Утверждаю Директор ООО «Кондитерское»

> /Базаева В.А/ 2022г.

> > Сощасовано

Al abryera 2022.

Согласовано

Директор

11609 Шкага №16 1.0 Самара «19 » августа 2022г.

Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов

для детей, страдающих сахарным диабетом с 7 до 11 лет

меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П.Могильного 2007г. и на основанни СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (12-ти дневное)

Сезон:

осенне-зимний

Категория: Диета:

с 7 до 11 лет сахарный диабет

NO nous	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ества		В	итамин	ы (мг)			- 1	Минера	альные в	веществ	а (мг)		,
№ рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	Α.	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
			,				(рет.экв)	'			40	42	11	12	15	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	10	15	20
	Вгорой завтрак			7				'0.01			110	12,1	7.1775	66,5115	0,8613			
43	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4		20	0,01	0,11		78,64	103,725		95,7957	0,8813		-	
04	Макароны отварные с сыром	180/10	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11	1	70,01	, 6	0,,0,					
	(5	200	0,19	0,04	0,04	6		- 1	0,04		24,8	4,356	.3,828	7,1688	0,7134	•		
75	Чай-заварка (без сахар <mark>а)</mark>	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0002	Хлеб пшеничный	510	25,22	28,15	83,08		20	0,21	0,15		359,2	142,8	59,99	307,2	5,07			
	Всего в Второй завтрак	310			1.6				15		4	. 9		8		-		
	Обед		4.40	4.76	4,66	- 66		0,02	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
L038	Икра кабачковая	60		-	17,78			0,17			499,45	33,8184		93,1161	1,7191			
L02	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08 8,28	20,88	3	- +		1			202,272	6,6035	15,0057	90,1348	0,9847			
256	Мясо тушеное с соусом	. 80									138,691	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
303	Каша гречневая вязкая	150			75					0,03	41,7	2,112	1,1745	1,4355	0,2871	0,0003	0,03	.0,0
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без	200	0,06	0,05	1,34	36		160	9,9	0,03	41,7	2,112	1,17	1,1555	0,2071	-		2-
	caxapa)	40	3,34	1,34	22,47	10:	1	0,0	В	1	97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			1
0002	Хлеб пшеничный	40			13	100		0,0	5	-	98	12,32	16,36	54,98	1,36	P. WOR		-
0001	Хлеб ржаной			36,64	81,61	-		0 0,4	9 17,18	0,03	1 266	98,84	163,9	9 445,8	8,57	обранич	енно,0,03	0,0
	Всего в Обед	821	25,2	30,04	31,01		-				31	-	222	4	1/3	/	0,03	* 0
	Всего в день		50,43	64,79	164,6	1 42	1 22	0 0,	7 17,33	0,03	1 625	241,7	223,	753,1	It co Oh	-	EPCKODU	No.

	Douës Bullin	Macca	Пишев	ые вещ	ества		В	итамині	ы (мг)				Минера	льные	веществ	за (мг)		
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал і	Α	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
	Haying Issuing Shing		١ ١	<i>"</i>	-	,	(рет.экв)											
	2	3	4	5	6	.7	.8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	
1	Второй завтрак																	'
4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087			
-	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01				184,8		93,96			42.22	12 22
.5 .75	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200/10	5,68	10,36	24,97	216	40	0,09	0,52	13,22	167,983 7	112,684	32,0247	137,346 9	0,629	0,0089	13,22	13,22
.73	(вязкая) (без сахара)	-		2.45		68	10	0,03	0,52	0.01	177.254	107,536	18,8268	101,094	0,5672	0,0079	0,01	0,01
382	Какао с молоком (без сахара)	200	3,54	3,43	5,66	- 68	10			,	8				261			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71			0,12			145,8		91,09	137,805 472,4	2,61 3,81		13,23	13,23
1	Всего в Второй завтрак	500	19,26	30,33	64,44	587	106,67	0,25	1,27	13,23	493,3 4	429,3 1	31,03	7/2,4	3,61	Ojoz	20,20	
	Обед														2 2554		ļ	-
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05			59,4	10,56	10,962		0,3654			- 41
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
	сметаной с зеленью	/1	42.07	0.07	21,54	343		0,16	10,92		905,621	30,2141	45,9868	165,931	1,9083			
289	Рагу из птицы	220	12,97	8,87	21,3*	343		, ,,,,	-		8	1 4		1				
349	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,06		2,64	1 21	l i					45.44	26,8	91,87	1,74			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	7 101	l	0,08			97,2					-		
0001	Хлеб ржаной	40	3		13			0,0			98			-				-
	Всего в Обед	821	23,82	17,31	74,7	663	10	0,4	25,91		1 483		119,3	350,2				
			43,08	47,64	139,	1 250	116,6	0,6	27,18	13,2	1 976	538,2	210,4	862,6	9,87	0,02	13,23	17,23
	Всего в. день			1		-												



