



Примерное десятидневное циклическое диетического (сахарный диабет) меню учащихся МБОУ "Школы №10"

Возрастная группа

7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Полдариновка 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									
Итого за Завтрак		460	24,96	5,35	43,52	329,50	0,19	11,65	593,8	2,07	56,26	313,02	59,15	2,96		
Обед																
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	Бычочек куринный 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	160,1 ⁶	0,22		1,04	0,42	11,5	155,1 ⁹	104,0 ⁷	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
Итого за Обед		740	48,12	18,12	72,23	559,6³	0,46	168,5	1788,9⁷	7,4	96,53	409,2³	182,1⁷	7,47
Итого за день		1200	73,08	23,47	115,7⁵	889,1³	0,65	180,1⁵	2382,7⁶	9,47	152,7⁹	722,2⁵	241,3²	10,43

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

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	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
71/М	Полгарнировка 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	117,4 ²	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,0 ⁷	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	101,1 ²	98,2	28,2	0,96					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1												
Итого за Завтрак		440	16,37	7,46	44,79	312,4⁶	0,3	4,01	32,94	1,26	214,9¹	268,3⁴	53,66	2,14					

№ 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	Мг	Fe					
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	128,4 ⁹	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	367,5 ⁸	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,3 ³	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					
Итого за Обед		730	30,16	31,53	60,03	653,1⁴	1,3	66,03	448,25	6,08	118,0⁴	427,7⁷	109,8⁴	6,36					
Итого за день		1170	46,53	38,99	104,8²	965,6	1,56	70,04	481,19	7,34	332,9⁵	696,1¹	163,5	8,5					

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рел.	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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,0 ⁹	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,2 ⁰	44,21	1,25						
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,3 ⁵	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													
Итого за Завтрак		460	15,20	9,84	47,95	344,8	0,34	67,98	334,87	4,25	60,79	261,7⁸	83,02	3,69						

№ рел.	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	Мg	Fe						
41/М/ССЖ	Салат из соевых отрубов	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	Куринное 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	230,8 ⁹	113,2 ⁸	1,93						
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,6 ²	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						
Итого за Обед		750	38,72	16,50	60,91	553,1⁶	0,31	94,53	270,04	5,26	101,8⁸	431,3	172,6²	6,3						
Итого за день		1210	53,92	26,34	108,8⁶	897,9⁶	0,65	162,5¹	604,91	9,51	162,6⁷	693,0⁸	255,6⁴	9,99						

Возрастная группа 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рел.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,8 ³	0,08	4,3	34,28	1,51	175,8 ⁹	256,2 ⁴	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		108,1 ⁸	81	12,64	0,09		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1									

Итого за Завтрак		370	27,31	10,71	37,03	358,2⁹	0,22	5,42	43,28	1,51	284,0⁷	337,2⁴	52,62	0,97
-------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------------------	--------------------------	--------------	-------------

Обед

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	116,7 ⁶	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	131,8 ⁴	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,2 ⁹	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,9 ⁸	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
		720	21,59	23,41	66,59	567,8⁹	0,39	88,9	1170,1¹	8,02	123,8⁵	345,9⁹	109,8⁶	5,74
Итого за Обед		1090	48,9	34,12	103,6²	926,1⁸	0,61	94,32	1213,3⁹	9,53	407,9²	683,2³	162,4⁸	6,71

Итого за день 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

71/М	Полгарнировка 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 куринный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,6 ²	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,4 ⁷	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,1 ⁶	0,22		1,04	0,42	11,5	155,1 ⁹	104,0 ⁷	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							
Итого за Завтрак		490	21,27	6,91	47,89	340,1⁴	0,36	8,43	41,54	1,45	42,47	305,4²	133,9³	5,84

