

Типовое 20-ти дневное диетическое меню для организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа  
 возрастной группы 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
15/М	Сыр полутвердый	15	348	443																
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15						
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,90	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,60	1,75						
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56						
	Хлеб ржано-пшеничный	515	19,76	16,05	53,29	440,50	0,33	5,99	78,4	2,60	321,67	406,27	62,52	4,42						
Итого за завтрак		150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
Промежуточное питание №1		20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55						
	Орехово-фруктовая смесь	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85						
Итого за промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85						
Обед																				
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5						
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,90	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94						
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,30	8,18	9,32	168,52	0,48	3,58	3,47	0,62	20,13	159,80	23,63	2,53						
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7						
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02						
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,06			0,35	9	45	10	1,45						
Итого за Обед		795	31,80	21,89	88,88	683,06	0,9	27,56	362,07	4,62	106,44	494,28	197,75	10,14						
Промежуточное питание №2																				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2						
Итого за промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5						
Итого за день		1 830	60,26	44,86	187,83	1418,08	1,44	65,79	497,46	8,49	738,25	1149,5	336,96	21,91						

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: вторник  
 Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>Завтрак</b>																								
219М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5										
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1	0,56	72,15	58,64	12,24	0,88										
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,88	79,2	0,07				11,6	60	18,8	1,56										
<b>Итого за Завтрак</b>		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96										
<b>Промежуточное питание №1</b>																								
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3										
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55										
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85										
<b>Обед</b>																								
32К/СЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62										
96М/СЖ	Рассольник пенningрадский (крупа перловая) с говяжьей отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32										
261М/СД	Пенель, тушеная в соусе	90	14,99	6,98	5,76	147,07	0,25	27,4	657,3	1,68	29,09	289,09	17,73	5,62										
147М/СЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,88	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04										
343М/СД	Комлот из бураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48										
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45										
<b>Итого за Обед</b>		760	29,18	18,59	91,58	655,22	0,84	115,19	6946,94	7,09	133,83	582,98	134,9	11,53										
<b>Промежуточное питание №2</b>																								
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3										
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	14			240	180	28	0,2										
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	186,5	41,5	3,5										
<b>Итого за день</b>		1720	74,07	38,11	182,07	1395,47	1,28	156,44	7054,91	10,53	781,66	1335,33	309,07	22,84										



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда  
 Неделя: 1

№ рец.	Прим 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			
<b>Завтрак</b>																	
229М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	17,32	10,37	2,65	173,24	0,18	3,69	44,6	3,55	27,04	183,11	36,07	0,78			
125М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36			
375М/СД	Чай с лимонником (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 ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
		500	23,30	15,14	44,55	411,03	0,43	63,79	496,61	4,42	61,59	340,36	93,31	4,61			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Промежуточное питание №1</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,94	49,49	0,97	46,14	52,45	36,19	3,85			
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																	
<b>Обед</b>																	
43И	Салат из овощей с кукрузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,35			
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20			
260М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32			
302И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	36,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4			
342М/СД	Комлот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26			
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45			
		775	30,63	20,14	74,20	605,21	0,76	97,84	243,96	6,24	115,18	446,01	118,64	6,99			
<b>Промежуточное питание №2</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2			
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5			
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																	
<b>Итого за день</b>		1795	62,63	42,20	164,41	1310,76	1,4	193,87	797,56	11,93	486,91	1035,32	288,64	18,95			

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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		
<b>Завтрак</b>																
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	1,32	75	5,25	0,15		
210М/СД	Сметан. белковая	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1		
173М/СД	Каша вязкая молочно-зерновая из пшеничной крупы с ягодами (сироп стевии)	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54		
377М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56		
		515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21		
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Промежуточное питание №1</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
<b>Обед</b>																
24М/СЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44		
88М/СЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с поваринной отварной, 200/10/10	220	5,40	5,98	8,06	108,19	0,19	25,59	188,48	1,48	38,76	80,74	23,10	1,17		
293М/СЖ	Бедро куриное запеченное	90	19,8	9,9		162,99	0,09		15,4	0,44	9,54	179,47	19,84	0,79		
142М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3		
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	1,60	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Промежуточное питание №2</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	186,5	41,5	3,5		
<b>Итого за день</b>																
		1815	61,21	44,86	174,93	1376,37	1,1	261,36	660,77	9,12	727,34	1065,43	271,05	17,48		



