

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МП «Детское питание» города Рязани

Каминская И.В.



«СОГЛАСОВАНО»

ВЕРНА  
ШКОЛЫ  
ФИЛОНЕНКО

## Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань

Возрастная  
группа

7-11 лет

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>24,96</b>	<b>5,35</b>	<b>43,52</b>	<b>329,50</b>	<b>0,19</b>	<b>11,65</b>	<b>593,8</b>	<b>2,07</b>	<b>56,26</b>	<b>313,02</b>	<b>59,15</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>48,12</b>	<b>18,12</b>	<b>72,23</b>	<b>559,63</b>	<b>0,46</b>	<b>168,5</b>	<b>1788,97</b>	<b>7,4</b>	<b>96,53</b>	<b>409,23</b>	<b>182,17</b>	<b>7,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>73,08</b>	<b>23,47</b>	<b>115,75</b>	<b>889,13</b>	<b>0,65</b>	<b>180,15</b>	<b>2382,76</b>	<b>9,47</b>	<b>152,79</b>	<b>722,25</b>	<b>241,32</b>	<b>10,43</b>

Возрастная  
группа

7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe



		(г)												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	160	4,72	3,01	17,77	117,42	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,37</b>	<b>7,46</b>	<b>44,79</b>	<b>312,46</b>	<b>0,3</b>	<b>4,01</b>	<b>32,94</b>	<b>1,26</b>	<b>214,91</b>	<b>268,34</b>	<b>53,66</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свининой	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>30,16</b>	<b>31,53</b>	<b>60,03</b>	<b>653,14</b>	<b>1,3</b>	<b>66,03</b>	<b>448,25</b>	<b>6,08</b>	<b>118,04</b>	<b>427,77</b>	<b>109,84</b>	<b>6,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1170</b>	<b>46,53</b>	<b>38,99</b>	<b>104,82</b>	<b>965,6</b>	<b>1,56</b>	<b>70,04</b>	<b>481,19</b>	<b>7,34</b>	<b>332,95</b>	<b>696,11</b>	<b>163,5</b>	<b>8,5</b>

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

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



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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>27,31</b>	<b>10,71</b>	<b>37,03</b>	<b>358,29</b>	<b>0,22</b>	<b>5,42</b>	<b>43,28</b>	<b>1,51</b>	<b>284,07</b>	<b>337,24</b>	<b>52,62</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07
278/М/СД	Ёжики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>21,59</b>	<b>23,41</b>	<b>66,59</b>	<b>567,89</b>	<b>0,39</b>	<b>88,9</b>	<b>1170,11</b>	<b>8,02</b>	<b>123,85</b>	<b>345,99</b>	<b>109,86</b>	<b>5,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>48,9</b>	<b>34,12</b>	<b>103,62</b>	<b>926,18</b>	<b>0,61</b>	<b>94,32</b>	<b>1213,39</b>	<b>9,53</b>	<b>407,92</b>	<b>683,23</b>	<b>162,48</b>	<b>6,71</b>

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>21,27</b>	<b>6,91</b>	<b>47,89</b>	<b>340,14</b>	<b>0,36</b>	<b>8,43</b>	<b>41,54</b>	<b>1,45</b>	<b>42,47</b>	<b>305,42</b>	<b>133,93</b>	<b>5,84</b>



<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-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	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>19,37</b>	<b>19,95</b>	<b>63,37</b>	<b>514,82</b>	<b>0,41</b>	<b>82,77</b>	<b>1453,61</b>	<b>6,25</b>	<b>104,24</b>	<b>347,7</b>	<b>98,85</b>	<b>6,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>40,64</b>	<b>26,86</b>	<b>111,26</b>	<b>854,96</b>	<b>0,77</b>	<b>91,2</b>	<b>1495,15</b>	<b>7,7</b>	<b>146,71</b>	<b>653,12</b>	<b>232,78</b>	<b>12,33</b>

Возрастная группа 7-11 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

<b>Завтрак</b>														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	130	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>20,27</b>	<b>8,90</b>	<b>41,95</b>	<b>334,75</b>	<b>0,22</b>	<b>5,03</b>	<b>38,4</b>	<b>1,7</b>	<b>47,75</b>	<b>256,62</b>	<b>45,8</b>	<b>3,6</b>