Обед

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-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,9 ⁹	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,7 ⁵	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,3 ⁵	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
		740	19,37	19,95	63,37	514,8 ²	0,41	82,77	1453,6 ¹	6,25	104,2 ⁴	347,7	98,85	6,49
Итого за Обед		1230	40,64	26,86	111,2	854,9	0,77	91,2	1495,1	7,7	146,7	653,1	232,7	12,33

Итого за день 7-11 лет

Возрастная группа 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак														
294/М/СД	Виточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	130	14,79	4,63	8,33	138,7 ⁷	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,1 ⁰	17,94	1,06
71/М	Полгарнировка 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	141,6 ²	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							
Итого за Завтрак		490	20,27	8,90	41,95	334,7	0,22	5,03	38,4	1,7	47,75	256,6	45,8	3,6

Обед														
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	120,5 ²	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,8 ⁷	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,36	10,23	2,11	158,0 ⁰	0,08	2,57	168,34	3,56	15,43	141,8 ²	23,07	1,19
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,9 ⁹	54,56	2,25	83,82	116,4 ³	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
Итого за Обед		740	27,68	20,19	55,37	525,8	0,41	326,7	498,48	9,57	182,8	435,3	112,2	6,17

Итого за День			1230	47,95	29,09	97,32	860,5	0,63	331,7	536,88	11,27	230,6	691,9	158,0	9,77
---------------	--	--	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	------

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Примем 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак		71/М	Подгариновка 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	136,6	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	101,1	98,2	28,2	0,96
			Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08				2			
Итого за Завтрак				440	17,36	6,54	44,75	307,7	0,32	4,14	27,3	1,2	219,9	299,6	116,0	3,56

Обед		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	204,8	0,57	4,72		2,71	14,38	176,6	26,02	2,56
		171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,1	0,22		1,04	0,42	11,5	155,1	104,0	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
Итого за Обед				720	27,06	26,22	60,48	588,7	0,91	28,02	1369,0	7,76	89,98	441,9	182,7	8,29
Итого за день				1160	44,42	32,76	105,2	896,4	1,23	32,16	1396,3	8,96	309,8	741,6	298,8	11,85

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Примем 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

55/М/ССЖ	Салат из свежесыры с соевыми огурцами	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	123,1 ⁹	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	118,4 ³	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,0 ⁵	14,97	0,97
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,9 ⁸	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
			27,18	17,94	65,24	540,1 ²	0,45	63,35	874,74	7,68	114,5 ²	373,2 ¹	107,5 ⁸	6,65
Итого за Обед		720			101,2³	902,3¹	0,67	65,06	923,22	9,13	397,6⁶	714,9¹	156,7⁰	7,57
Итого за день		1090	54,77	29,54	101,2³	902,3¹	0,67	65,06	923,22	9,13	397,6⁶	714,9¹	156,7⁰	7,57

7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная группа

№ реп.	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	Мg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

71/М	Полгарнировка 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	156,9 ⁸	0,08	2,12	168,34	3,55	15,23	141,1 ⁴	22,57	1,17
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,1 ⁶	0,22		1,04	0,42	11,5	155,1 ⁹	104,0 ⁷	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							
Итого за Завтрак		470	22,73	12,22	42,82	373,5	0,36	9,62	196,48	4,12	36,88	311,0⁹	135,7⁶	5,7

Обед

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	135,9 ⁷	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,9 ⁸	48,07	1,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,3 ⁵	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
Итого за Обед		740	27,26	13,43	62,79	483,8	0,46	73,19	233,56	4,48	139,7	501,5	125,1	5,45
Итого за день		1210	49,99	25,65	105,6	857,3	0,82	82,81	430,04	8,6	176,6	812,6	260,9	11,15

