,72         | 29,69         | 160,16         | 0,22          |               |               | 0,42         | 14,08                     | 155,71         | 104,22        | 3,51         |
| 377/М/СД                              | Чай с лимоном (сироп стевии)                          | 180          | 0,05                 | 0,01         | 0,19          | 2,05           |               | 2,5           |               | 0,01         | 7,35                      | 9,56           | 5,12          | 0,86         |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |               | 0,3          | 8,7                       | 45             | 14,1          | 1,17         |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>495</b>   | <b>23,13</b>         | <b>13,89</b> | <b>55,06</b>  | <b>439,79</b>  | <b>0,37</b>   | <b>9,44</b>   | <b>5,2</b>    | <b>3,19</b>  | <b>63,7</b>               | <b>379,17</b>  | <b>156,35</b> | <b>8,4</b>   |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24                     | 37,87          | 26,37         | 0,57         |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124                       | 95             | 15            |              |
| 338/М                                 | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5             | 0,2          | 16                        | 11             | 9             | 2,2          |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>164,24</b>             | <b>143,87</b>  | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |
| <b>Обед</b>                           |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 20/М/СД                               | Салат из свежих огурцов                               | 60           | 0,46                 | 3,06         | 1,65          | 35,94          | 0,02          | 4,26          |               | 1,39         | 14,63                     | 20,43          | 8,2           | 0,34         |
| 88/М/СД                               | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%      | 205          | 1,95                 | 5,7          | 9,14          | 96,62          | 0,07          | 30,48         | 203,25        | 2,37         | 41,18                     | 48,83          | 21,32         | 0,78         |
| 232/М/СД                              | Хек запеченный с соусом томатным, 90/30               | 120          | 20,26                | 5,88         | 7,33          | 163,65         | 0,18          | 6,52          | 311,3         | 1,49         | 56,16                     | 313,70         | 57,59         | 1            |
| 125/М/СД                              | Картофель отварной                                    | 150          | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35         | 0,19          | 31            |               | 0,16         | 19,18                     | 90,65          | 35,87         | 1,42         |
| 342/М/СД                              | Компот из вишни (сироп стевии)                        | 180          | 0,14                 | 0,04         | 1,91          | 9,36           | 0,01          | 2,7           |               | 0,05         | 6,66                      | 5,4            | 4,68          | 0,09         |
|                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |               | 0,4          | 11,6                      | 60             | 18,8          | 1,56         |
| <b>Итого за Обед</b>                  |   | <b>755</b>   | <b>28,55</b>         | <b>15,78</b> | <b>61,16</b>  | <b>504,12</b>  | <b>0,53</b>   | <b>74,96</b>  | <b>514,55</b> | <b>5,86</b>  | <b>149,41</b>             | <b>538,96</b>  | <b>146,46</b> | <b>5,64</b>  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 338/М                                 | Мандарин  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |               | 0,2          | 35                        | 17             | 11            | 0,1          |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10            |              | 124                       | 95             | 15            |              |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                               | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81         | 1,89         | 24,24                     | 37,87          | 26,37         | 0,57         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>  | <b>2,09</b>  | <b>183,24</b>             | <b>149,87</b>  | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |
| <b>Итого за день</b>                  |   |              | <b>63,08</b>         | <b>39,71</b> | <b>164,04</b> | <b>1279,95</b> | <b>1,11</b>   | <b>135,28</b> | <b>626,37</b> | <b>13,23</b> | <b>560,59</b>             | <b>1211,87</b> | <b>405,55</b> | <b>17,48</b> |