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества	- 4	В	итамин	ы (мг)				Минера	альные і	вещест	за (мг)		
и- рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α .	B1	С	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
	- 44						(рет.экв)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак			1			-4				*	25.52	F 740	01 073	1.4067			
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5		Α.		77	26,62	[1		0.0014	4 755	4 751
219	Сырники из творога	150	26,3	20,6	15,92	354	60	0,06	0,3	4,76	167,676 6	222,710 4	33,5646	312,834	0,8718	0,0014	4,755	4,755
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151	- 0	0,12	-		145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
0002	Всего в Второй завтрак	465	38,51	28,98	50,08	598	142,5	0,21	0,34	4,76	415,2	276,4	83,33	549,6	5,39		4,76	4,76
				_								-						
25	Обед	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709		_	
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	/1																
1070	Котлета рыбная Волжская	80	10,04	8,29	7,68	145	10	0,09	0,78		315,912	49,5147	39,2475	169,893	1,0814			-
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212			
				3,78		3	7	0,01	88	0,76	10	10,56	2,958	2,958	4,35		0,76	0,7
388	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	'	1 .				0,08		-	97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0002	Хлеб пшеничный	40	`l ` _	1,5	13			0,05			98			54,98	1,36			
0001	Хлеб ржаной	40						<u> </u>		0,76	1						0,76	0,7
	Всего в Обед	771	22,53	24,65	84,17	63:	1 30	0,43	106,27	0,76	1784,		137,7	3 3	10,42			
	Всего в день		61,04	53,63	134,2	1 22	9 172,	0,64	106,61	5,52	2 199	427,7	221,0	1 022	15,81	-	5,52	5,5