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон Осенне-зимний

День: пятница  
 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			
<b>Завтрак</b>																	
289М/СЖ	Рагу из овощей с курицей	250	22,72	12,26	18,03	269,62	0,22	39,55	299,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05			
382М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34			
<b>Итого за Завтрак</b>		510	29,72	14,85	53,95	446,43	0,36	40,71	308,26	2,4	175,91	453,21	111,97	5,36			
<b>Промежуточное питание №1</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,94	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
<b>Обед</b>																	
64И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,18	5,72	3,8	71,76	0,03	1,89	540,68	1,66	19,69	31,34	56,68	4,53			
104М/СЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6			
259М/СЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	21,87	13,48	31,83	336,76	0,86	41,67	285,4	2,07	38	300,19	72,08	4,48			
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08			
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45			
<b>Итого за Обед</b>		770	32,67	24,60	75,72	658,48	1,22	64,75	990,08	5,3	89,47	488,23	169,54	12,14			
<b>Промежуточное питание №2</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2			
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	186,5	41,5	3,5			
<b>Итого за день</b>		1 800	71,09	46,37	175,33	1399,43	1,79	137,7	1365,33	8,97	575,52	1190,39	368,2	24,85			

Возрастная группа 7-11 лет  
 Осенне-зимний  
 Сезон

День: понедельник  
 Неделя: 2

№ реч.	Прим 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								
<b>Завтрак</b>																						
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	1,32	75	5,25	0,15								
210М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1								
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75								
377М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56								
		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44								
<b>Итого за Завтрак</b>																						
<b>Промежуточное питание №1</b>																						
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3								
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55								
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85								
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																						
<b>Обед</b>																						
89К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	55,24	21,82	0,55								
102М/ССЖ	Сул картофельный с бобовыми (горохом) с филе куриным отварным, 200/15	215	9,9	3,86	15,51	136,55	0,2	9,6	163,50	1,61	26,48	106,46	46,47	1,92								
278М/СД	Тертели из говядины с гречкой с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,55	8,38	5,01	153,68	0,51	3,64	3,57	0,55	18,09	163,90	30,90	2,45								
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7								
348М/СД	Комлот из куряти (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48								
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	4,6	10	1,45								
		785	39,21	23,40	91,39	735,03	1,16	21,84	384,62	5,91	104,5	575,05	237,01	10,79								
<b>Итого за Обед</b>																						
<b>Промежуточное питание №2</b>																						
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3								
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2								
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5								
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																						
<b>Итого за день</b>																						
		1 820	67,72	46,44	192,96	1480,97	1,7	59,52	521,21	9,92	737,26	1231,13	376,43	22,58								



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 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	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
223М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/50	200	29,5	12,3	26,1	339,5	0,2	8,2	44,5	2,1	239,8	366,7	65,4	1,5					
378М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56					
		440	34,04	13,61	46,29	451,77	0,24	8,98	50,6	2,61	323,51	485,32	96,39	3,95					
Итого за Завтрак																			
Промежуточное питание №1																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
Обед																			
27М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47					
106М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,65	14,74	143,6	0,15	18,14	168,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02					
289М/ССЖ	Рагу из овощей с луком	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98					
388М/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	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74					
Итого за Обед		780	32,10	23,41	70,92	625,59	0,46	175,47	638,96	7,13	100,51	427,54	108,49	5,69					
Промежуточное питание №2																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2					
Итого за Промежуточное питание №2		390	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
Итого за день		1 740	74,84	43,94	162,87	1371,88	0,91	216,69	746,55	11,01	734,16	1161,81	281,57	16,99					

