

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Директор МБОУ "Школа № \_\_\_\_ "

Каминская И. В. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню**

**Возрастная группа**

7-11 лет

**День:** понедельник

**Неделя:** 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | А              | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10             | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |               |               |               |                |             |                           |               |               |              |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих огурцов          | 60               | 0,48                 | 0,06         | 1,5           | 8,4           | 0,02          | 6             | 6              | 0,06        | 10,2                      | 18            | 8,4           | 0,3          |
| 291/М/ССЖ               | Плов с индейкой (перловая крупа)         | 200              | 22,83                | 5,06         | 31,57         | 269,54        | 0,12          | 3,15          | 587            | 2,00        | 38,71                     | 285,46        | 45,63         | 1,80         |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном (сироп стевии)             | 180              | 0,25                 | 0,03         | 0,25          | 3,56          |               | 2,5           | 0,5            | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,86         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20               | 1,4                  | 0,2          | 10,2          | 48            | 0,05          |               |                |             |                           |               |               |              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>460</b>       | <b>24,96</b>         | <b>5,35</b>  | <b>43,52</b>  | <b>329,50</b> | <b>0,19</b>   | <b>11,65</b>  | <b>593,8</b>   | <b>2,07</b> | <b>56,26</b>              | <b>313,02</b> | <b>59,15</b>  | <b>2,96</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |               |               |               |                |             |                           |               |               |              |
| 62/М/ССЖ                | Салат морковный                          | 60               | 0,78                 | 5,06         | 4,14          | 65,95         | 0,04          | 3             | 1200           | 2,44        | 17,3                      | 33,33         | 22,87         | 0,43         |
| 99/М/ССД                | Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10    | 200              | 1,55                 | 4,21         | 8,71          | 79,46         | 0,06          | 18,65         | 168,15         | 1,45        | 28,9                      | 43,63         | 16,91         | 0,61         |
| 295/М/СД                | Биточек куриный с соусом томатным, 90/30 | 120              | 13,23                | 6,63         | 9,5           | 151,30        | 0,10          | 6,9           | 305,4          | 2,35        | 25,03                     | 147,10        | 29,94         | 1,65         |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая               | 150              | 6,55                 | 1,72         | 29,69         | 160,16        | 0,22          |               | 1,04           | 0,42        | 11,5                      | 155,19        | 104,07        | 3,49         |
| 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 ржаной                              | 30               | 1,47                 | 0,3          | 13,44         | 63            | 0,03          |               |                | 0,21        | 5,4                       | 27,6          | 6             | 0,87         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>740</b>       | <b>48,12</b>         | <b>18,12</b> | <b>72,23</b>  | <b>559,63</b> | <b>0,46</b>   | <b>168,5</b>  | <b>1788,97</b> | <b>7,4</b>  | <b>96,53</b>              | <b>409,23</b> | <b>182,17</b> | <b>7,47</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1200</b>      | <b>73,08</b>         | <b>23,47</b> | <b>115,75</b> | <b>889,13</b> | <b>0,65</b>   | <b>180,15</b> | <b>2382,76</b> | <b>9,47</b> | <b>152,79</b>             | <b>722,25</b> | <b>241,32</b> | <b>10,43</b> |