Couon guille	Macca	Пишев	ые веш	ества Т		В	итамин	ы (мг)		•		Минера	льные і	вещ еств	а (мг)		
	1_	5	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
						(рет.экв)											70
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Второй завтрак				0						470.000	25 7701	14 0921	05 6577	0.7404	İ		
Тефтели из птицы с соусом	110	В	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98		178,902				1			
Каша гречневая вязкая	150	4,32	. 4,66	20,49	166	. 10	0,12			138,691	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
	-200	2,9	3,07	4,55	- 57	10	0,03	0,52		121,18	105,6	12,18	78,3	0,0522	0,0079		
		5,02			151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	520	20,24	21,3	68,84	580	30	0,31	1,5		584,5	161,2	130,3	396,7	5,52	0,01		
				_			-	-									
	60	0.45	0.05	0.87	6		0.01	1,2	-1-	84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132	-		
						10			1	343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			
	230/10	2,10		34,65	223			-									
- '	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57	'\	277,79	16,1638	43,9072	156,565 2	1,4498			-
	200	0,06	0,05	1,34	36	5		9,9	0,03	41,7	2,112	1,1745	1,4355	0,2871	0,0003	0,03	0,03
	2.55									07.5	15.14	26.0	01 07	1 74			
Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34				1										
Хлеб ржаной	40						· ·		0.5	-	-			_		0.03	0,03
Всего в Обед	811	19,54	29,21	95,82	88:	1 150	0,2	21,0	0,0	7		1	6				
Всего в день		39,78	50,51	1 164,0	1 46	1 18	0,5	22,5	0,0	1 527	259,6	247,4	762,7	11,65	0,01	0,03	0,03
	2 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком (без сахара) Хлеб пшеничный Всего в Второй завтрак Обед Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего в Обед	раименование блюда 2 3 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком (без сахара) 200 Хлеб пшеничный Всего в Второй завтрак Обед Огурец соленый борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего в Обед Порции Порции Порции Порции Порции Порции Порции Порции Портичнения вавтрак Всего в Обед Портичнения порции Порци Порции Порции Порции Порции Порции Порции Порции Порции Порции П	Наименование блюда 2 3 4 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом 110 8 Каша гречневая вязкая 150 4,32 Кофейный напиток с молоком (без сахара) 200 2,9 Хлеб пшеничный 60 5,02 Всего в Второй завтрак 520 20,24 Обед Огурец соленый 60 0,45 Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью /1 10,51 Плов с перловой крупой 210 10,51 Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) 200 0,06 Хлеб пшеничный 40 3,34 Хлеб ржаной 40 3 Всего в Обед 811 19,54	Наименование блюда 2 3 4 5 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком (без сахара) Кофейный напиток с молоком (без сахара) Всего в Второй завтрак Обед Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего в Обед Всего в Обед Олурец соленый Ворц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Олурец соленый Ворц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Олурец соленый Ворц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Олурец соленый Ворц с капустой и картофелем со сметаной Изаличный Изаличный Изаличный Изаличный Изаличный Изаличный Изаличный Ворц С капустой и картофелем со сметаной Изаличный И	наименование блюда 2 3 4 5 6 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком (без сахара) Хлеб пшеничный Вориц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Обед Отурец соленый Бориц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Всего в Обед Отурец соленый Бориц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Оправаничный Оправ	наименование блюда 2 3 4 5 6 7 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая 150 4,32 4,66 20,49 166 Кофейный напиток с молоком (без сахара) 200 2,9 3,07 4,55 57 Хлеб пшеничный 200 20,24 21,3 68,84 580 Обед Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 40 3,34 1,34 22,47 10 Хлеб ржаной Всего в Обед Второй завтрак	Прием пици, наименование блюда порции Б Ж У ККАЛ (рет.экв) 2 3 4 5 6 7 8 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом 110 8 11,55 10,09 206 10 Каша гречневая вязкая 150 4,32 4,66 20,49 166 10 Кофейный напиток с молоком (без сахара) 200 2,9 3,07 4,55 57 10 Хлеб пшеничный 520 20,24 21,3 68,84 580 30 Обед 60 0,45 0,05 0,87 6 Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Ллов с перловой крупой 210 10,51 21,47 42,21 544 140 Напиток из свежих ягод с яблоками (без 200 0,06 0,05 1,34 36 сахара) Хлеб пшеничный 40 3,34 1,34 22,47 101 Хлеб ржаной 40 3 13 66 Всего в Обед 10 3,28 50,51 164,6 1461 18	Наименование блюда 2 3 4 5 6 7 8 9 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком (без сахара) Хлеб пшеничный Всего в Второй завтрак Обед Огурец соленый Борц с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный Осят обед Олуб обед	наименование блюда порции Б Ж У ККАЛ А (рет.экв) В1 С (рет.экв) В1 С (рет.экв) Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом 110 В 11,55 10,09 206 10 0,04 0,98 Каша гречневая вязкая 150 4,32 4,66 20,49 166 10 0,12 Кофейный напиток с молоком (без сахара) 200 2,9 3,07 4,55 57 10 0,03 0,52 2,02 33,71 151 0,12 0,12	наименование блюда 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая 150 4,32 4,66 20,49 166 10 0,04 0,98 Кофейный напиток с молоком (без сахара) Кофейный напиток и картофелем со сметаной У1 Плов с перловой крупой Спов с п	Прием пиди, наименование блюда 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 Второй завтрак Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая 150 4,32 4,66 5,02 2,02 33,71 57 100 100,04 100,04 100,04 100,04 100,08 118,902 58 Кофейный напиток с молоком (без сахара) 600 5,02 2,02 33,71 151 0,012 100,03 0,52 121,18 145,8 Всего в Второй завтрак 520 20,24 21,3 68,84 580 300 0,31 1,5 584,5 7 Огурец соленый Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью Плов с перловой крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара) Хлеб пшеничный 400 3,34 1,34 22,47 101 0,08 9,9 0,03 43,7 7 8 81 150 0,05 9,9 0,03 41,7 277,75 9,7 9,7 9,7 9,7 9,7 9,7 9,7	Прим пициј, наименование блюда Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая вязкая Тефтели из птицы с соусом Тофтели из птицы	Прием пици, наименование блюда Тефтели из птицы с соусом Том обезов в взякая Тефтели из птицы с соусом Том обезов в взякая Тефтели из птицы с соусом Том обезов в взякая Тефтели из птицы с соусом Том обезов в взякая Тефтели из птицы с соусом Том обезов в взякая Том обезов	Прием пици, наименование блюда 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 8 Торой завтрак Тефтели из птицы с соусом 110 8 11,55 10,09 206 10 0,04 0,98 178,002 178,00	Приминименование блюда Тефтели из птицы с соусом Тоф из птицы с обором Тоф из птицы с	Разватрам порции Б Ж У ККАЛ (рет.экв) В1 С D К Са Mg P Fe I В Второй завтрах Порции С соусом 110 В 11,55 10,09 206 10 0,04 0,98 178,902 25,791 14,981 85,6537 0,7404 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	Наименование блюда Порции Б Ж У ККАЛ А (рет.экв) В1 С ВТ О К КСа Мд Р Р Бе Л Se Порции Тефтели из птицы с соусом Каша гречневая ваякая 150 4,32 4,66 20,49 166 10 0,02 138,691 7,1993 62,9715 94,9878 2,1136 Кофейный напиток с молоком (без сахара) Кофейный напиток с молоком (без сахара) Весто в Второй завтрак Тобед Огурец соленый Борц с капустой и картофелем со сметаной и завтофной крупой И завтофной крупой Напиток из свежих ягод с яблоками (без 2000 0,06 0,05 1,34 3



