

«Утверждено»

Директор школы

МБОУ СОШ №3

Г.В. Кузнецова



ПРОЕКТ ТИПОВОГО 10-ТИ ДНЕВНОГО МЕНЮ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

Горячего питания для организации питания детей льготной категории с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №3»

Проект типового 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) для общеобразовательных учреждений г. Ханты-Мансийск

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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
Завтрак														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 240/10	250	10,19	5,14	39,34	245,16	0,29	3,06	12,8	0,68	176,27	283,89	33	2,09
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,9	69,3	0,06			0,49	10,2	53	16,5	1,37
Итого за Завтрак		555	19,58	11,00	55,01	399,19	0,36	6,22	15,3	3,38	225,24	379,69	62,62	4,44
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	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 Второй завтрак		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/СД	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	164,27	2,29	16,37	27,6	12,63	0,52
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 200/20	220	8,46	5,55	13,73	139,16	0,32	14,58	182,4	1,06	21,14	121,86	29,73	1,8
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29
143/М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		765	28,49	24,64	74,09	636,92	1,1	73,52	750,81	7,35	121,25	440,54	116,17	8,72
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 840	56,77	42,56	174,76	1330,63	1,67	111,98	823,1	12,00	656,63	1069,18	255,48	20,51

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/СД	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
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,5	0,47	13,4	156,84	104,14	3,5
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак	2	475	24,07	15,04	48,20	426,01	0,8	6,73	25,24	2,06	45,56	380,01	149,92	8,08
Второй завтрак														
	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
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак	1	120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55
Обед														
32/М/СД	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
104/М/СД	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	6,45	3,17	14,45	112,44	0,13	17,44	162,4	1,14	22,62	105,37	29,16	1,33
231/М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной 2	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед	3	765	35,29	19,02	78,78	631,01	0,52	54,54	271,74	8,73	177,92	683,27	162,3	5,88
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник	1	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	7	1710	71,06	41,38	164,94	1333,04	1,51	79,11	356,47	11,83	633,62	1390,73	390,41	19,01

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным на сиропе стевии, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	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 Второй завтрак		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														
43/М/СДП	Салат из овощей с кукурузой	60	0,82	5,18	2,71	60,91	0,02	14,92	20,68	2,33	16,14	17,86	9,12	0,35
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 200/15	215	6,6	7,98	15,42	160,09	0,4	9,6	170,32	1,56	28,54	104,19	31,77	1,91
294/М/СД	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,59	8,47	11,00	176,05	0,10	1,4	17,9	0,57	22,93	160,40	25,38	1,22
125/М/СД	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 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	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		790	27,48	22,78	76,03	619,7	0,76	96,99	216,95	5,08	99,51	420,58	117,19	6,45
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 735	66,34	41,77	154,12	1281,98	1,14	164,91	341,8	8,95	648,46	1060,36	268,42	17,28

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
245/М/СД	Бифстроганов из индейки	90	17,47	7,11	5,3	160,67	0,07	2,29	29,39	1,06	38,21	183,06	23,11	0,99
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
125/М/СД	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
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		505	23,47	8,24	45,86	360,42	0,34	43,69	74,44	1,93	76,91	343,27	86,52	4,89
Второй завтрак														
	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
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,76	3,12	2,73	42,71	0,03	11,79	40,77	1,58	19,02	28,83	13,3	0,6
82/М/СД	Борщ из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,17	7,89	8,11	136,47	0,27	19,27	184,85	1,93	38,22	109,46	27,93	1,86
260/М/СД	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
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		770	33,13	26,20	71,75	667,41	1,09	195,44	379,88	5,86	101,65	499,28	180,97	10,08
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1745	68,30	41,76	155,57	1303,85	1,62	256,97	513,81	8,83	588,7	1170	345,68	20,02

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
231/М/СД	Поджарка из рыбы	90	20,77	9,67	9,1	207,03	0,18	6	12	3,99	69,51	344,83	81,52	1,66
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		505	31,66	12,67	59,15	479,25	0,42	10,16	24,02	5,23	236,49	674,29	155,26	5,01
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	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 Второй завтрак		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														
64/М/СД	Салат из морской капусты	60	0,58	7,8	4,06	88,74	0,02	1,16	1,45	1,38	23,2	31,94	98,6	9,28
116/М/СД	Суп с гречневой крупой с томатом с курицей, 200/15	215	4,28	7,08	10,93	125,06	0,28	3,9	9,12	1,15	12,17	92,10	40,43	1,58
283/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 90/30	120	30,82	6,46	4,59	200,5	0,12	8,49	311,43	2,64	24,46	241,10	121,46	2,22
129/М/СД	Брокколи на пару	150	4,4	2,17	7,04	70,78	0,18	123,2	5,28	1,23	46,86	90,03	29,99	2,47
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		790	42,43	24,06	48,43	588,8	0,64	139,79	328,88	6,92	119,79	499,77	300,88	16,94
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 815	82,79	43,65	153,24	1362,57	1,27	182,19	409,89	13,42	666,42	1423,01	532,83	29,3