**Возрастная группа**

7-11 лет

**День:** вторник

**Неделя:** 1

| № рец. | 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 | Mg | Fe |

| 1                       | 2  | (г)         | 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        | 21,9          | 23,67         | 5,63          | 0,1         |
| 173/М/СД                | Каша овсяная молочная                          | 160         | 4,72         | 3,01         | 17,77         | 117,42        | 0,13        | 0,79         | 13,42         | 0,33        | 87,89         | 134,07        | 15,63         | 0,94        |
| 382/М/СД                | Какао на молоке (сироп стевии)                 | 180         | 3,37         | 1,8          | 4,25          | 47,56         | 0,04        | 1,04         | 8,12          | 0,01        | 101,12        | 98,2          | 28,2          | 0,96        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40          | 2,8          | 0,4          | 20,4          | 96            | 0,1         |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>440</b>  | <b>16,37</b> | <b>7,46</b>  | <b>44,79</b>  | <b>312,46</b> | <b>0,3</b>  | <b>4,01</b>  | <b>32,94</b>  | <b>1,26</b> | <b>214,91</b> | <b>268,34</b> | <b>53,66</b>  | <b>2,14</b> |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |             |
| 24/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 60          | 0,76         | 3,12         | 2,73          | 42,71         | 0,03        | 11,79        | 40,77         | 1,58        | 19,02         | 28,83         | 13,3          | 0,6         |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200         | 6,7          | 4,42         | 15,42         | 128,49        | 0,27        | 9,5          | 161,52        | 1,49        | 27,56         | 89,21         | 30,16         | 1,92        |
| 459/М/ССЖ               | Рагу из овощей со свиной                       | 240         | 20,11        | 23,45        | 17,57         | 367,58        | 0,90        | 42,04        | 245,96        | 2,61        | 55,80         | 258,33        | 51,70         | 2,30        |
| 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                                    | 50          | 2,45         | 0,5          | 22,4          | 105           | 0,05        |              |               | 0,35        | 9             | 46            | 10            | 1,45        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>730</b>  | <b>30,16</b> | <b>31,53</b> | <b>60,03</b>  | <b>653,14</b> | <b>1,3</b>  | <b>66,03</b> | <b>448,25</b> | <b>6,08</b> | <b>118,04</b> | <b>427,77</b> | <b>109,84</b> | <b>6,36</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1170</b> | <b>46,53</b> | <b>38,99</b> | <b>104,82</b> | <b>965,6</b>  | <b>1,56</b> | <b>70,04</b> | <b>481,19</b> | <b>7,34</b> | <b>332,95</b> | <b>696,11</b> | <b>163,5</b>  | <b>8,5</b>  |