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон

осенне-зимний

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	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
271/КСД	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/30	120	15,70	8,90	15,30	204,98	0,28	29,30	5999,89	2,97	35,05	279,17	38,71	5,42							
171/МСЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7							
376/МСД	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 ржаной-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
		510	25,61	14,88	64,15	496,67	0,59	59,4	6048,5	4,13	66,34	513,47	172,49	11,59							
<b>Итого за завтрак</b>																					
<b>Промежуточное питание №1</b>																					
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	36,19	3,85							
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																					
<b>Обед</b>																					
321/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62							
101/МСЖ	Суп картофельный с мясной (пшено), с говядиной отварной, 200/10	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42							
232/МСД	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	19,8	5,7	9,1	167,7	0,2	3,7	311,3	2,2	61,4	324,9	82,0	1,5							
125/МСЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36							
349/МСД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02							
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45							
		790	32,60	21,85	86,35	676,75	0,68	76,05	618,19	7,34	151,1	596,19	175,08	7,41							
<b>Итого за Обед</b>																					
<b>Промежуточное питание №2</b>																					
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2							
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
		1 820	66,91	43,65	196,16	1467,94	1,48	167,69	6723,68	12,74	527,58	1368,61	424,26	26,35							



Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15				
210М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1				
173М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32				
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3	0,07	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,98				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,58				
		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
<b>Промежуточное питание №1</b>																		
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																		
<b>Обед</b>																		
53М/ССЖ	Салат из свежих с зелеными горошком	60	1	3,11	4,94	51,97	0,03	5,9	8,65	1,41	17,89	25,44	11,23	0,8				
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20				
266М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным, 50/20	110	20,59	11,45	2,45	195,21	0,72	4,73	3,47	0,52	22,55	216,08	29,48	3,09				
303М	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4				
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1				
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45				
		795	36,47	23,29	77,78	670,81	0,97	51,27	231,94	6,12	125,45	508,48	125,03	8,04				
<b>Итого за Обед</b>																		
<b>Промежуточное питание №2</b>																		
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2				
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																		
<b>Итого за день</b>																		
		1 830	66,59	45,16	176,61	1397,96	1,52	89,57	368,77	9,89	749,41	1163,86	346,15	21,38				

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93					
147/М/СЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	4,5	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04					
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97					
	Хлеб ржаное-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07		0,56	11,6	60	18,8	1,56						
		500	27,90	15,47	61,67	500,91	0,99	61,67	200,94	2,97	168,18	481,66	133,77	7,5					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Промежуточное питание №1</b>																			
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																			
<b>Обед</b>																			
49/М/СЖ	Салат витаминный (2 варианта)	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42					
102/М/СЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с отварной говядиной, 200/10	210	6,01	7,27	17,40	160,51	0,27	9,89	181,20	2,39	38,70	147,02	35,08	1,99					
289/М/СЖ	Рагу из овощей с курцией	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98					
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08					
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05		0,42	10,8	55,2	12	1,74						
		770	32,26	23,00	68,43	610,27	0,57	71,54	651,23	5,99	124,59	481,44	113,46	6,21					
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Промежуточное питание №2</b>																			
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	1,5	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2					
		380	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	186,5	41,5	3,5					
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																			
<b>Итого за день</b>																			
		1790	68,86	45,39	175,76	1405,7	1,77	166,65	909,16	10,23	602,91	1212,05	323,92	21,06					



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 3

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (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			
<b>Завтрак</b>																	
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15			
210/М/СД	Смлетт белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1			
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с ягодами	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54			
377/М/СД	Чай с лимонном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,66	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56			
	Итого за Завтрак	515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21			
<b>Промежуточное питание №1</b>																	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,62	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
	Итого за Промежуточное питание №1	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
<b>Обед</b>																	
89/К/С/СЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	56,24	21,82	0,55			
82/М/С/СЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куринным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20			
380/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,02	8,58	9,47	175,51	0,51	3,37	3,47	0,60	20,26	169,22	26,76	2,60			
171/М/С/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7			
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02			
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45			
	Итого за Обед	795	34,69	24,50	89,55	720,78	0,94	28,07	304,16	5,74	112,49	532,31	211,67	10,52			
<b>Промежуточное питание №2</b>																	
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2			
	Итого за Промежуточное питание №2	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5			
	Итого за день	1 830	63,61	46,43	195,22	1475,34	1,5	66,3	441,08	9,28	735,19	1162,04	380,45	22,08			