№ рец.	Приём пищи,	Macca .	Пищев	ые вещ	ества		В	нимети	ы (мг)				Минера	альные	вещест	за (мг)		
iti pedi		порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	C	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
16							(рет.экв)		-									
1	2	3	4	5	6	. 7	- 8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1	Второй завтрак										-							4 77
268/331	Шницель из говядины с соусом	100	10,65	12,76	14,21	206		0,5	0,22	1,72	189,014 2	18,6666	21,4159	124,187 3	1,3255	0,0003	1,72	1,72
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827			
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04	1	-24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	- 60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71		137,805	2,61		1	
	Всего в Второй завтрак	510	20,04	19,53	74,14	527	10	0,7	0,26	1,72	360,8 2	46,56	65,46	352,0 9	6,03		1,72	1,72
	Обед	- 6					1				9						-	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			3
	и зеленью			42.54	0.45	173		0,06	1,09		300 448	12 0305	24 2004	174,264	1,3739			
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	1/3		0,00	1,09					5	'			
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	10	0,04	31,89		369,553	77,4233	27,4859	55,4886	1,0739			
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6		1.0	0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			-
0002	Хлеб пшеничный	40		1,34	22,47	101	-	0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	- 1	0,05	i		98	12,32	16,36	54,98	1,36			
0001	Всего в Обед	761	29,1	21,5	74,76	587	10	0,32	40,02		1 369, 15		120,3	439,8	7,13			-
	Всего в день	<u> </u>	49,14	41.02	148,9	1 114	20	1,02	40,28	1,72	_		185,7	791,9	13,16		1,72	1,72