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | А             | Е           | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |             |
| 234/М/СД                | Котлета с соусом томатным, 80/30                     | 110              | 10,82                | 8,96         | 11,45         | 170,09        | 0,11          | 6,88          | 305,21        | 4,07        | 38,14                     | 162,20        | 44,21         | 1,25        |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                                   | 150              | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35        | 0,19          | 31            | 4,65          | 0,16        | 16,6                      | 90,13         | 35,72         | 1,4         |
| 376/М/СД                | Чай с шиповником (сироп стевии)                      | 180              | 0,3                  | 0,06         | 11,5          | 49,94         |               | 30,1          | 25,01         | 0,11        | 7,05                      | 8,75          | 4,91          | 0,94        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 20               | 1,4                  | 0,2          | 10,2          | 48            | 0,05          |               |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>460</b>       | <b>15,20</b>         | <b>9,84</b>  | <b>47,95</b>  | <b>344,8</b>  | <b>0,34</b>   | <b>67,98</b>  | <b>334,87</b> | <b>4,25</b> | <b>60,79</b>              | <b>261,78</b> | <b>83,02</b>  | <b>3,69</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |             |
| 41/М/ССЖ                | Салат из соленых огурцов                             | 60               | 0,51                 | 2,06         | 1,51          | 27,76         | 0,01          | 3,3           | 2,5           | 0,95        | 12,98                     | 16,68         | 8,12          | 0,36        |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200              | 1,65                 | 5,14         | 7,96          | 85,35         | 0,04          | 17,6          | 168           | 1,93        | 34,74                     | 43,75         | 19,15         | 0,85        |
| 293/М/СД                | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным   | 120              | 30,53                | 4,75         | 2,48          | 174,9         | 0,10          | 3,47          | 19,43         | 1,19        | 20,92                     | 230,89        | 113,28        | 1,93        |
| 171/М/ССЖ               | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 150              | 3,67                 | 4,02         | 22,67         | 141,62        | 0,1           |               | 22,5          | 0,61        | 16,24                     | 92,96         | 19,94         | 1,58        |
| 388/М/СД                | Напиток витаминный (сироп стевии)                    | 180              | 0,4                  | 0,13         | 8,37          | 39,55         | 0,02          | 70,16         | 57,61         | 0,3         | 9,8                       | 10,22         | 4,13          | 0,42        |
|                         | Хлеб ржаной  | 40               | 1,96                 | 0,4          | 17,92         | 84            | 0,04          |               |               | 0,28        | 7,2                       | 36,8          | 8             | 1,16        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>750</b>       | <b>38,72</b>         | <b>16,50</b> | <b>60,91</b>  | <b>553,16</b> | <b>0,31</b>   | <b>94,53</b>  | <b>270,04</b> | <b>5,26</b> | <b>101,88</b>             | <b>431,3</b>  | <b>172,62</b> | <b>6,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1210</b>      | <b>53,92</b>         | <b>26,34</b> | <b>108,86</b> | <b>897,96</b> | <b>0,65</b>   | <b>162,51</b> | <b>604,91</b> | <b>9,51</b> | <b>162,67</b>             | <b>693,08</b> | <b>255,64</b> | <b>9,99</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |              |                |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С            | А              | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9            | 10             | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |              |               |               |               |              |                |             |                           |               |               |             |
| 223/М/СД                | Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30 | 150              | 21,77                | 8,93         | 12,19         | 220,83        | 0,08          | 4,3          | 34,28          | 1,51        | 175,89                    | 256,24        | 39,98         | 0,88        |
| 379/М/СД                | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)     | 180              | 2,74                 | 1,38         | 4,44          | 41,46         | 0,04          | 1,17         | 9              |             | 108,18                    | 81            | 12,64         | 0,09        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 2,8                  | 0,4          | 20,4          | 96            | 0,1           |              |                |             |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>370</b>       | <b>27,31</b>         | <b>10,71</b> | <b>37,03</b>  | <b>358,29</b> | <b>0,22</b>   | <b>5,42</b>  | <b>43,28</b>   | <b>1,51</b> | <b>284,07</b>             | <b>337,24</b> | <b>52,62</b>  | <b>0,97</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |              |               |               |               |              |                |             |                           |               |               |             |
| 45/М/ССЖ                | Салат из б/к капусты с морковью               | 60               | 1,04                 | 5,1          | 3,24          | 63,36         | 0,02          | 28,95        | 301,41         | 2,31        | 27,35                     | 23,07         | 13,26         | 0,39        |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне  | 200              | 3,82                 | 5,28         | 13,36         | 116,76        | 0,15          | 13,45        | 162,26         | 1,92        | 15,91                     | 74,25         | 22,95         | 1,07        |
| 278/М/СД                | Ёжики из говядины                             | 90               | 11,37                | 7,19         | 5,27          | 131,84        | 0,05          | 1            | 2,6            | 0,83        | 13,21                     | 115,29        | 20,34         | 0,85        |
| 142/М/ССЖ               | Рагу овощное                                  | 150              | 3,07                 | 5,42         | 17,94         | 133,98        | 0,13          | 45,2         | 703,39         | 2,53        | 43,53                     | 85,03         | 40,81         | 1,37        |
| 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               | 1,96                 | 0,4          | 17,92         | 84            | 0,04          |              |                | 0,28        | 7,2                       | 36,8          | 8             | 1,16        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>720</b>       | <b>21,59</b>         | <b>23,41</b> | <b>66,59</b>  | <b>567,89</b> | <b>0,39</b>   | <b>88,9</b>  | <b>1170,11</b> | <b>8,02</b> | <b>123,85</b>             | <b>345,99</b> | <b>109,86</b> | <b>5,74</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1090</b>      | <b>48,9</b>          | <b>34,12</b> | <b>103,62</b> | <b>926,18</b> | <b>0,61</b>   | <b>94,32</b> | <b>1213,39</b> | <b>9,53</b> | <b>407,92</b>             | <b>683,23</b> | <b>162,48</b> | <b>6,71</b> |