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

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | 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          |
| <b>Завтрак</b>                        |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |                           |               |               |             |
| 223/М/СД                              | Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии) 150/40 | 190          | 27,41                | 11,61        | 15,1          | 280,49         | 0,10          | 5,58          | 47,85          | 2,01        | 221,33                    | 332,92        | 50,12         | 1,14        |
| 379/М/СД                              | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)                   | 180          | 3                    | 1,36         | 8,63          | 59             | 0,04          | 1,35          | 9              |             | 112,77                    | 81            | 12,6          | 0,09        |
|                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4           | 0,05          |               |                | 0,3         | 8,7                       | 45            | 14,1          | 1,17        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>395</b>   | <b>32,39</b>         | <b>13,33</b> | <b>35,62</b>  | <b>398,89</b>  | <b>0,19</b>   | <b>6,93</b>   | <b>56,85</b>   | <b>2,31</b> | <b>342,8</b>              | <b>448,92</b> | <b>76,82</b>  | <b>2,4</b>  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |                           |               |               |             |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                                     | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89        | 24,24                     | 37,87         | 26,37         | 0,57        |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |             | 124                       | 95            | 15            |             |
| 338/М                                 | Мандарин  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38             | 0,06          | 38            |                | 0,2         | 35                        | 17            | 11            | 0,1         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>  | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b>  | <b>50,81</b>   | <b>2,09</b> | <b>183,24</b>             | <b>149,87</b> | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b> |
| <b>Обед</b>                           |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |                           |               |               |             |
| 49/М/СД                               | Салат витаминный <i>Завтрак</i>                             | 60           | 1,26                 | 3,08         | 3,46          | 47,01          | 0,04          | 16,1          | 169            | 1,43        | 25,08                     | 27,99         | 12,4          | 0,42        |
| 102/М/СД                              | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне              | 200          | 11,04                | 5,85         | 15,66         | 170,88         | 0,19          | 9,62          | 182,4          | 1,97        | 31,77                     | 87,49         | 31,44         | 1,63        |
| 268/М/СД                              | Котлеты из говядины   | 90           | 13,76                | 10,82        | 10,54         | 194,44         | 0,08          | 1             |                | 2,28        | 18,37                     | 149,63        | 24,69         | 2,52        |
| 142/М/СД                              | Рагу овощное  | 150          | 3,07                 | 5,38         | 17,94         | 133,98         | 0,13          | 38,75         | 700            | 2,53        | 42,43                     | 84,8          | 40,74         | 1,36        |
| 342/М/СД                              | Компот из свежих яблок (сироп стевии)                       | 180          | 0,14                 | 0,14         | 3,53          | 16,92          | 0,01          | 3,6           | 1,8            | 0,07        | 5,76                      | 3,96          | 3,24          | 0,79        |
|                                       | Хлеб ржаной   | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2           | 0,06          |               |                | 0,4         | 11,6                      | 60            | 18,8          | 1,56        |
| <b>Итого за Обед</b>                  |   | <b>720</b>   | <b>31,91</b>         | <b>25,75</b> | <b>66,99</b>  | <b>642,43</b>  | <b>0,51</b>   | <b>69,07</b>  | <b>1053,2</b>  | <b>8,68</b> | <b>135,01</b>             | <b>413,87</b> | <b>131,31</b> | <b>8,28</b> |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |              |                      |              |               |                |               |               |                |             |                           |               |               |             |
| 338/М                                 | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47             | 0,03          | 10            | 5              | 0,2         | 16                        | 11            | 9             | 2,2         |
|                                       | Йогурт, 1%  | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52             | 0,03          | 0,6           | 10             |             | 124                       | 95            | 15            |             |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                                     | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52          | 0,03          | 0,84          | 40,81          | 1,89        | 24,24                     | 37,87         | 26,37         | 0,57        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>  | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b>  | <b>55,81</b>   | <b>2,09</b> | <b>164,24</b>             | <b>143,87</b> | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b> |
| <b>Итого за день</b>                  |   |              | <b>75,7</b>          | <b>49,12</b> | <b>150,43</b> | <b>1377,36</b> | <b>0,91</b>   | <b>126,88</b> | <b>1216,67</b> |             |                           |               |               |             |

