



Примерное перспективное меню с пониженной калорийностью (НКД) завтрак, обед для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет с сахарным диабетом
 Прибытием до 6 часов в учреждении, в соответствии физиологическими нормами потребления продуктов питания
 Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН – СОФТ 2023 версия 1.2.8.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ Рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	200	6,7	9,1	28,1	221	0,29	0,16	0,10	0,04	0,10	84,21	167,02	56,75	1,61	222,26	7,51	0,00	0,02	184	2008
Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,91	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	530	9,0	9,8	50,7	329,6	10,29	0,24	0,14	0,04	0,10	111,52	204,12	71,76	5,01	541,49	11,19	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,9	4,9	3,7	64,5	16,24	0,04	0,03	0,10	0,00	13,77	25,74	14,10	0,76	199,24	1,70	0,00	0,01	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	8,50	0,06	0,05	0,20	0,00	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02	99	2011
плов из отварной говядины	160	18,2	18,9	27,0	351,2	0,38	0,06	0,11	0,17	0,00	28,66	188,18	36,52	2,40	344,78	7,31	0,00	0,06	244	2011
напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	9,4	55,1	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,90	3,06	4,86	0,54	10,60	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	720	23,6	29,5	63,6	628,6	113,12	0,23	0,26	0,63	0,00	102,81	290,56	82,58	5,81	962,09	14,60	0,00	0,09		
Всего за день:		32,6	39,5	114,3	958,2	123,41	0,48	0,40	0,67	0,10	214,33	494,68	154,35	10,82	1503,58	25,78	0,00	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.9	6.9	26.6	192.0	0.00	0.15	0.09	0.03	0.10	22.21	131.10	88.19	3.09	184.05	1.58	0.00	0.01	324	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.47	39.71	8.97	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	530	9.8	8.7	52.2	327.6	5.28	0.24	0.20	0.04	0.10	106.08	212.91	114.86	6.70	465.71	8.76	0.00	0.02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	8.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.01	0.00	16.74	30.74	10.19	0.73	102.65	2.18	0.00	0.01	19	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.1	6.3	12.8	117.3	10.96	0.07	0.06	0.49	0.00	35.89	59.41	26.13	1.16	428.69	5.35	0.00	0.03	141	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	820	35.8	26.8	42.2	565.0	36.84	0.26	0.15	0.85	0.15	155.42	367.95	88.41	5.62	641.50	11.36	0.01	0.06			
Всего за день:		45.6	35.5	94.4	882.6	42.12	0.50	0.35	0.89	0.25	261.51	580.86	203.27	12.32	1107.21	20.12	0.01	0.08			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	3.5	5.4	25.8	165.9	0.23	0.03	0.06	0.03	0.08	53.62	77.53	20.65	0.36	98.30	4.42	0.00	0.01	184	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	385	5.5	5.7	38.5	227.1	0.23	0.09	0.08	0.03	0.08	64.92	103.63	27.66	1.56	139.54	6.10	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1.0	0.1	5.2	26.3	1.55	0.03	0.05	1.55	0.00	35.62	38.41	26.54	0.70	155.20	3.88	0.00	0.04	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	9.8	92.4	8.18	0.04	0.04	0.22	0.00	47.21	47.84	24.92	1.23	354.33	5.20	0.00	0.02	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14.2	15.9	12.4	250.2	0.62	0.09	0.12	0.03	0.00	36.53	147.81	24.15	1.94	231.67	5.32	0.00	0.08	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	8.72	40.02	7.34	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	24.5	28.8	75.0	640.9	10.35	0.28	0.25	1.79	0.00	141.58	300.18	90.45	5.99	845.33	16.84	0.01	0.15		
Всего за день:		30.0	32.4	113.5	868.1	10.58	0.37	0.34	1.82	0.08	206.51	403.81	118.12	7.55	984.87	22.95	0.02	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.9	16.7	2.6	216.6	0.20	0.06	0.43	0.30	2.37	95.94	209.49	15.85	2.42	203.29	24.31	0.03	0.05	210	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	16.9	17.0	15.3	277.8	0.20	0.12	0.46	0.30	2.37	107.25	235.59	22.86	3.62	244.52	25.99	0.03	0.05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.9	3.7	64.5	16.24	0.04	0.03	0.10	0.00	13.77	25.74	14.10	0.76	199.24	1.70	0.00	0.01	23	2011	