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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
Завтрак														
215/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	5,41	1,52	80,83	0,01	0,26	2	2,2	31,07	33,52	7,93	0,12
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 240/10	250	11,63	4,15	40	244,58	0,3	3,45	16,92	0,55	194,8	303,71	133,77	3,95
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	1,31	8,42		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		555	21,07	10,08	56,70	403,13	0,37	6,06	20,62	3,39	244,72	400,37	163,6	6,32
Второй завтрак														
	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
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0,51	3,06	1,94	37,38	0,02	5,7	4,8	1,39	12,05	19,91	8,05	0,32
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,07	5,95	8,83	121,49	0,29	17,57	184,93	1	28,4	108,22	25,41	1,58
266/М/СД	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным. 90/30	120	24,00	14,82	1,97	237,26	0,83	4,45	8	0,96	22,48	248,14	33,36	3,55
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	7,66	34,8	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		800	40,27	24,94	71,30	672,54	1,33	28,32	285,18	5,23	134,82	601,23	115,2	8,1
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 825	73,04	42,34	165,96	1351,69	1,89	52,22	365,29	9,66	789,68	1329,05	356,99	19,47

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	12,92	8,06	7,99	156,48	0,44	2,8		1,03	13,08	140,79	19,67	2,29
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	2,76	26,72	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		505	21,06	14,85	43,04	393,95	0,8	60,83	449,63	4,21	143,27	355,53	94,4	6,62
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	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 Второй завтрак		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														
27/М/СД	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
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с курицей, 200/15	215	3,69	6,85	13,58	131,36	0,29	13,88	171,2	1,11	20,71	90,01	25,16	1,1
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	19,79	5,92	8,56	166,91	0,17	1,50	19,3	1,73	60,8	314,68	75,33	1,36
125/М/СД	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
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		790	29,96	18,19	79,32	607,66	0,74	165,66	367,18	5,81	132,43	566,91	161,32	6,16
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 815	59,72	39,96	168,02	1296,13	1,75	258,73	873,8	11,29	585,84	1171,39	332,41	20,13

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 на сиропе стевии, 150/40	190	27,55	11,59	17,04	288,42	0,1	5,58	42,85	2,0	221,9	329,58	53,2	1,20
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		425	30,16	12,07	32,43	367,76	0,17	35,68	67,86	2,6	238,81	390,83	74,54	3,48
Второй завтрак														
	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
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55
Обед														
18/М/СД	Салат зеленый с огурцами	60	0,05	0,19	0,17	2,56		0,54	0,29	0,09	1,54	2,44	0,9	0,04
88/М/СД	Щи из капусты с картофелем и сметаной с говядиной, 200/5/20	225	8,58	8,99	9,29	152,82	0,30	39,12	225,65	2,39	45,06	115,96	30,09	1,75
268/М/СД	Котлета из говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	8,57	10,75	170,01	0,10	6,88	1238	1,4	22,14	154,71	23,06	2,22
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		800	29,98	23,56	80,17	656,11	0,66	46,88	1487,99	4,88	109,15	484,44	172,29	9,85
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 695	71,84	42,95	150,56	1299,89	1,02	100,4	1615,34	8,52	758,1	1202,72	325,02	18,38

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
294/М/СД	Биточки из курицы	90	14,03	7,13	9,03	153,67	0,09	0,5	9,9	0,53	13,27	146,93	21,39	1,08
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	5,34	29,76	193,21	0,22		23,54	0,47	13,44	156,84	104,14	3,51
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,28	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		505	23,43	12,95	53,69	424,28	0,38	6,4	36,94	1,53	49,71	375,05	151,42	6,97
Второй завтрак														
338/М	Яблоко зеленое	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 Второй завтрак		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														
23/М/СД	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
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 200/20	220	9,01	8,7	17,40	185,71	0,37	10,3	181,2	2,40	40,20	177,02	38,83	2,42
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
143/М/СД	Рагу овощное	150	3,62	5,45	17,28	134,25	0,26	49,7	403,63	2,48	43,69	95,8	40,04	1,81
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		765	29,97	21,08	66,27	585,47	0,76	76,44	654,07	7,97	124,35	474,78	119,12	7,14
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 790	62,10	40,95	165,62	1304,27	1,35	115,08	748	10,77	484,2	1098,78	347,23	21,46

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

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
Завтрак														
234/М/СД	Котлета мясо-рыбная с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	11,28	8,57	9,79	162,21	0,17	2,18	17	2,55	37,52	169,16	37,78	1,21
125/М/СД	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
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	13,87	69,3	0,06			0,49	10,15	52,5	16,45	1,37
Итого за Завтрак		505	20,33	11,55	53,62	402,47	0,46	34,34	30,67	3,21	176,19	418,09	119,41	4,95
Второй завтрак														
	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
	Йогурт питьевой, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10	0,07	124	95	15	1
Итого за Второй завтрак		120	5,10	4,72	15,26	125,52	0,06	1,44	51,99	0,74	146,14	130,95	36,69	1,55
Обед														
49/М/СД	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
113/М/СД	Свекольник со сметаной с курицей, 200/5/15	220	3,80	7,27	11,97	129,05	0,27	15,25	177,18	1,12	39,07	91,95	29,59	1,56
260/М/СД	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
171/М/СД	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	0,61	30,74	147,11	0,13			0,71	39,81	161,66	23,63	0,86
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	1,65	9,2		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	45	2,21	0,45	20,16	94,5	0,04			0,32	8,1	41,4	9	1,31
Итого за Обед		760	26,97	20,72	71,24	581,95	1	43,23	348,68	4,73	130,33	486,23	99,9	6,55
Полдник														
338/М	Яблоко зеленое	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 735	59,00	39,59	162,82	1260,44	1,65	95,41	438,84	8,98	716,66	1231,77	297,5	16,55