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: вторник  
Неделя: 3

№ рел.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
219М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5					
378М/СД	Чай с молоком (сыром стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1	0,56	72,15	58,64	12,24	0,88					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07				11,6	60	19,8	1,56					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,89	503,4	97,48	3,96					
<b>Промежуточное питание №1</b>																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
<b>Обед</b>																			
69М	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34					
99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	5,24	5,99	9,23	112,28	0,20	17,79	188,24	1,47	31,96	82,23	22,55	1,17					
293М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	20,18	10,43	1,33	175,62	0,10	0,63	18,87	0,47	16,09	188,50	22,55	0,98					
125М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36					
342М/СД	Компот из свежих яблок (сыром стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88					
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	128	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74					
<b>Итого за Обед</b>																			
		800	32,34	25,70	72,38	649,32	0,57	57,61	377,47	4,14	98,41	447,29	125,7	8,37					
<b>Промежуточное питание №2</b>																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																			
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
<b>Итого за день</b>																			
		1760	77,23	45,22	162,87	1389,57	1,01	98,86	485,44	7,58	746,24	1199,64	299,87	19,68					



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 3

№ 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	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
289М/СЖ	Регу из овощей с курдюк	250	22,72	12,25	18,03	269,62	0,22	39,55	289,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05		
376М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04	0,1	30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1	0,84	17,4	0,84	17,4	90	28,2	2,34		
		510	26,38	12,97	49,19	389,46	0,32	69,65	324,25	2,5	70,74	355,66	87,42	5,3		
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Промежуточное питание №1</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																
<b>Обед</b>																
24М/СЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44		
101М/СЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42		
229М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69		
147М/СЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	4,5	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04		
342М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26		
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05	112,37	595,46	0,35	9	46	10	1,45		
		760	29,53	21,76	81,53	644,15	0,77	112,37	595,46	8,05	90,67	467,94	138,9	6,3		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Промежуточное питание №2</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	14	7,5	0,3	240	180	28	0,2		
		350	6,60	2,80	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																
<b>Итого за День</b>																
		1 790	64,61	41,65	176,38	1337,13	1,3	214,26	976,7	11,82	471,55	1072,55	303,01	18,95		

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 3

№ 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	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15			
210М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1			
172М	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32			
377М/СД	Чай с лимонной (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3	0,07	2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07	0,56	11,6	60	18,8	1,56	1,56	1,56			
		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Промежуточное питание №1</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																	
<b>Обед</b>																	
23М/СЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53			
88М/СЖ	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной с Филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,96	4,63	8,00	102,05	0,08	25,34	170,46	1,59	38,51	81,31	37,02	0,94			
278М/СД	Тефтели из говядины с гречкой	90	15,77	8,53	3,68	154,49	0,55	3,25	0,1	0,52	12,34	170,87	30,19	2,6			
142М/СЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32			
388М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	1,60	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48			
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,42	10,8	0,42	10,8	53,2	12	1,74			
		785	29,83	22,51	68,01	608,5	0,85	239,34	1068,51	7,32	127,57	412,28	132,82	7,61			
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Промежуточное питание №2</b>																	
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	24	180	28	0,2			
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	1205,34	0,3	264	196,5	41,5	3,5			
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																	
<b>Итого за день</b>																	
		1 820	58,95	44,38	166,84	1335,65	1,4	277,64	1205,34	11,09	751,53	1067,66	353,94	20,95			



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон озенно-зимний

День: пятница  
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
274/И	Супс болоньезе	110	15,94	10,57	2,5	169,26	0,56	6,16	140	1,45	16,23	167,35	26,28	2,5							
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4							
382/М/СД	Каша на молоке (сырост стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56							
		500	27,58	15,61	60,48	496,2	0,76	28,32	198,76	3,75	170,13	465,4	104,74	6,43							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
<b>Промежуточное питание №1</b>																					
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55							
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85							
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																					
<b>Обед</b>																					
201/М/СЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32							
96/М/СЖ	Расолынк ленинградский (курица перловая) с говяжьей отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32							
293/М/СЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1							
171/М/СЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7							
342/М/СД	Морс из брусники (сырост стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08							
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45							
		790	35,83	25,02	75,39	668,62	0,64	25,94	527,8	4,91	74,92	523,64	183,95	7,93							
<b>Итого за Обед</b>																					
<b>Промежуточное питание №2</b>																					
339/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2							
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5							
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
		1 810	72,11	47,55	181,53	1459,34	1,61	86,5	783,55	9,93	555,19	1237,99	365,98	21,71							

