

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»



[Signature]
/Базаева В.А./
2022г.

Согласовано

Директор
[Signature]
МБОУ Школа №16 г.о. Самара
[Signature] /Лукашова Л.Т./
«19» августа 2022г.



Согласовано
[Signature] Андреева Ю.С.
22 августа 2022г.

Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для детей, страдающих сахарным диабетом с 7 до 11 лет

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

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

Сезон: **осенне-зимний**
 Категория: **с 7 до 11 лет**
 Диета: **сахарный диабет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																	
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775	66,5115	0,8613			
204	Макароны отварные с сыром	180/10/5	14,64	16,37	48,94	352	20	0,08	0,11		78,64	103,7256	8,787	95,7957	0,8813			
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	25,22	28,15	83,08	620	20	0,21	0,15		359,24	142,89	59,99	307,28	5,07			
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		0,02	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191			
256	Мясо тушеное с соусом	80	8,28	20,88	1,87	228	190	0,05	0,6		202,272	6,6035	15,0057	90,1348	0,9847			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,6915	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара)	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
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	12,32	16,36	54,98	1,36			
	Всего в Обед	821	25,2	36,64	81,61	801	200	0,49	17,18	0,03	1 266,31	98,84	163,9	445,84	8,57	0,03	0,03	0,03
	Всего в день		50,43	64,79	164,6	1 421	220	0,7	17,33	0,03	1 625,55	241,7	223,8	753,1	13,64	0,03	0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	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																			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30				2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96					
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая) (без сахара)	200/10	5,68	10,36	24,97	216	40	0,09	0,52	13,22	167,9837	112,684	32,0247	137,3469	0,629	0,0089	13,22	13,22	
382	Какао с молоком (без сахара)	200	3,54	3,43	5,66	68	10	0,03	0,52	0,01	177,2548	107,536	18,8268	101,094	0,5672	0,0079	0,01	0,01	
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	19,26	30,33	64,44	587	106,67	0,25	1,27	13,23	493,34	429,31	91,09	472,47	3,81	0,02	13,23	13,23
Обед																			
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
289	Рагу из птицы	220	12,97	8,87	21,54	343		0,16	10,92		905,6218	30,2141	45,9868	165,9311	1,9083				
349	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,06		2,64	21													
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	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед			821	23,82	17,31	74,77	663	10	0,4	25,91	1483,62	108,92	119,34	390,22	6,05				
Всего в день				43,08	47,64	139,21	1250	116,67	0,65	27,18	13,23	1976	538,2	210,4	862,6	9,87	0,02	13,23	13,23



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																			
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
219	Сырники из творога	150	26,3	20,6	15,92	354	60	0,06	0,3	4,76	167,676	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				
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	38,51	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
Обед																			
96	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10	2,44	6,51	20,95	145	10	0,08	7,11		498,75	26,6904	23,7945	68,3646	0,8709				
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				
388	Напиток из плодов шиповника (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			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			771	22,53	24,65	84,17	631	30	0,43	106,27	0,76	1 784,13	151,37	137,73	472,53	10,42		0,76	0,76
Всего в день				61,04	53,63	134,2	1 229	172,5	0,64	106,61	5,52	2 199,44	427,7	221,0	1 022	15,81		5,52	5,52



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
	Второй завтрак																		
1015	Тефтели из птицы с соусом	110	8	11,55	10,09	206	10	0,04	0,98		178,9025	25,7391	14,9831	85,6537	0,7404				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,6915	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136				
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	0,0079			
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	520	20,24	21,3	68,84	580	30	0,31	1,5		584,57	161,25	130,33	396,75	5,52	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				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10/1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
265	Плов с перловой крупой	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57		277,79	16,1638	43,9072	156,5652	1,4498				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара)	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	
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	12,32	16,36	54,98	1,36				
	Всего в Обед	811	19,54	29,21	95,82	881	150	0,27	21,02	0,03	943,17	98,43	117,13	365,46	6,13		0,03	0,03	
	Всего в день		39,78	50,51	164,6	1 461		180	0,58	22,52	0,03	1 527	259,6	247,4	762,2	11,65	0,01	0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																			
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		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	20,04	19,53	74,14	527	10	0,7	0,26	1,72	360,8₂	46,56	65,46	352,0₉	6,03		1,72	1,72
Обед																			
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				
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264 ₅	1,3739				
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	10	0,04	31,89		369,553 ₅	77,4233	27,4859	55,4886	1,0739				
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			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			761	29,1	21,5	74,76	587	10	0,32	40,02	1 369,₁₅	139,6₃	120,3	439,8₃	7,13				
Всего в день				49,14	41,02	148,9	1 114	20	1,02	40,28	1,72	1 729,₈₇	186,1₆	185,7₆	791,9₂	13,16		1,72	1,72