<b>Обед</b>														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,36	10,23	2,11	158,00	0,08	2,57	168,34	3,56	15,43	141,82	23,07	1,19
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,03	1,29
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,68</b>	<b>20,19</b>	<b>55,37</b>	<b>525,84</b>	<b>0,41</b>	<b>326,76</b>	<b>498,48</b>	<b>9,57</b>	<b>182,87</b>	<b>435,37</b>	<b>112,21</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47,95</b>	<b>29,09</b>	<b>97,32</b>	<b>860,59</b>	<b>0,63</b>	<b>331,79</b>	<b>536,88</b>	<b>11,27</b>	<b>230,62</b>	<b>691,99</b>	<b>158,01</b>	<b>9,77</b>

Возрастная группа 7-11 лет



День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>17,36</b>	<b>6,54</b>	<b>44,75</b>	<b>307,71</b>	<b>0,32</b>	<b>4,14</b>	<b>27,3</b>	<b>1,2</b>	<b>219,9</b>	<b>299,67</b>	<b>116,02</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>27,06</b>	<b>26,22</b>	<b>60,48</b>	<b>588,71</b>	<b>0,91</b>	<b>28,02</b>	<b>1369,04</b>	<b>7,76</b>	<b>89,98</b>	<b>441,96</b>	<b>182,79</b>	<b>8,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>44,42</b>	<b>32,76</b>	<b>105,23</b>	<b>896,42</b>	<b>1,23</b>	<b>32,16</b>	<b>1396,34</b>	<b>8,96</b>	<b>309,88</b>	<b>741,63</b>	<b>298,81</b>	<b>11,85</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

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



	сметанно-томатным 90/30													
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>40,80</b>	<b>20,21</b>	<b>63,56</b>	<b>604,37</b>	<b>0,44</b>	<b>115,93</b>	<b>567,21</b>	<b>6,57</b>	<b>96,02</b>	<b>454,99</b>	<b>178,96</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>55,62</b>	<b>28,34</b>	<b>109,02</b>	<b>921,49</b>	<b>0,76</b>	<b>177,99</b>	<b>610,08</b>	<b>9,35</b>	<b>152,6</b>	<b>705,14</b>	<b>252,78</b>	<b>9,45</b>

Возрастная группа 7-11 лет  
 День: четверг  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>27,59</b>	<b>11,60</b>	<b>35,99</b>	<b>362,19</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>	<b>48,48</b>	<b>1,45</b>	<b>283,14</b>	<b>341,7</b>	<b>49,12</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
294/М/СД	Биточки из индейки	90	14,32	3,29	6,74	118,43	0,05	0,5	5,4	1,04	11,77	136,05	14,97	0,97
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>27,18</b>	<b>17,94</b>	<b>65,24</b>	<b>540,12</b>	<b>0,45</b>	<b>63,35</b>	<b>874,74</b>	<b>7,68</b>	<b>114,52</b>	<b>373,21</b>	<b>107,58</b>	<b>6,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>54,77</b>	<b>29,54</b>	<b>101,23</b>	<b>902,31</b>	<b>0,67</b>	<b>65,06</b>	<b>923,22</b>	<b>9,13</b>	<b>397,66</b>	<b>714,91</b>	<b>156,70</b>	<b>7,57</b>

Возрастная группа 7-11 лет  
 День: пятница  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном	100	14,31	10,23	1,92	156,98	0,08	2,12	168,34	3,55	15,23	141,14	22,57	1,17

	соусе													
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>22,73</b>	<b>12,22</b>	<b>42,82</b>	<b>373,5</b>	<b>0,36</b>	<b>9,62</b>	<b>196,48</b>	<b>4,12</b>	<b>36,88</b>	<b>311,09</b>	<b>135,76</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,26</b>	<b>13,43</b>	<b>62,79</b>	<b>483,83</b>	<b>0,46</b>	<b>73,19</b>	<b>233,56</b>	<b>4,48</b>	<b>139,78</b>	<b>501,52</b>	<b>125,14</b>	<b>5,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>49,99</b>	<b>25,65</b>	<b>105,61</b>	<b>857,33</b>	<b>0,82</b>	<b>82,81</b>	<b>430,04</b>	<b>8,6</b>	<b>176,66</b>	<b>812,61</b>	<b>260,9</b>	<b>11,15</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017