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые веш	ества		В	нимьти	ы (мг)		-		Минера	эльные	вещест	за (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ккал	Α	B1 ·	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
				-			(рет.экв)				-	_			ļ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	30	0,01	0,22			184,8		93,96		1		
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,7	10,13	8,72	178		0,06			201,184	11,6864	22,9819	131,864	1,4797			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145		*	
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Всего в Второй завтрак	510	27,85	22,61	74,87	599	40	0,25	0,26		435,7	232,9	74,13	410,5	5,52			
	Обед										2	1		9			-	
1020		60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
1038	Икра кабачковая		2,66					0,07	1	1	,	23,3464			0,686	.		
99	Сул из овощей с зеленью	250/1					24 77	1	_ ′					1	. 1			
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	21,33	0,15	0,26		343,52	19,2051	26,6707	1/5,83/	0,5883	l	3	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без	200	0,06	0,05	1,34	36			9,9	0,03	41,7	2,112	1,1745	1,4355	0,2871	0,0003	0,03	0,03
10.0	caxapa)			-			100											1
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05	i		98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,71	21,19	75,16	. 645	31,33	0,49	32,74	0,03	1 991,	107,8	128,1	465,6	6,21		0,03	0,03
4.	Всего в день	-	60,55	43,8	150,0	1 245	71,33	0,74	33	0,03	2 427,	340,7	202,2	876,2	11,72		0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	нимбти	ы (мг)				Минера	льные і	веществ	а (мг)		
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ккал	Α	B1	C	D	K	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
						-	(рет.экв)	-			3.				7			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак													Same Sale				
.5	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6		70,47				
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35			0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963	0.0070	42.57	13,57
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	5,7	9,95	23,44	206	40	0,06	0,52	13,57	156,538	112,64	17,0694	103,486	0,3306	0,0079	13,57	וב,כו
	(без сахара)	300	3,54	3,43	5,66	68	10	0,03	0,52	0,01	177,254	107,536	18,8268	101,094	0,5672	0,0079	0,01	0,01
382	Какао с молоком (без сахара)	200		4		ļ				130	В	22,71	40,2	Inches .	2,61			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02		33,71			0,12			145,8	corec -	72.4		4,7	0,02	13,58	13,50
	Всего в Второй завтрак	540	24,51	25,7	63,16	561	158	0,24	1,21	13,58	556,5 9	408,1 1	81,84	504,7 3	4,7	0,02	13,36	13,30
	Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
	зеленью							0.47	0.00		220 222	23,7327	17 2073	105 480	0,8396			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98		5	23,/32/	17,2373	7				
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41	l l		610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134			
		200	0,06	0,05	1,34	36	5		9,9	0,03	41,7	2,112	1,1745	1,4355	0,2871	0,0003	0,03	0,0
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара)	200	,-	-														
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	l	0,08	3		97,2				1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3	3	13	. 68	3	0,0			98	12,32			1,36			
	Всего в Обед	791	28,69	25,91	106,	793	10	1,04	17,88	0,03	1 539 63		148,9	509,7	9,14		0,03	0,0
	Всего в день	1	53,2	51,61	169,	1 354	1 168	1,2	19,09	13,61	-		230,7	1 014,	13,84	0,02	13,61	13,6