Возрастная группа

7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |             |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |             |              |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж           | У            |               | В1            | С           | А            | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5           | 6            | 7             | 8             | 9           | 10           | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |             |              |               |               |             |              |             |                           |               |               |             |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих помидоров                         | 20               | 0,22                 | 0,04        | 0,76         | 4,8           | 0,01          | 5           | 26,6         | 0,14        | 2,8                       | 5,2           | 4             | 0,18        |
| 295/М/СД                | Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30                 | 120              | 12,85                | 4,92        | 7,0          | 123,62        | 0,08          | 0,9         | 13,4         | 0,88        | 20,82                     | 135,47        | 20,74         | 1,31        |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150              | 6,55                 | 1,72        | 29,69        | 160,16        | 0,22          |             | 1,04         | 0,42        | 11,5                      | 155,19        | 104,07        | 3,49        |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном (сироп стевии)                              | 180              | 0,25                 | 0,03        | 0,25         | 3,56          |               | 2,5         | 0,5          | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,86        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20               | 1,4                  | 0,2         | 10,2         | 48            | 0,05          |             |              |             |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>490</b>       | <b>21,27</b>         | <b>6,91</b> | <b>47,89</b> | <b>340,14</b> | <b>0,36</b>   | <b>8,43</b> | <b>41,54</b> | <b>1,45</b> | <b>42,47</b>              | <b>305,42</b> | <b>133,93</b> | <b>5,84</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |             |              |               |               |             |              |             |                           |               |               |             |
| 24/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 60               | 0,76                 | 3,12        | 2,73         | 42,71         | 0,03          | 11,79       | 40,77        | 1,58        | 19,02                     | 28,83         | 13,3          | 0,6         |
| 88/М/СД                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200              | 1,72                 | 5,2         | 7,65         | 84,85         | 0,05          | 29,5        | 168,39       | 1,91        | 35,32                     | 42,43         | 17,53         | 0,61        |
| 268/М/СД                | Котлета с соусом сметанно-                                | 120              | 12,18                | 10,57       | 10,75        | 187,99        | 0,10          | 6,88        | 1238         | 2,32        | 22,14                     | 154,75        | 23,06         | 2,22        |

|                      |                                       |             |              |              |               |               |             |              |                |             |               |               |               |              |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                      | томатным, 90/30                       |             |              |              |               |               |             |              |                |             |               |               |               |              |
| 125/М/ССЖ            | Картофель отварной                    | 150         | 3,1          | 0,62         | 25,27         | 119,35        | 0,19        | 31           | 4,65           | 0,16        | 16,6          | 90,13         | 35,72         | 1,4          |
| 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                           | 30          | 1,47         | 0,3          | 13,44         | 63            | 0,03        |              |                | 0,21        | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                       | <b>740</b>  | <b>19,37</b> | <b>19,95</b> | <b>63,37</b>  | <b>514,82</b> | <b>0,41</b> | <b>82,77</b> | <b>1453,61</b> | <b>6,25</b> | <b>104,24</b> | <b>347,7</b>  | <b>98,85</b>  | <b>6,49</b>  |
| <b>Итого за день</b> |                                       | <b>1230</b> | <b>40,64</b> | <b>26,86</b> | <b>111,26</b> | <b>854,96</b> | <b>0,77</b> | <b>91,2</b>  | <b>1495,15</b> | <b>7,7</b>  | <b>146,71</b> | <b>653,12</b> | <b>232,78</b> | <b>12,33</b> |