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

Возрастная группа 12-18 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	Мg	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5				
291/М/С/СД	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)	200	0,26	0,03	0,29	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08											
Итого за Завтрак		530	25,99	5,49	49,66	359,44	0,23	16,05	597,8	2,1	63,46	325,24	64,87	3,16				
Обед																		
62/М/С/СЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71				
99/М/С/СД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75				
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/С/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17				
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48				
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16				
Итого за Обед		890	26,72	21,65	88,26	668,42	0,56	195,2	2645,93	9,14	117,52	480,15	223,75	8,92				
Итого за день		1420	52,71	27,14	137,92	1027,86	0,79	211,25	3243,72	11,25	180,98	805,39	288,62	12,08				

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

71/М	Поджаренная из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
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	200	5,98	3	22,21	139,94	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,13							
Итого за Завтрак		530	18,91	7,71	55,42	367,03	0,38	5,33	33,05	1,28	249,92	316,24	60,95	2,46

Обед

24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,0	245,96	2,61	55,8	258,33	51,7	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
Итого за Обед		850	32,61	34,25	69,68	727,12	1,28	73,5	515,40	7,73	131,72	465,23	123,71	7,18
Итого за день		1380	51,52	41,96	125,1	1094,15	1,66	78,87	548,45	9,01	381,64	781,47	184,66	9,64

Возрастная группа

12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

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	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,82	107,57	42,63	1,68
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		520	16,50	10,06	57,94	391,9	0,4	73,98	335,77	4,28	64,01	279,22	89,93	3,97

Обед

41/М/ССЖ	Салат из соевых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208,39	2,41	41,53	53,6	23,96	1,07

293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/330	130	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	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12		0,68	18,21	110,85	24,13	1,9	
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05		0,35	9	46	10	1,45	
Итого за Обед		910	38,38	18,54	74,19	624,07	0,41	108,86	299,07	6,48	124,98	518,6	114,15	7,62
Итого за день		1430	54,88	28,6	132,13	1015,97	0,81	182,84	634,84	10,76	188,99	797,82	204,08	11,59

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	200	27,37	11,46	16,71	285,72	0,11	6,9	42,85	10,03	224,12	325,28	53,32	1,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
Итого за Завтрак		450	33,91	13,50	47,15	451,87	0,28	8,23	52,85	2,03	344,33	415,28	67,37	1,26

Обед														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21
278/М/СД	Ежики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		880	26,00	28,00	81,03	685,51	0,45	120,7	1549,92	10,19	160,37	431,59	148,33	7,30
Итого за день		1330	59,91	41,5	128,18	1137,38	0,73	128,88	1602,77	12,22	504,7	846,87	215,7	8,56

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27

295/М/СД	Биточек куринный 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	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		560	23,35	7,36	59,12	397,68	0,45	11,33	55,04	1,60	46,64	338,11	156,07	6,61

Обед

24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
268/М/СД	Коглета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		890	21,09	23,27	76,02	603,19	0,49	101,93	1521,97	7,85	122,23	387,8	115,96	7,48
Итого за день		1450	44,44	30,63	135,14	1000,87	0,94	113,26	1577,01	9,45	168,87	725,86	272,03	14,09

Возрастная группа

12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	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	Мг	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	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	Поджаривовка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		560	21,79	5,47	52,07	350,47	0,28	6,43	16,9	1,8	51,82	277,73	51,5	4,0

Обед

47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,80	3,10	3,0	49,97	0,02	30		1,42	49,8	31,44	16,11	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45	1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	44,39	1,55

388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,9	126	0,05			0,42	11	55	12	1,74
Итого за Обед		890	38,93	28,49	70,95	718,92	0,50	392,81	593,97	10,99	234,75	527,62	142,24	7,59
Итого за день		1450	60,72	33,96	123,02	1069,39	0,78	399,24	610,87	12,77	286,57	805,35	193,75	11,56

Возрастная группа 12-18 лет
 День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	2,0	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21	
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	200	8,09	2,75	28,83	172,49	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98	
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,10								
Итого за Завтрак		520	20,32	7,36	56,94	375,58	0,40	5,50	35,2	1,3	256,3	357,04	139,92	4,26	