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15					
210М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1					
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75					
377М/СД	Чай ягодный (сыроп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	19,8	1,56					
		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Промежуточное питание №1</b>																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,62	0,03	0,64	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55					
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,94	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85					
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																			
<b>Обед</b>																			
27М/СЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47					
99М/СЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,80	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94					
251М/СЖ	Подварка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25					
147М/СЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,85	2,04					
348М/СД	Копilot из куряти (сыроп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48					
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45					
		775	35,27	22,64	65,58	691,56	1,16	112,42	370,61	6,67	124,69	510,64	156,58	8,63					
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Промежуточное питание №2</b>																			
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3					
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2					
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5					
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																			
<b>Итого за день</b>																			
		1 810	63,78	45,68	187,15	1437,5	1,7	150,1	507,2	10,68	757,45	1186,72	296	20,42					





Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: среда  
 Неделя: 4

№ рец.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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		
<b>Завтрак</b>																
293М/ССЖ	Белое куриное запеченное	110	25,02	12,12		203,59	0,11		19,46	0,44	11,86	226,74	25,06	0,99		
142М/ССЖ	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3		
376М/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 ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
		510	31,62	16,02	44,02	445,13	0,37	57,39	192,95	2,32	57,67	398,99	88,01	5,15		
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Промежуточное питание №1</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	36,95	21,69	0,55		
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>																
<b>Обед</b>																
24М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44		
104М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6		
229М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69		
125М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36		
349М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02		
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45		
		770	29,30	22,54	77,52	633,83	0,71	62,01	583,18	6,73	96,8	439,84	120,23	6,56		
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Промежуточное питание №2</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>																
<b>Итого за день</b>																
		1800	69,62	45,48	167,20	1373,48	1,29	151,64	843,12	10,32	464,61	1087,78	284,93	19,06		



Возрастная группа 7-11 лет  
 Особые-значимые  
 Сезон  
 День: четверг  
 Неделя: 4

№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (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				
<b>Завтрак</b>																		
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15				
210М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1				
17М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32				
377М/СД	Чай с лимонком (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3	2,9	0,5	0,01	0,01	7,75	9,78	5,74	0,86				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56				
	Итого за Завтрак	515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99				
<b>Промежуточное питание №1</b>																		
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,94	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
	Итого за Промежуточное питание №1	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,94	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
<b>Обед</b>																		
32М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,82				
84М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	7,06	6,08	13,23	137,26	0,22	12,84	187,74	1,57	46,00	122,73	33,80	1,94				
293М/ССЖ	Бедло куриное запеченное с соусом томатным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1				
303М	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	36,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4				
342М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1				
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45				
	Итого за Обед	800	36,33	25,16	80,04	693,74	0,51	67,89	650,22	7,21	142,27	528,37	121,65	6,57				
<b>Промежуточное питание №2</b>																		
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4		0,3	240	180	28	0,2				
	Итого за Промежуточное питание №2	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5				
	Итого за День	1 835	65,45	47,03	178,87	1420,89	1,06	106,19	787,05	10,98	786,23	1183,75	342,77	19,91				

Возрастная группа 7-11 лет  
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 4

№ рец.	Примен. 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		
<b>Завтрак</b>																
256М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93		
125М/С/СЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36		
382М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07	0,56	11,6	0,56	11,6	60	18,8	1,56		
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	26,44	17,80	49,51	467,22	0,9	46,67	221,19	2,5	160,04	438,26	116,44	6,82		
<b>Промежуточное питание №1</b>																
338М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,89	0,55		
	<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>	170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,94	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
<b>Обед</b>																
49М/С/СЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42		
106М/С/СЖ	Султ картофеля/ с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,55	14,74	143,6	0,15	18,14	169,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02		
289М/С/СЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	23,2	14,44	19,19	299,86	0,84	41,75	283,75	2,01	49,35	285,44	61,55	4,22		
342М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6	0,05	3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05	0,42	10,8	0,42	10,8	55,2	12	1,74		
	<b>Итого за Обед</b>	780	33,65	24,90	67,51	632,07	1,08	83,49	623,65	6,7	109,47	470,73	117,03	7,48		
<b>Промежуточное питание №2</b>																
339М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	240	180	28	0,2		
	<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>	350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5		
	<b>Итого за День</b>	1 800	68,80	49,62	162,88	1393,81	2,19	162,6	901,83	10,47	579,65	1158,94	310,16	21,65		