**Возрастная группа**

7-11 лет

**День:** понедельник

**Неделя:** 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж            | У            |               | В1            | С             | А             | Е            | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2   | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7             | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |   |                  |                      |              |              |               |               |               |               |              |                           |               |               |             |
| 294/М/СД                | Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30  | 130              | 14,79                | 4,63         | 8,33         | 138,77        | 0,06          | 0,5           | 13,4          | 1,06         | 20,76                     | 148,10        | 17,94         | 1,06        |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих огурцов               | 20               | 0,16                 | 0,02         | 0,5          | 2,8           | 0,01          | 2             | 2             | 0,02         | 3,4                       | 6             | 2,8           | 0,1         |
| 171/М/ССЖ               | Каша пшеничная рассыпчатая                    | 150              | 3,67                 | 4,02         | 22,67        | 141,62        | 0,1           |               | 22,5          | 0,61         | 16,24                     | 92,96         | 19,94         | 1,58        |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном (сироп стевии)                  | 180              | 0,25                 | 0,03         | 0,25         | 3,56          |               | 2,5           | 0,5           | 0,01         | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,86        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20               | 1,4                  | 0,2          | 10,2         | 48            | 0,05          |               |               |              |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>490</b>       | <b>20,27</b>         | <b>8,90</b>  | <b>41,95</b> | <b>334,75</b> | <b>0,22</b>   | <b>5,03</b>   | <b>38,4</b>   | <b>1,7</b>   | <b>47,75</b>              | <b>256,62</b> | <b>45,8</b>   | <b>3,6</b>  |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |              |              |               |               |               |               |              |                           |               |               |             |
| 47/М/ССЖ                | Салат из квашеной капусты                     | 60               | 1,08                 | 2,06         | 1,8          | 31,78         | 0,01          | 18            |               | 0,94         | 29,9                      | 18,87         | 9,67          | 0,37        |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 200              | 4,38                 | 4,5          | 15,25        | 120,52        | 0,14          | 9,2           | 161,2         | 1,94         | 36,32                     | 109,87        | 30,06         | 1,45        |
| 292/М/ССЖ               | Филе куриное, тушеное в томатном соусе        | 100              | 14,36                | 10,23        | 2,11         | 158,00        | 0,08          | 2,57          | 168,34        | 3,56         | 15,43                     | 141,82        | 23,07         | 1,19        |
| 129/М/ССЖ               | Брокколи на пару                              | 150              | 4,93                 | 2,7          | 7,04         | 70,78         | 0,12          | 156,99        | 54,56         | 2,25         | 83,82                     | 116,43        | 37,03         | 1,29        |
| 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 ржаной                                   | 50               | 2,45                 | 0,5          | 22,4         | 105           | 0,05          |               |               | 0,35         | 9                         | 46            | 10            | 1,45        |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>740</b>       | <b>27,68</b>         | <b>20,19</b> | <b>55,37</b> | <b>525,84</b> | <b>0,41</b>   | <b>326,76</b> | <b>498,48</b> | <b>9,57</b>  | <b>182,87</b>             | <b>435,37</b> | <b>112,21</b> | <b>6,17</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1230</b>      | <b>47,95</b>         | <b>29,09</b> | <b>97,32</b> | <b>860,59</b> | <b>0,63</b>   | <b>331,79</b> | <b>536,88</b> | <b>11,27</b> | <b>230,62</b>             | <b>691,99</b> | <b>158,01</b> | <b>9,77</b> |

**Возрастная группа**

7-11 лет

**День:** вторник

**Неделя:** 2

| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |      |      | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      |
|----------------|-----------------------------------|------------------|----------------------|------|------|-----------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-------|------|------|
|                |                                   |                  | Б                    | Ж    | У    |           | В1            | С    | А   | Е    | Са                        | Р     | Mg   | Fe   |
| 1              | 2                                 | 3                | 4                    | 5    | 6    | 7         | 8             | 9    | 10  | 11   | 12                        | 13    | 14   | 15   |
| <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 | 21,9                      | 23,67 | 5,63 | 0,1  |