									4 >	· ·			11			- ()		-
№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	вые веш	ества		В	итамин	ы (мг)				минера	льные		3a (MF)		
1	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
					1	100	(рет.экв)		-									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак							7	ľ									
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	. 80	18,74	9,79	1,24	188	20	0,06	0,45	1,52	21 6,63 7	98,6665	20,3806	188,645 6	1,1785	0,0009	1,52	1,52
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	10,67	0,13			147,937 6	7,6793	67,1696	101,320	2,2545			
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	-		0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,8 05	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	28,55	16,82	56,84	522	30,67	0,31	0,49	1,52	535,1 8	133,4	131,5 8	434,9 4	6,76		1,52	1,52
	Обед															-		
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2	- 1	84,6		7,308		0,3132			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
	сметаной с зеленью	/1									000 505	10 0272	41 2767	145,301	1,9618			
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,202	15,5273	11,3207	8	1,9010	-		
349	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,06		2,64	21				ļ				-				
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	-	0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68	3	0,05	i	9	98	12,32	16,36	54,98	1,36			
0001	Всего в Обед	811	18,56	29,5	73,69	623	150	0,38	26,5		1 602		111,0	349,7	6,06	-3	-	
		1	47.44	46.33	130,5	1 145	180,6	7 0,69	26,99	1,52	2 2 137		242,6	784,6	12,81	-	1,52	1,52
	Всего в день		47,11	46,32	130,5	1 145	100,0	0,03	20,93	-,0								



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	итамині	ы (мг)		100		Минера	альные і	вещест	за (мг)		
	наименование блюда	порции	5	Ж	У	ккал	А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	. 3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак	16																
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963			
219	Сырники из творога (без сахара)	150	26,3	20,6	15,92	354	60	0,06	0,3	4,76	167,676 6	222,710	33,5646	312,834	0,8718	0,0014	4,755	4,755
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134	7		-
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
-	Всего в Второй завтрак	465	38,07	28,22	50,02	589	148	0,21	0,34	4,76	415,2 8	276,4	83,33	549,6 8	5,39		4,76	4,76
(1)	Обед			0.7										7	-			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	- 15,38	167		0,07	6,64	_	529,95	66,6776	37,671	114,378	0,9935			
297	Фрикаделька из птицы	80	11,42	11,38	4,59	166	16	0,06			170,816	12,137	18,3605	111,805	1,2264		1	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145			- 1 -
388	Напиток из плодов шиловника (без сахара)	200	0,64	3,78		37		0,01	88	0,76	10	10,56	2,958	2,958	4,35		0,76	0,76
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101	-	0,08		1	97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	32,42	30,5	92,5	792	26	0,34	96,32	0,76	1 158, 9	147,8	117,1	435,1	10,75	60	0,76	0,76
	Всего в день		70,49	58,71	142,5	1 382	174	0,56	96,66	5,52	1 574	424,2	200,4	984,7	16,14		5,52	5,52