СУП С БОБОВЫМИ	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.80	0.22	0.05	0.20	0.00	51.53	85.41	35.23	2.48	302.88	2.74	0.00	0.02	119	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	260.0	0.00	0.16	0.00	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.82	4.20	2.52	0.10	32.47	0.40	0.00	0.00	364	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4.6	0.5	33.2	156.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	27.82	149.92	19.96	0.96	88.58	0.00	0.02	0.03	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	850	31.7	28.1	84.4	720.0	17.64	0.53	0.14	0.42	0.00	160.44	467.38	111.20	7.11	664.57	6.52	0.02	0.06			
Всего за день:		47.7	45.1	99.6	997.8	17.84	0.65	0.59	0.72	2.37	267.69	702.97	134.06	10.72	909.09	32.51	0.05	0.11			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4.0	3.4	16.7	114.1	0.34	0.04	0.08	0.02	0.03	81.57	63.78	11.94	0.45	120.43	6.15	0.00	0.00	120	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	580	6.4	4.1	39.2	222.3	10.34	0.13	0.12	0.03	0.03	108.88	100.88	26.96	3.85	439.67	9.83	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	3.5	56.4	12.16	0.02	0.02	0.00	0.00	30.06	22.32	10.28	0.65	130.76	2.13	0.00	0.01	45	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	4.0	16.4	137.5	6.24	0.08	0.09	0.32	0.00	30.96	56.80	25.42	0.94	449.38	4.61	0.00	0.03	87	2012	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18.3	20.2	9.0	291.1	0.00	0.07	0.13	0.01	0.11	16.01	188.28	29.79	3.08	341.78	7.30	0.00	0.05	267	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	9.0	2.4	40.8	219.9	0.00	0.24	0.13	0.00	0.00	23.52	198.48	133.90	4.66	280.19	2.43	0.00	0.02	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008 ¹	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	820	39.6	31.1	86.2	784.3	20.00	0.47	0.40	0.34	0.11	118.66	495.94	209.51	11.34	1354.62	18.95	0.01	0.11			
Всего за день:		46.0	35.2	125.4	1006.6	30.34	0.60	0.52	0.36	0.14	227.55	596.82	236.47	15.20	1794.29	28.78	0.01	0.12			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4.5	6.1	19.3	149.5	0.40	0.04	0.09	0.03	0.08	86.18	73.48	12.81	0.29	141.81	6.84	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.47	0.00	1.22	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	395	7.1	6.4	36.3	231.1	0.40	0.12	0.12	0.03	0.08	98.85	108.28	21.62	1.89	196.62	9.08	0.00	0.00	430	2008	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	8.1	1.8	82.1	7.28	0.02	0.03	0.01	0.00	16.74	30.74	10.19	0.73	102.65	2.18	0.00	0.01			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.4	5.1	15.3	117.3	0.74	0.03	0.02	0.20	0.00	20.66	26.41	10.08	0.56	69.82	1.17	0.00	0.01	19	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	7.6	8.8	4.6	110.2	0.54	0.05	0.06	0.02	0.10	34.66	102.38	15.22	0.72	181.45	55.09	0.00	0.00	105	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4.8	0.5	33.2	156.4	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	27.82	149.92	19.96	0.96	88.58	0.00	0.02	0.03	240	2011	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	0.9	7.0	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.48	2.56	5.32	0.14	31.39	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	820	17.3	20.9	68.6	534.3	10.12	0.21	0.16	0.23	0.10	116.77	338.10	66.37	4.31	514.69	60.12	0.02	0.06		2008	
Всего за день:		24.4	27.3	104.9	765.4	10.52	0.32	0.28	0.26	0.18	215.62	446.38	87.99	6.20	711.31	69.20	0.02	0.06			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" вязкая	200	6.7	9.1	28.1	221.4	0.29	0.16	0.10	0.04	0.10	84.21	167.02	56.75	1.61	222.26	7.51	0.00	0.02	184	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	530	9.0	9.7	51.2	329.6	5.29	0.23	0.15	0.04	0.10	114.52	209.12	75.76	4.81	418.49	10.19	0.00	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1.1	4.9	6.6	74.8	3.10	0.01	0.03	0.00	0.00	25.84	30.13	15.36	0.98	223.49	5.43	0.00	0.01	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.9	19.3	113.2	9.60	0.11	0.07	0.20	0.00	31.22	70.29	29.94	1.24	677.21	6.43	0.00	0.04	77	2012	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	10.7	15.7	69.2	221.7	19.20	0.06	0.06	0.08	0.00	65.08	116.85	31.78	2.05	237.93	4.17	0.00	0.03	262	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	720	16.3	23.8	107.7	470.9	31.91	0.24	0.18	0.29	0.00	135.64	243.36	84.58	5.48	1180.02	17.71	0.00	0.08			