|                         |  |             |              |              |               |               |             |              |                |             |               |               |               |              |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 174/М/СД                | Каша гречневая молочная                              | 160         | 6,41         | 2,19         | 22,83         | 136,67        | 0,17        | 0,92         | 7,78           | 0,27        | 92,88         | 165,4         | 77,99         | 2,36         |
| 382/М/СД                | Какао на молоке (сироп стевии)                       | 180         | 3,37         | 1,8          | 4,25          | 47,56         | 0,04        | 1,04         | 8,12           | 0,01        | 101,12        | 98,2          | 28,2          | 0,96         |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 30          | 2,1          | 0,3          | 15,3          | 72            | 0,08        |              |                |             |               |               |               |              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>440</b>  | <b>17,36</b> | <b>6,54</b>  | <b>44,75</b>  | <b>307,71</b> | <b>0,32</b> | <b>4,14</b>  | <b>27,3</b>    | <b>1,2</b>  | <b>219,9</b>  | <b>299,67</b> | <b>116,02</b> | <b>3,56</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |               |             |              |                |             |               |               |               |              |
| 62/М/ССЖ                | Салат морковный                                      | 60          | 0,78         | 5,06         | 4,14          | 65,95         | 0,04        | 3            | 1200           | 2,44        | 17,3          | 33,33         | 22,87         | 0,43         |
| 82/М/ССЖ                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200         | 1,65         | 5,14         | 7,96          | 85,35         | 0,04        | 17,6         | 168            | 1,93        | 34,74         | 43,75         | 19,15         | 0,85         |
| 260/М/ССЖ               | Гуляш из говядины                                    | 100         | 16,47        | 13,96        | 3,34          | 204,89        | 0,57        | 4,72         |                | 2,71        | 14,38         | 176,69        | 26,02         | 2,56         |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150         | 6,55         | 1,72         | 29,69         | 160,16        | 0,22        |              | 1,04           | 0,42        | 11,5          | 155,19        | 104,07        | 3,49         |
| 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  | 30          | 1,47         | 0,3          | 13,44         | 63            | 0,03        |              |                | 0,21        | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>  | <b>27,06</b> | <b>26,22</b> | <b>60,48</b>  | <b>588,71</b> | <b>0,91</b> | <b>28,02</b> | <b>1369,04</b> | <b>7,76</b> | <b>89,98</b>  | <b>441,96</b> | <b>182,79</b> | <b>8,29</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1160</b> | <b>44,42</b> | <b>32,76</b> | <b>105,23</b> | <b>896,42</b> | <b>1,23</b> | <b>32,16</b> | <b>1396,34</b> | <b>8,96</b> | <b>309,88</b> | <b>741,63</b> | <b>298,81</b> | <b>11,85</b> |

**Возрастная**

**группа** 7-11 лет

**День:** среда

**Неделя:** 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     | Витамины (мг) |               |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |                  | Б                    | Ж            | У             |               | В1            | С             | А             | Е           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  | 3                | 4                    | 5            | 6             | 7             | 8             | 9             | 10            | 11          | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Завтрак</b>          |  |                  |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |             |
| 234/М/СД                | Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30                | 110              | 10,44                | 7,25         | 8,96          | 143,23        | 0,09          | 0,96          | 13,21         | 2,60        | 33,93                     | 150,57        | 35,01         | 0,91        |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной                                       | 150              | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35        | 0,19          | 31            | 4,65          | 0,16        | 16,6                      | 90,13         | 35,72         | 1,4         |
| 376/М/СД                | Чай с шиповником (сироп стевии)                          | 180              | 0,3                  | 0,06         | 11,5          | 49,94         |               | 30,1          | 25,01         | 0,11        | 7,05                      | 8,75          | 4,91          | 0,94        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 20               | 1,4                  | 0,2          | 10,2          | 48            | 0,05          |               |               |             |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>460</b>       | <b>14,82</b>         | <b>8,13</b>  | <b>45,46</b>  | <b>317,12</b> | <b>0,32</b>   | <b>62,06</b>  | <b>42,87</b>  | <b>2,78</b> | <b>56,58</b>              | <b>250,15</b> | <b>73,82</b>  | <b>3,35</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                  |                      |              |               |               |               |               |               |             |                           |               |               |             |
| 45/М/ССЖ                | Салат из б/к капусты с морковью                          | 60               | 1,04                 | 5,1          | 3,24          | 63,36         | 0,02          | 28,95         | 301,41        | 2,31        | 27,35                     | 23,07         | 13,26         | 0,39        |
| 96/М/ССЖ                | Рассольник ленинградский на бульоне из птицы             | 200              | 3,69                 | 5,91         | 13,36         | 121,96        | 0,17          | 13,35         | 166,26        | 1,95        | 16,31                     | 70,25         | 22,35         | 0,91        |
| 293/М/СД                | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30 | 120              | 30,53                | 4,75         | 2,48          | 174,9         | 0,10          | 3,47          | 19,43         | 1,19        | 20,92                     | 230,89        | 113,28        | 1,93        |
| 171/М/ССЖ               | Каша пшеничная рассыпчатая                               | 150              | 3,67                 | 4,02         | 22,67         | 141,62        | 0,1           |               | 22,5          | 0,61        | 16,24                     | 92,96         | 19,94         | 1,58        |
| 388/М/СД                | Напиток витаминный (сироп стевии)                        | 180              | 0,4                  | 0,13         | 8,37          | 39,55         | 0,02          | 70,16         | 57,61         | 0,3         | 9,8                       | 10,22         | 4,13          | 0,42        |
|                         | Хлеб ржаной  | 30               | 1,47                 | 0,3          | 13,44         | 63            | 0,03          |               |               | 0,21        | 5,4                       | 27,6          | 6             | 0,87        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>740</b>       | <b>40,80</b>         | <b>20,21</b> | <b>63,56</b>  | <b>604,37</b> | <b>0,44</b>   | <b>115,93</b> | <b>567,21</b> | <b>6,57</b> | <b>96,02</b>              | <b>454,99</b> | <b>178,96</b> | <b>6,1</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1200</b>      | <b>55,62</b>         | <b>28,34</b> | <b>109,02</b> | <b>921,49</b> | <b>0,76</b>   | <b>177,99</b> | <b>610,08</b> | <b>9,35</b> | <b>152,6</b>              | <b>705,14</b> | <b>252,78</b> | <b>9,45</b> |

