

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

З.С. Адырхаева

Типовое 10-ти дневное диетическое (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаривание из свежих огурцов | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,2 | ### | 1,4 | | 0,02 | 3,4 | 6 | | 0,1 |
| 294/М/СД | Биточки из индейки | 90 | 12,01 | 6,81 | 7,06 | 138,48 | 0,1 | 9,25 | 414 | 3,49 | 43,76 | 180,08 | 37,4 | 1,09 |
| 142/М/СД | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | ### | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 180 | 0,48 | 0,2 | 6,77 | 39,76 | ### | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,42 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 465 | 17,68 | 12,77 | 44,04 | 373,82 | 0,3 | 189,4 | 1228,38 | 6,87 | 106,69 | 318,26 | 97,42 | 4,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0,91 | 5,11 | 4,89 | 69,52 | ### | 6,1 | 163,6 | 2,29 | 16,61 | 27,6 | 12,63 | 0,52 |
| 82/М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205 | 1,54 | 4,63 | 7,96 | 80,27 | ### | 15,73 | 163,25 | 1,91 | 34,34 | 42,33 | 19,16 | 0,89 |
| 245/М/СД | Бефстроганов из говядины | 90 | 15,6 | 15,15 | 5,22 | 219,39 | ### | 2,31 | 13,65 | 2,59 | 38,03 | 174,11 | 25,42 | 2,29 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | ### | | | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |
| 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 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 725 | 27,57 | 27,11 | 72,48 | 646,49 | ### | 24,44 | 340,95 | 7,76 | 131,31 | 471,3 | 184,73 | 9,67 |
| Итого за день | | | 56,65 | 49,92 | 164,34 | 1356,35 | ### | 264,72 | 1675,95 | 18,81 | 585,48 | 1083,3 | 384,89 | 17,25 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаривание из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | ### | 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 | ### | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 20,8 | 23,44 | 5,56 | 0,09 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 174/М/СД | Каша гречневая молочная | 200 | 8,09 | 2,75 | 28,83 | 172,49 | ### | 1,16 | 8,9 | 0,34 | 119,08 | 208,99 | 98,68 | 3 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 180 | 3,3 | 2,6 | 4,25 | 54,76 | ### | 0,48 | 8,12 | 0,01 | 101,12 | 98,2 | 28,2 | 0,96 |
| 8,18 | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 18,85 | 7,96 | 47,34 | 338,13 | ### | 3,82 | 28,42 | 1,57 | 253,7 | 388,03 | 150,74 | 5,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/СД | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | ### | 4,26 | | 1,39 | 14,63 | 20,43 | 8,2 | 0,34 |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 200 | 8,43 | 9,27 | 11,4 | 163,14 | ### | 16,48 | 185,6 | 1,96 | 26,08 | 34,14 | 16,71 | 0,65 |
| 294/М/СД | Биточки из индейки | 90 | 12,01 | 6,81 | 7,06 | 138,48 | 0,1 | 9,25 | 414 | 3,49 | 43,76 | 180,08 | 37,4 | 1,09 |
| 142/М/СД | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | ### | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,04 | 1,91 | 9,36 | ### | 2,7 | | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 720 | 26,75 | 25,04 | 55,82 | 560,1 | ### | 71,44 | 1299,6 | 9,82 | 145,16 | 384,85 | 126,53 | 5,09 |
| Итого за день | | | 57 | 43,04 | 150,98 | 1234,27 | 0,9 | 126,14 | 1434,64 | 15,57 | 746,34 | 1066,62 | 380,01 | 13,89 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | ### | 5 | | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 14,33 | 11,76 | 12,53 | 213,38 | ### | 2 | 5,2 | 2,32 | 30,77 | 163,70 | 28,91 | 2,68 |
| 129/М/СД | Брокколи на пару | 150 | 4,93 | 2,7 | 7,04 | 17,98 | ### | 156,99 | 54,56 | 2,25 | 86,4 | 116,95 | 37,18 | 1,31 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,05 | 0,01 | 0,19 | 2,05 | | 2,5 | | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 21,51 | 14,87 | 32,41 | 297,61 | ### | 166,43 | 59,76 | 5,02 | 136,02 | 340,41 | 89,31 | 6,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/СД | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 2,6 | 42,16 | ### | 21,85 | 100 | 1,39 | 28,07 | 18,44 | 9,8 | 0,35 |