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пишев	ые вещ	ества		В	итамин	H (MT)				Минера	эльные	вешеств	а (мг)	-	
ия рец.	наименование блюда	порции	Б	ж	V	ккал	A	B1	C · ·	D	- К	Ca	Mq	Р	Fe	ī	Se	F
- 1		- 11				RIGOT	(рет.экв)	51					9	-			1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак													-				
1069	Котлета Самарская с соусом	90	9,96	7,85	9,17	217		0,35	0,2		183,338	9,8648	18,3674	111,600 1	1,1968			
303	Каша пшенная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675		26,0139	-	0,8503		-	1
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8				0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12		+	145,8			137,805				- 1
	Всего в Второй завтрак	500	19,35	15,37	68,27	541	10	0,58	0,24		431,1 1	46,32	88,41	330,7 4	5,37			
	Обед			1.			-									10		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	0,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844			-
290/331	Птица, тушенная в соусе	110	15,86	7,26	3,41	142		0,06	0,27	- 1	269,261	19,3283	21,2967	141,275	1,167			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,691 5	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без ісахара)	200	0,06	0,05	1,34	36	1 4	110	9,9	0,03	41,7	2,112	1,1745	1,4355	0,2871	0,0003	0,03	0,03
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08			97,2	15,14	26,8	91,87	1,74	-		
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	. 68		0,05			98			54,98	1,36			-
	Всего в Обед	801	28,76	19,61	76,64	639	20	0,35	18,52	0,03	988,7 3	96,65	150,1 8	432,6	7,65		0,03	1
	Всего в день		48,11	34,98	144,9	1 180	30	0,93	18,76	0,03	1 419,	142,9	238,5	763,3	13,02		0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пищев	ые вещ	ества		В	нимьти	ы (мг)				Минера	эльные	вещест	за (мг)	+	
	наименование блюда	порции	Б	ж	У	ККАЛ	Α	B1	С	D	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se	F
	4						(рет.экв)								-			
1	2	3	4	5	6	7	8	. 9	10	11	13	.12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак			-											6			
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32	1.	77	26,67	0,01	0,23		-	184,8	-	93,96				
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22		0,04	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
210	Омлет натуральный	160	16,07	31,79	17,92	241	202,67	0,07	0,23		236,627 2	107,246	18,1477	238,613 9	2,6564			
379	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	2,9	3,07	4,55	57	10	0,03	0,52		121,18	105,6	12,18	78,3	0,0522	0,007.9		
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Всего в Второй завтрак	500	30,65	43,29	59,72	548	239,33	0,27	3,38		563,0	430,9	81,49	581,0	5,68	0,01		
	Обед											_		-				
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	5,22	6,26	29	192	10	0,07	4,6		341,984	16,5158	18,3944	49,1654	0,7569		- 1	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1 407,83 55	27,8334	54,4515	196,800 . 4	2,9677			
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08	100		97,2	15,14	26,8	91,87	1,74			
0001	Хлеб ржаной	40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36		-	
	Всего в Обед	791	25,05	22,17	100,3 1	694	20	0,43	23,67		2 054, 42		127,1 4	412,5	7,85			
	Всего в день		55,7	65,46	160,0	1 242	259,33	0,7	27,05		2 617,	519,2	208,6	993,5	13,54	0,01		



№ рец.	Приём пищи,	Macca	Пище	не веп	ества		В	итамин	ы (мг)				Минера	альные	вещест	ва (мг)	-	
-	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	M g	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	. 6	7	- 8	9	10	11	13	12	14	13	- 15	18	19	20
	Второй завтрак																-	
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	30	0,01	0,22			184,8		93,96				
291	Плов из птицы с перловой крупой	180	12,53	9,37	34,05	271		0,09	1,2	4,38	221,986	29,5654	33,3401	224,593	1,5331	0,0008	4,38	4,38
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	60	5,02	2,02	33,71	151		0,12			145,8	22,71	40,2	137,805	2,61			
	Всего в Второй завтрак	460	22,66	17,75	67,8	505	30	0,22	1,46	4,38	392,5	241,4	77,37	463,5	4,86	-	4,38	4,38
	Обед	2	-					-	-			-				-		
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110	-	0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709			
239/331	Тефтели рыбные с соусом	105	9,85	8,94	10,74	163		0,09	1,02	-	312,333	48,7714	37,216	156,673	1,0487		-	
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207 5	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
375	Чай-заварка (без сахара)	200	0,19	0,04	0,04	6			0,04		24,8	4,356	3,828	7,1688	0,7134			
0002	Хлеб пшеничный	40	3,34	1,34	22,47	101		0,08	5 4		97,2	15,14	26,8	91,87	1,74		1	
0001	Хлеб ржаной	, 40	3		13	68		0,05			98	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	846	23,04	21,79	92,2	656	10	0,45	21,74		2 053, 69		143,6	462,9	7,28			
	Всего в день		45,7	39,54	160	1 161	40	0,67	23,2	4,38			220,9	926,4	12,13		4,38	4,38
	Итого		624,3	597,9	1 809,	15 18	1 632,5	9,16	458,66	45,61	23 77	4 238,	2 632,	10 53	157,3	0,05	45,61	45,61
	Среднее за период		52,03	49,83	150,7	1 265	136,04	0,76	38,22	3,8	1 981,	353,2 1	219,4 1	877,9 8	13,11		3,8	3,8
-	Содержание белков, жиров, углеводов в н за период в % от калорийности	еню	16,45	35,44	47,66					10			4	1		1		