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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					
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																			
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654				
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686				
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	21,33	0,15	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883				
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 сахара)	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	
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	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	1 991,9	107,8	128,16	465,62	6,21		0,03	0,03
Всего в день				60,55	43,8	150,0	1 245	71,33	0,74	33	0,03	2 427,7	340,7	202,2	876,2	11,72		0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6		70,47					
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			77	26,62	5,742	91,872	1,1963				
181	Каша молочная манная (жидкая) с маслом (без сахара)	200/10	5,7	9,95	23,44	206	40	0,06	0,52	13,57	156,538	112,64	17,0694	103,4865	0,3306	0,0079	13,57	13,57	
382	Какао с молоком (без сахара)	200	3,54	3,43	5,66	68	10	0,03	0,52	0,01	177,2548	107,5368	18,8268	101,094	0,5672	0,0079	0,01	0,01	
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			540	24,51	25,7	63,16	561	158	0,24	1,21	13,58	556,59	408,11	81,84	504,73	4,7	0,02	13,58	13,58
Обед																			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08		7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
279	Тефтели из говядины с соусом	110	7,5	16,8	12,2	230		0,42	0,98			220,3225	23,7327	17,2973	105,4897	0,8396			
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41				610,5615	71,4692	64,9951	200,9761	4,134			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками (без сахара)	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
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	12,32	16,36	54,98	1,36			
Всего в Обед			791	28,69	25,91	106,52	793	10	1,04	17,88	0,03	1 539,63	140,9	148,94	509,76	9,14		0,03	0,03
Всего в день				53,2	51,61	169,6	1 354	168	1,28	19,08	13,61	2 096,6	549,0	230,7	1 014,4	13,84	0,02	13,61	13,61



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																			
1016	Котлета натуральная из птицы с сыром	80	18,74	9,79	1,24	188	20	0,06	0,45	1,52	216,637 5	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 3	2,2545				
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			500	28,55	16,82	56,84	522	30,67	0,31	0,49	1,52	535,1 8	133,4 1	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		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301 8	1,9618				
349	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,06		2,64	21													
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	12,32	16,36	54,98	1,36				
Всего в Обед			811	18,56	29,5	73,69	623	150	0,38	26,5	1 602, 79	100,2 2	111,0 2	349,7 5	6,06				
Всего в день				47,11	46,32	130,5	1 145	180,67	0,69	26,99	1,52	2 137, 86	233,6 4	242,6	784,6 8	12,81		1,52	1,52



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	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																				
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	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					
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	415,28	276,4	83,33	549,68	5,39		4,76	4,76	
Обед																				
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					
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					
388	Напиток из плодов шиповника (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			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	147,84	117,1	435,1	10,75		0,76	0,76	
Всего в день				70,49	58,71	142,5	1 382		174	0,56	96,66	5,52	1 574,4	424,2	200,4	984,7	16,14		5,52	5,52



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	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																		
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 пшениная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503			
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		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																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		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		269,261	19,3283	21,2967	141,275 8	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 сахара)	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
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	12,32	16,36	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 3	7,65		0,03	0,03
Всего в день			48,11	34,98	144,9	1 180	30	0,93	18,76	0,03	1 419, 8	142,9	238,5 6	763,3 1	13,02		0,03	0,03



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	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	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	0,0079			
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 1	430,9 2	81,49	581,0 4	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				
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			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	88,31	127,1 4	412,5 1	7,85			
Всего в день				55,7	65,46	160,0 2	1 242	259,33	0,7	27,05		2 617, 43	519,2	208,6	993,5	13,54	0,01		



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	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																				
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		30	0,22	1,46	4,38	392,5	241,4	77,37	463,5		4,38	4,38		
Обед																				
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	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			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			846	23,04	21,79	92,2		10	0,45	21,74		2 053,69	133,7	143,6	462,9	7,28				
Всего в день				45,7	39,54	160	1 161		40	0,67	23,2	4,38	2 446,	375,1	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	219,4	877,9	13,11		3,8	3,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				16,45	35,44	47,66														