| 102/М/СД | Суп из овощей со сметаной 10% | 205 | 1,44 | 3,7 | 8,68 | 74,28 | ### | 16,43 | 163,25 | 1,44 | 24,5 | 41,11 | 16,64 | 0,61 |
| 232/М/СД | Хек запеченный с соусом томатным, | 120 | 20,26 | 5,88 | 7,33 | 163,65 | ### | 6,52 | 311,3 | 1,49 | 56,16 | 313,70 | 57,59 | 1 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,62 | 25,27 | 119,35 | ### | 31 | | 0,16 | 19,18 | 90,65 | 35,87 | 1,42 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | ### | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 755 | 28,51 | 13,87 | 63,27 | 495,56 | ### | 79,4 | 576,35 | 4,95 | 145,27 | 527,81 | 141,94 | 6,18 |
| Итого за день | | | 61,42 | 38,78 | 143,5 | 1129,21 | 1 | 296,71 | 742,73 | 14,15 | 628,77 | 1161,96 | 333,99 | 15,82 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/40 | 190 | 27,41 | 11,61 | 15,1 | 280,49 | ### | 5,58 | 47,85 | 2,01 | 221,33 | 332,92 | 50,12 | 1,14 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп | 180 | 3 | 1,36 | 8,63 | 59 | ### | 1,35 | 9 | | 112,77 | 81 | 12,6 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 395 | 32,39 | 13,33 | 35,62 | 398,89 | ### | 6,93 | 56,85 | 2,31 | 342,8 | 448,92 | 76,82 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 55/М/СД | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60 | 0,73 | 3,06 | 3,68 | 45,62 | ### | 4,85 | 1,05 | 1,38 | 22,33 | 22,79 | 11,2 | 0,66 |
| 102/М/СД | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 11,04 | 5,85 | 15,66 | 170,88 | ### | 9,62 | 182,4 | 1,97 | 31,77 | 87,49 | 31,44 | 1,63 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 14,33 | 11,76 | 12,53 | 213,38 | ### | 2 | 5,2 | 2,32 | 30,77 | 163,70 | 28,91 | 2,68 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 150 | 3,67 | 5,32 | 10,84 | 108,08 | ### | 79,95 | 60 | 2,44 | 90,83 | 69,02 | 33,92 | 1,29 |
| 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 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 750 | 32,74 | 26,49 | 67,43 | 655,11 | ### | 96,66 | 249,1 | 8,66 | 203,95 | 414,55 | 128,77 | 8,72 |
| Итого за день | | | 76,53 | 49,86 | 150,87 | 1390,04 | ### | 154,47 | 412,57 | 15,15 | 894,23 | 1157,21 | 308,33 | 14,56 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | ### | 5 | | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 232/М/СД | Хек запеченный с соусом томатным, | 120 | 20,26 | 5,88 | 7,33 | 163,65 | ### | 6,52 | 311,3 | 1,49 | 56,16 | 313,70 | 57,59 | 1 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,62 | 25,27 | 119,35 | ### | 31 | | 0,16 | 19,18 | 90,65 | 35,87 | 1,42 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,05 | 0,01 | 0,19 | 2,05 | | 2,5 | | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 25,61 | 6,91 | 45,44 | 349,25 | ### | 45,02 | 311,3 | 2,1 | 94,19 | 464,06 | 116,68 | 5,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/СД | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,09 | 2,18 | 39,63 | ### | 9,59 | | 1,56 | 13,96 | 19,59 | 10,22 | 0,46 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205 | 1,95 | 5,7 | 9,14 | 96,62 | ### | 30,48 | 203,25 | 2,37 | 41,18 | 48,83 | 21,32 | 0,78 |
| 291/М/СД | Плов с курицей (перловая крупа) | 240 | 31,57 | 9,76 | 43,16 | 388,75 | ### | 5,62 | 808,4 | 2,51 | 57,33 | 246,45 | 61,89 | 3,03 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,04 | 1,91 | 9,36 | ### | 2,7 | | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 725 | 36,89 | 19,07 | 72,25 | 613,56 | ### | 48,39 | 1011,65 | 6,89 | 130,73 | 380,27 | 116,91 | 5,92 |
| Итого за день | | | 73,9 | 36,02 | 165,51 | 1298,85 | ### | 144,29 | 1429,57 | 13,17 | 572,4 | 1138,07 | 336,33 | 14,44 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | Подгарнировка из свежих огурцов | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,2 | ### | 1,4 | | 0,02 | 3,4 | 6 | 2,8 | 0,1 |