**Возрастная**

**группа** 7-11 лет

**День:** четверг

**Неделя:** 2

| № рец. | 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 | Mg | Fe |

| 1                       | 2  | (г)         | 4            | 5            | 6             | 7             | 8           | 9            | 10            | 11          | 12            | 13            | 14            | 15          |
|-------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |             |              |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |             |
| 223/М/СД                | Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30 | 150         | 22,04        | 10,22        | 16,11         | 248,12        | 0,08        | 0,5          | 42,28         | 1,45        | 174,95        | 260,62        | 36,40         | 0,85        |
| 379/М/СД                | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)              | 180         | 2,74         | 1,38         | 4,44          | 41,46         | 0,04        | 1,17         | 9             |             | 108,18        | 81            | 12,64         | 0,09        |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 40          | 2,8          | 0,4          | 20,4          | 96            | 0,1         |              |               |             |               |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>370</b>  | <b>27,59</b> | <b>11,60</b> | <b>35,99</b>  | <b>362,19</b> | <b>0,22</b> | <b>1,71</b>  | <b>48,48</b>  | <b>1,45</b> | <b>283,14</b> | <b>341,7</b>  | <b>49,12</b>  | <b>0,92</b> |
| <b>Обед</b>             |  |             |              |              |               |               |             |              |               |             |               |               |               |             |
| 55/М/ССЖ                | Салат из свеклы с соленым огурцом                      | 60          | 0,73         | 5,06         | 3,68          | 63,6          | 0,01        | 4,85         | 1,73          | 2,26        | 18,6          | 22,16         | 11            | 0,64        |
| 102/М/ССЖ               | Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы         | 200         | 6,96         | 3,63         | 15,43         | 123,19        | 0,21        | 9,2          | 162,42        | 1,5         | 27,66         | 89,21         | 29,56         | 1,72        |
| 294/М/СД                | Биточки из индейки                                     | 90          | 14,32        | 3,29         | 6,74          | 118,43        | 0,05        | 0,5          | 5,4           | 1,04        | 11,77         | 136,05        | 14,97         | 0,97        |
| 142/М/ССЖ               | Рагу овощное   | 150         | 3,07         | 5,42         | 17,94         | 133,98        | 0,13        | 45,2         | 703,39        | 2,53        | 43,53         | 85,03         | 40,81         | 1,37        |
| 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          | 1,96         | 0,4          | 17,92         | 84            | 0,04        |              |               | 0,28        | 7,2           | 36,8          | 8             | 1,16        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>  | <b>27,18</b> | <b>17,94</b> | <b>65,24</b>  | <b>540,12</b> | <b>0,45</b> | <b>63,35</b> | <b>874,74</b> | <b>7,68</b> | <b>114,52</b> | <b>373,21</b> | <b>107,58</b> | <b>6,65</b> |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1090</b> | <b>54,77</b> | <b>29,54</b> | <b>101,23</b> | <b>902,31</b> | <b>0,67</b> | <b>65,06</b> | <b>923,22</b> | <b>9,13</b> | <b>397,66</b> | <b>714,91</b> | <b>156,70</b> | <b>7,57</b> |