Всего за день:		25.3	33.4	158.9	800.5	37.19	0.47	0.33	0.32	0.10	250.16	452.48	160.35	10.29	1598.51	27.89	0.00	0.11			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.0	7.3	30.1	210.8	0.34	0.10	0.10	0.04	0.10	105.23	180.33	27.54	0.86	184.30	5.90	0.01	0.03	184	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	430	8.0	7.6	42.8	272.0	0.34	0.16	0.13	0.04	0.10	116.54	206.43	34.56	2.06	225.54	7.58	0.01	0.03			
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	80	1.2	8.1	3.5	92.0	20.80	0.03	0.00	0.03	0.00	20.80	29.60	16.00	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.7	17.5	8.5	238.4	0.09	0.12	0.08	0.00	0.03	15.48	116.37	18.31	2.04	228.41	5.34	0.00	0.03	271	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.1	6.3	12.8	117.3	10.96	0.07	0.06	0.49	0.00	35.89	59.41	26.13	1.16	428.69	5.35	0.00	0.03	141	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2Q11	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	820	19.2	37.4	54.0	631.1	38.54	0.36	0.22	0.73	0.03	137.31	301.45	94.47	6.24	1 184.26	16.78	0.00	0.10			
Всего за день:		27.2	45.0	96.8	903.1	38.88	0.51	0.35	0.77	0.12	253.85	507.88	129.03	8.29	1 409.82	24.35	0.02	0.13			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	5.2	5.8	27.5	182.8	0.17	0.13	0.05	0.03	0.08	47.79	104.03	32.74	1.08	127.93	4.59	0.00	0.01	184	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	385	7.1	6.0	40.2	244.0	0.17	0.18	0.07	0.03	0.08	59.10	130.13	39.75	2.28	169.16	6.27	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	80	2.3	4.1	4.8	65.4	3.04	0.06	0.03	0.00	0.00	13.68	42.49	14.36	0.48	75.24	0.00	0.00	0.00	10	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.0	9.8	92.4	8.18	0.04	0.04	0.22	0.00	47.21	47.84	24.92	1.23	354.33	5.20	0.00	0.02	82	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12.0	5.2	5.3	116.0	0.46	0.08	0.10	0.03	0.18	39.21	182.20	41.06	1.35	308.99	97.38	0.01	0.41	254	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	7.3	38.8	235.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.86	74.04	24.60	0.53	54.14	0.76	0.01	0.02	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	810	21.9	22.1	75.2	668.8	13.28	0.27	0.22	0.25	0.18	127.08	376.62	115.07	5.57	945.21	105.82	0.02	0.46			
Всего за день:		29.1	28.1	115.4	832.7	13.45	0.46	0.30	0.27	0.26	186.18	506.74	154.83	7.85	1114.37	112.09	0.02	0.47			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10.5	14.1	30.6	293.1	0.07	0.07	0.07	0.05	0.00	217.65	139.16	16.50	1.07	78.65	0.67	0.01	0.02	204	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	490	12.9	14.7	53.6	401.3	5.07	0.14	0.13	0.05	0.00	247.96	181.26	35.51	4.27	274.89	3.35	0.01	0.03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.9	3.7	64.5	16.24	0.04	0.03	0.10	0.00	13.77	25.74	14.10	0.76	199.24	1.70	0.00	0.01	23	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	18.2	16.9	27.0	351.2	0.38	0.06	0.11	0.17	0.00	28.66	188.18	36.52	2.40	344.78	7.31	0.00	0.06	244	2011	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.58	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	720	24.0	29.1	67.5	589.3	17.22	0.19	0.20	0.50	0.15	87.21	275.73	68.70	4.89	654.19	12.84	0.01	0.08			
Всего за день:		36.9	43.7	111.2	990.6	22.29	0.33	0.33	0.55	0.15	335.17	456.98	104.21	9.17	929.08	16.19	0.03	0.11			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	344,8	364,9	1134,3	9005,6	346.62	4.68	3.79	6.65	3.74	2 418.56	5 149.60	1 482.66	98.42	12 062.13	379.86	0.18	1.47
Среднее значение за период	34.5	36.5	113.4	900.6	34.66	0.47	0.38	0.67	0.37	241.86	514.96	148.27	9.84	1 206.21	37.99	0.02	0.15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	36.5	48.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	464	791