| 291/М/СД | Плов с курицей (перловая крупа) | 240 | 31,57 | 9,76 | 43,16 | 388,75 | ### | 5,62 | 808,4 | 2,51 | 57,33 | 246,45 | 61,89 | 3,03 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 180 | 0,48 | 0,2 | 6,77 | 39,76 | ### | 140 | 114,38 | 0,53 | 8,4 | 2,38 | 2,38 | 0,42 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 465 | 34,17 | 10,34 | 62,2 | 490,11 | ### | 147,02 | 922,78 | 3,36 | 77,83 | 299,83 | 81,17 | 4,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 39/М/ССЖ | Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и | 60 | 0,9 | 3,14 | 5,27 | 53,52 | ### | 5,27 | 220,86 | 1,4 | 13,08 | 26,67 | 11,92 | 0,4 |
| 99/М/СД | Суп из овощей со сметаной 10% | 205 | 1,44 | 3,7 | 8,68 | 74,28 | ### | 16,43 | 163,25 | 1,44 | 24,5 | 41,11 | 16,64 | 0,61 |
| 260/М/СД | Гуляш из говядины | 90 | 14,86 | 12,96 | 3,26 | 188,44 | ### | 2,25 | | 2,53 | 15,14 | 152,09 | 21,9 | 2,2 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | ### | | | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|---------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | ### | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 725 | 26,53 | 22,14 | 66,29 | 572,52 | ### | 27,55 | 385,91 | 6,26 | 84,16 | 439,54 | 176,72 | 9,07 |
| Итого за день | | | 72,1 | 42,52 | 176,31 | 1398,67 | ### | 225,45 | 1415,31 | 13,8 | 509,47 | 1033,11 | 360,63 | 17,23 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,3 | 8 | ### | 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 | ### | 0,18 | 1,4 | 0,88 | 20,8 | 23,44 | 5,56 | 0,09 |
| 174/М/СД | Каша гречневая молочная | 200 | 8,09 | 2,75 | 28,83 | 172,49 | ### | 1,16 | 8,9 | 0,34 | 119,08 | 208,99 | 98,68 | 3 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 180 | 3,3 | 2,6 | 4,25 | 54,76 | ### | 0,48 | 8,12 | 0,01 | 101,12 | 98,2 | 28,2 | 0,96 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 475 | 18,85 | 7,96 | 47,34 | 338,13 | ### | 3,82 | 28,42 | 1,57 | 253,7 | 388,03 | 150,74 | 5,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/СД | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,93 | 3,05 | 2,6 | 42,16 | ### | 21,85 | 100 | 1,39 | 28,07 | 18,44 | 9,8 | 0,35 |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне | 200 | 8,43 | 9,27 | 11,4 | 163,14 | ### | 16,48 | 185,6 | 1,96 | 26,08 | 34,14 | 16,71 | 0,65 |
| 294/М/СД | Биточки из индейки | 90 | 12,01 | 6,81 | 7,06 | 138,48 | 0,1 | 9,25 | 414 | 3,49 | 43,76 | 180,08 | 37,4 | 1,09 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 150 | 3,67 | 5,32 | 10,84 | 108,08 | ### | 79,95 | 60 | 2,44 | 90,83 | 69,02 | 33,92 | 1,29 |
| 349/С/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 ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 720 | 28,01 | 24,95 | 56,62 | 569,01 | 0,3 | 127,83 | 760,05 | 9,83 | 216,99 | 373,23 | 121,13 | 5,84 |
| Итого за день | | | 58,26 | 42,95 | 151,78 | 1243,18 | ### | 182,53 | 895,09 | 15,58 | 818,17 | 1055 | 374,61 | 14,64 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерге- | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|---|--------------------------------|-------|------------------|---------|---------------|---------------------------|
|---|--------------------------------|-------|------------------|---------|---------------|---------------------------|

| реп. | прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | тическая | 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 | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | ### | 5 | | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 14,33 | 11,76 | 12,53 | 213,38 | ### | 2 | 5,2 | 2,32 | 30,77 | 163,70 | 28,91 | 2,68 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,55 | 1,72 | 29,69 | 160,16 | ### | | | 0,42 | 14,08 | 155,71 | 104,22 | 3,51 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,05 | 0,01 | 0,19 | 2,05 | | 2,5 | | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 23,13 | 13,89 | 55,06 | 439,79 | ### | 9,44 | 5,2 | 3,19 | 63,7 | 379,17 | 156,35 | 8,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/СД | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,65 | 35,94 | ### | 4,26 | | 1,39 | 14,63 | 20,43 | 8,2 | 0,34 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205 | 1,95 | 5,7 | 9,14 | 96,62 | ### | 30,48 | 203,25 | 2,37 | 41,18 | 48,83 | 21,32 | 0,78 |