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)    | Витамины (мг) |             |               |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |            |
|-------------------------|---|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|------------|
|                         |   |                  | Б                    | Ж            | У            |              | В1            | С           | А             | Е           | Ca                        | Р             | 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           | 26,6          | 0,14        | 2,8                       | 5,2           | 4             | 0,18       |
| 292/М/ССЖ               | Филе куриное, тушеное в томатном соусе                    | 100              | 14,31                | 10,23        | 1,92         | 156,98       | 0,08          | 2,12        | 168,34        | 3,55        | 15,23                     | 141,14        | 22,57         | 1,17       |
| 171/М/ССЖ               | Каша гречневая рассыпчатая                                | 150              | 6,55                 | 1,72         | 29,69        | 160,16       | 0,22          |             | 1,04          | 0,42        | 11,5                      | 155,19        | 104,07        | 3,49       |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном (сироп стевии)                              | 180              | 0,25                 | 0,03         | 0,25         | 3,56         |               | 2,5         | 0,5           | 0,01        | 7,35                      | 9,56          | 5,12          | 0,86       |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20               | 1,4                  | 0,2          | 10,2         | 48           | 0,05          |             |               |             |                           |               |               |            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>470</b>       | <b>22,73</b>         | <b>12,22</b> | <b>42,82</b> | <b>373,5</b> | <b>0,36</b>   | <b>9,62</b> | <b>196,48</b> | <b>4,12</b> | <b>36,88</b>              | <b>311,09</b> | <b>135,76</b> | <b>5,7</b> |
| <b>Обед</b>             |   |                  |                      |              |              |              |               |             |               |             |                           |               |               |            |
| 24/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров и огурцов                       | 60               | 0,76                 | 3,12         | 2,73         | 42,71        | 0,03          | 11,79       | 40,77         | 1,58        | 19,02                     | 28,83         | 13,3          | 0,6        |
| 88/М/СД                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10 | 200              | 1,72                 | 5,2          | 7,65         | 84,85        | 0,05          | 29,5        | 168,39        | 1,91        | 35,32                     | 42,43         | 17,53         | 0,61       |
| 232/М/ССЖ               | Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30                  | 120              | 19,88                | 4,17         | 4,84         | 135,97       | 0,16          | 0,60        | 19,3          | 0,47        | 46,8                      | 300,98        | 48,07         | 1,07       |
| 125/М/ССЖ               | Картофель отварной  | 150              | 3,1                  | 0,62         | 25,27        | 119,35       | 0,19          | 31          | 4,65          | 0,16        | 16,6                      | 90,13         | 35,72         | 1,4        |
| 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 | 30          | 1,47         | 0,3          | 13,44         | 63            | 0,03        |              |               | 0,21        | 5,4           | 27,6          | 6             | 0,87         |
| <b>Итого за Обед</b> |             | <b>740</b>  | <b>27,26</b> | <b>13,43</b> | <b>62,79</b>  | <b>483,83</b> | <b>0,46</b> | <b>73,19</b> | <b>233,56</b> | <b>4,48</b> | <b>139,78</b> | <b>501,52</b> | <b>125,14</b> | <b>5,45</b>  |
| <b>Итого за день</b> |             | <b>1210</b> | <b>49,99</b> | <b>25,65</b> | <b>105,61</b> | <b>857,33</b> | <b>0,82</b> | <b>82,81</b> | <b>430,04</b> | <b>8,6</b>  | <b>176,66</b> | <b>812,61</b> | <b>260,9</b>  | <b>11,15</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.: ДеЛи плюс, 2017