№ реп.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71	
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07	
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	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27	1,24	1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17	
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10	
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16	
Итого за Обед		870	29,72	29,72	75,64	692,43	1,01	35,02	2209,63	9,44	113,22	513,67	225,38	9,77	
Итого за день		1390	50,04	37,08	132,58	1068,01	1,41	40,52	2244,81	10,73	369,54	870,71	365,3	14,03	

№ реп.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
234/М/СД	Котлета 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	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7	
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,5	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08								

Возрастная группа 12-18 лет
 День: среда
 Неделя: 2

Итого за Завтрак		520	16,12	8,35	55,45	364,22	0,38	68,06	43,77	2,81	59,80	267,59	80,73	3,63
-------------------------	--	------------	--------------	-------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

Обед

45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник Ленинградский на бульоне из птицы	250	4,70	7,47	16,71	153,62	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СД	Курное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12
171/М/ССЖ	Каша пшеничная распыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,5	0,15	9,57	45,20	0,02	80,18	65,84	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
Итого за Обед		900	41,45	23,79	79,40	702,96	0,58	146,08	796,92	8,27	126,46	555,44	124,96	7,5
Итого за день		1420	57,57	32,14	134,85	1067,18	0,96	214,14	840,69	11,08	186,26	823,03	205,69	11,08

Возрастная группа

12-18 лет

День: четверг

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	Мg	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

Завтрак

223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	200	27,77	12,88	14,70	290,42	0,11	0,7	51,30	1,94	221,96	331,24	47,00	1,07
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
Итого за Завтрак		450	34,31	14,92	45,14	456,57	0,28	2,00	61,30	1,94	342,17	421,2	61,05	1,17

Обед

55/М/ССЖ	Салат из свежкы с соевым отруцом	100	1,23	7,10	6,19	94,3	0,02	8,15	2,89	3,19	31,2	37,24	18	1,07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	2,0	33,71	112,33	36,99	2,14
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
Итого за Обед		900	31,13	23,69	81,71	674,64	0,56	78,68	1065,44	9,70	153,58	450,34	136,05	8,25
Итого за день		1350	65,44	38,61	126,85	1131,21	0,84	80,68	1126,74	11,64	495,75	871,58	197,1	9,42

Возрастная группа

12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реч.	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				
Завтрак																		
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27				
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37				
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17				
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08											
Итого за Завтрак		540	25,51	13,01	57,48	450,51	0,47	12,97	209,98	4,28	44,05	361,96	163,90	6,7				
Обед																		
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8				
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76				
232/М/ССЖ	Минтай запеченный с соусом сметанным, 100/30	130	22,17	4,52	5,48	150,84	0,18	0,66	20,6	0,52	51,4	335,70	53,74	1,20				
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7				
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0				
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16				
Итого за Обед		900	31,29	17,08	76,86	590,25	0,56	92,05	303,08	6,14	163,94	577,39	148,14	6,60				
Итого за день		1 440	57	30	134	1 041	1	105	513	10	208	939	312	13				

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.: Делта плюс, 2017

11. Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 классе

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Пастिला ванильная	30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
Доп.питание	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376

Итого			230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 2								
	Печенье		50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 3								
	Пастила ванильная		30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 4								
	Печенье		50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		250	3,82	6,27	50,25	272,5	
День 5								
	Песочник		50	3,11	9,39	33,51	230,98	ТТК
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		250	3,18	9,41	48,51	290,98	
Итого								
Неделя 2								
День 6								
	Пастила ванильная		30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		230	0,43	0,02	36,18	146,16	
День 7								
	Печенье		50	3,75	6,25	35,25	212,5	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		250	3,82	6,27	50,25	272,50	
День 8								
	Пастила ванильная		30	0,36	0	21,18	86,16	ПР
	Чай с сахаром 200/15		200	0,07	0,02	15	60	376
Итого	Доп.питание		250	0,43	0,02	36,18	146,16	