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

| № п/п                                 | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность | 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           |  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |              |                      |              |               |                         |               |              |                |              |               |                           |               |              |  |
| 71/М                                  | Поджаренная из свежих помидоров                          | 20           | 0,22                 | 0,04         | 0,76          | 4,8                     | 0,01          | 5            |                | 0,14         | 2,8           | 5,2                       | 4             | 0,18         |  |
| 232/М/СД                              | Хлеб запеченный с соусом томатным 90/30                  | 120          | 20,25                | 5,88         | 7,33          | 163,65                  | 0,18          | 6,52         | 311,3          | 1,49         | 56,16         | 313,70                    | 57,59         | 1            |  |
| 125/М/СД                              | Картофель отварной                                       | 150          | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35                  | 0,19          | 31           |                | 0,16         | 19,18         | 90,65                     | 35,87         | 1,42         |  |
| 377/М/СД                              | Чай с лимоном (сироп стевии)                             | 180          | 0,05                 | 0,01         | 0,19          | 2,65                    |               | 2,5          |                | 0,01         | 7,35          | 9,56                      | 5,12          | 0,86         |  |
|                                       | Хлеб ржанно-пшеничный                                    | 25           | 1,98                 | 0,36         | 11,89         | 59,4                    | 0,05          |              |                | 0,3          | 8,7           | 45                        | 14,1          | 1,17         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |  | <b>495</b>   | <b>25,61</b>         | <b>6,91</b>  | <b>45,44</b>  | <b>349,25</b>           | <b>0,43</b>   | <b>45,02</b> | <b>311,3</b>   | <b>2,1</b>   | <b>94,19</b>  | <b>464,06</b>             | <b>116,68</b> | <b>5,08</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |              |                      |              |               |                         |               |              |                |              |               |                           |               |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                                  | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52                   | 0,03          | 0,84         | 40,81          | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |
|                                       | Йогурт, 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52                      | 0,03          | 0,6          | 10             |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |
| 338/М                                 | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                      | 0,03          | 10           | 5              | 0,2          | 16            | 11                        | 9             | 2,2          |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>220</b>   | <b>5,5</b>           | <b>5,12</b>  | <b>25,06</b>  | <b>172,52</b>           | <b>0,09</b>   | <b>11,44</b> | <b>55,81</b>   | <b>2,09</b>  | <b>164,24</b> | <b>143,87</b>             | <b>50,37</b>  | <b>2,77</b>  |  |
| <b>Обед</b>                           |  |              |                      |              |               |                         |               |              |                |              |               |                           |               |              |  |
| 32/М/СД                               | Салат морковный  | 60           | 0,78                 | 3,06         | 4,14          | 47,97                   | 0,04          | 3            | 1200           | 1,56         | 19,88         | 33,81                     | 23,02         | 0,45         |  |
| 82/М/СД                               | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%       | 205          | 1,54                 | 4,63         | 7,96          | 80,27                   | 0,04          | 15,73        | 163,25         | 1,91         | 34,34         | 42,33                     | 19,16         | 0,89         |  |
| 293/М/СД                              | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30 | 120          | 27,24                | 8,29         | 1,99          | 193,03                  | 0,12          | 3,48         | 56,0           | 0,86         | 33,86         | 218,04                    | 28,57         | 1,84         |  |
| 129/М/СД                              | Брокколи на пару   | 150          | 4,93                 | 2,7          | 7,04          | 17,98                   | 0,12          | 156,99       | 54,56          | 2,25         | 86,4          | 116,95                    | 37,18         | 1,31         |  |
| 349/М/СД                              | Компот из сухофруктов (сироп стевии)                     | 180          | 0,33                 | 0,02         | 8,86          | 37,95                   |               | 0,3          | 0,45           | 0,15         | 16,65         | 11,55                     | 4,5           | 0,9          |  |
|                                       | Хлеб ржаной  | 40           | 2,64                 | 0,48         | 15,86         | 79,2                    | 0,06          |              |                | 0,4          | 11,6          | 60                        | 18,8          | 1,56         |  |
| <b>Итого за Обед</b>                  |  | <b>755</b>   | <b>37,46</b>         | <b>19,18</b> | <b>45,85</b>  | <b>456,4</b>            | <b>0,38</b>   | <b>179,5</b> | <b>1474,26</b> | <b>7,13</b>  | <b>202,73</b> | <b>482,68</b>             | <b>131,23</b> | <b>6,95</b>  |  |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |              |                      |              |               |                         |               |              |                |              |               |                           |               |              |  |
| 338/М                                 | Мандарин   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                      | 0,06          | 38           |                | 0,2          | 35            | 17                        | 11            | 0,1          |  |
|                                       | Йогурт, 1%   | 100          | 3,6                  | 1            | 7             | 52                      | 0,03          | 0,6          | 10             |              | 124           | 95                        | 15            |              |  |
|                                       | Орехово-фруктовая смесь                                  | 20           | 1,5                  | 3,72         | 8,26          | 73,52                   | 0,03          | 0,84         | 40,81          | 1,89         | 24,24         | 37,87                     | 26,37         | 0,57         |  |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>220</b>   | <b>5,9</b>           | <b>4,92</b>  | <b>22,76</b>  | <b>163,52</b>           | <b>0,12</b>   | <b>39,44</b> | <b>50,81</b>   | <b>2,09</b>  | <b>183,24</b> | <b>149,87</b>             | <b>52,37</b>  | <b>0,67</b>  |  |
| <b>Итого за день</b>                  |  |              | <b>74,47</b>         | <b>36,13</b> | <b>139,11</b> | <b>1141,69</b>          | <b>1,02</b>   | <b>275,4</b> | <b>1892,18</b> | <b>13,41</b> | <b>644,4</b>  | <b>1240,48</b>            | <b>350,65</b> | <b>15,47</b> |  |

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.: Делли плюс, 2017