| 232/М/СД | Хек запеченный с соусом томатным, | 120 | 20,26 | 5,88 | 7,33 | 163,65 | ### | 6,52 | 311,3 | 1,49 | 56,16 | 313,70 | 57,59 | 1 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,62 | 25,27 | 119,35 | ### | 31 | | 0,16 | 19,18 | 90,65 | 35,87 | 1,42 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,04 | 1,91 | 9,36 | ### | 2,7 | | 0,05 | 6,66 | 5,4 | 4,68 | 0,09 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 755 | 28,55 | 15,78 | 61,16 | 504,12 | ### | 74,96 | 514,55 | 5,86 | 149,41 | 538,96 | 146,46 | 5,64 |
| Итого за день | | | 63,08 | 39,71 | 164,04 | 1279,95 | ### | 135,28 | 626,37 | 13,23 | 560,59 | 1211,87 | 405,55 | 17,48 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/40 | 190 | 27,41 | 11,61 | 15,1 | 280,49 | ### | 5,58 | 47,85 | 2,01 | 221,33 | 332,92 | 50,12 | 1,14 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 180 | 3 | 1,36 | 8,63 | 59 | ### | 1,35 | 9 | | 112,77 | 81 | 12,6 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 395 | 32,39 | 13,33 | 35,62 | 398,89 | ### | 6,93 | 56,85 | 2,31 | 342,8 | 448,92 | 76,82 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/СД | Салат витаминный <i>2вариант</i> | 60 | 1,26 | 3,08 | 3,46 | 47,01 | ### | 16,1 | 169 | 1,43 | 25,08 | 27,99 | 12,4 | 0,42 |
| 102/М/СД | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 200 | 11,04 | 5,85 | 15,66 | 170,88 | ### | 9,62 | 182,4 | 1,97 | 31,77 | 87,49 | 31,44 | 1,63 |
| 268/М/СД | Котлеты из говядины | 90 | 13,76 | 10,82 | 10,54 | 194,44 | ### | 1 | | 2,28 | 18,37 | 149,63 | 24,69 | 2,52 |
| 142/М/СД | Рагу овощное | 150 | 3,07 | 5,38 | 17,94 | 133,98 | ### | 38,75 | 700 | 2,53 | 42,43 | 84,8 | 40,74 | 1,36 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 180 | 0,14 | 0,14 | 3,53 | 16,92 | ### | 3,6 | 1,8 | 0,07 | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,79 |
| | хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 720 | 31,91 | 25,75 | 66,99 | 642,43 | ### | 69,07 | 1053,2 | 8,68 | 135,01 | 413,87 | 131,31 | 8,28 |
| Итого за день | | | 75,7 | 49,12 | 150,43 | 1377,36 | ### | 126,88 | 1216,67 | 15,17 | 825,29 | 1156,53 | 310,87 | 14,12 |

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерге- тическая | 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 | Подгарнировка из свежих помидоров | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,8 | ### | 5 | | 0,14 | 2,8 | 5,2 | 4 | 0,18 |
| 232/М/СД | Хек запеченный с соусом томатным, | 120 | 20,26 | 5,88 | 7,33 | 163,65 | ### | 6,52 | 311,3 | 1,49 | 56,16 | 313,70 | 57,59 | 1 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 150 | 3,1 | 0,62 | 25,27 | 119,35 | ### | 31 | | 0,16 | 19,18 | 90,65 | 35,87 | 1,42 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 180 | 0,05 | 0,01 | 0,19 | 2,05 | | 2,5 | | 0,01 | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,98 | 0,36 | 11,89 | 59,4 | ### | | | 0,3 | 8,7 | 45 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | 495 | 25,61 | 6,91 | 45,44 | 349,25 | ### | 45,02 | 311,3 | 2,1 | 94,19 | 464,06 | 116,68 | 5,08 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/М/СД | Салат морковный | 60 | 0,78 | 3,06 | 4,14 | 47,97 | ### | 3 | 1200 | 1,56 | 19,88 | 33,81 | 23,02 | 0,45 |
| 82/М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10% | 205 | 1,54 | 4,63 | 7,96 | 80,27 | ### | 15,73 | 163,25 | 1,91 | 34,34 | 42,33 | 19,16 | 0,89 |
| 293/М/СД | Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30 | 120 | 27,24 | 8,29 | 1,99 | 193,03 | ### | 3,48 | 56,0 | 0,86 | 33,86 | 218,04 | 28,57 | 1,84 |
| 129/М/СД | Брокколи на пару | 150 | 4,93 | 2,7 | 7,04 | 17,98 | ### | 156,99 | 54,56 | 2,25 | 86,4 | 116,95 | 37,18 | 1,31 |
| 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 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,2 | ### | | | 0,4 | 11,6 | 60 | 18,8 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 755 | 37,46 | 19,18 | 45,85 | 456,4 | ### | 179,5 | 1474,26 | 7,13 | 202,73 | 482,68 | 131,23 | 6,95 |
| Итого за день | | | 74,47 | 36,13 | 139,11 | 1141,69 | ### | 275,4 | 1892,18 | 13,41 | 644,4 | 1240,48 | 350,65 | 15,47 |

Сборники, используемые при разработке меню: