

Десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников общеобразовательных учреждений

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,1 8	269,88	0,41	1,04	0,02	0,2 7	133,7 5	229,4 3	107, 12	3,2 3
382	Какао с молоком без са- хара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,2 2	124,5 6	21,3 4	0,4 8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,4 9	70,14	0,03	0,00	0,00	0,3 9	6,90	9,90	26,1 0	0,3 3
	Сыр российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,1 5	264,0 0	10,50	150, 00	0,3 0
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,0 0		0,2 0	16,0 0	11,00	9,00	2,2 0
	ИТОГО		22,9	24,29	61,0 5	510,01	0,55	12,8 4	0,05	1,0 1	572,8 7	385,3 9	313, 56	6,5 4
обед														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7, 0 0	0,02	4,2	0	0	10,2	8 , 4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,2 5	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,2 5	37,0	2,6
281	Биточки мясные паро- вые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,0 3	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,3	0,06	2,0	63,0	67,29	16,2	0,8

								7	5	7	9		6	6
349	Компот из смеси сухо-фруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		25,61	24,62	54,76	646,82	0,4	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
	Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83	0,96	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце- п- тур- ы	Наименование блюда	масса порц- ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8 , 4	15,7 5	12	0,6
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	2 2	97,2	4,8	1,0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125, 78	9 0	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6 , 9	26,1	9,9	0,3 3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8 , 0	28,0	42,0	0,6
	Ито- го		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,6 5	318,6 8	61,5 7	3,3 6
обед														
8.8 а	Салат из свеклы и яблока с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,0 2	20,7	9,9	0,9 6
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,4 0	40,0 8	17,6 8	0,6 4
261	Печень говяжья туше- ная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,5 3	227,8 7	13,8 2	4,8 2
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,2 5	76,9 5	26,7 0	0,8 6
11.15	Сок томатный (кон- сервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	1 6	0	0	0,3
	Хлеб ржано- пшенич-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4 0	10,0 0	1,2 4

	ный													
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,4 2	108,2 2	31,0	0,8 8
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,7 5	17,5	0,1 3
377	Чай с ксилитом и лимо- ном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7 , 8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6 , 9	26,1	9,9	0,3 3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,2 0
	Итого		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,1 2	269,2 7	77,1	4,4 4
обед														
59	Салат из моркови с яб- локами	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,1 8	19,2 0	1,0 6
82	Борщ с капустой и кар- тофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104, 5	22,1	0,8
263	Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,00	3,46	18,42	149,2 5	37,5 7	1,8 5
345	Компот из свежих фрук- тов витаминизирован- ный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано- пшенич- ный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,0 4
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,8	318,2	104,	4,3

											8	3	27	5
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец-еп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85

388	Напиток из плодов ши- повника витаминизиро- ванный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0, 7
	Хлеб ржано- пшенич- ный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1, 2 4
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,8 8	420,0 9	137,8 8	4, 8 3
	Итого за день		47,89	37,82	146,3 3	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,3 4	803,7 7	199,9 4	9, 7 7

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- ц- еп- ту- ры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,9 5	123,4 5	24,4 5
268/33 0	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,4 5
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,7 8	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2 2
	Итого		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,0 4	366,0 6	169,5 2	26,2 2
обед														
40	Салат из капусты, слад- кого перца и раститель- ного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,4 5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,9 3	47,43	21,20	0,8 3
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,7 6
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1, 2
11.15	Сок томатный (кон- сервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0, 3
	Хлеб ржано- пшенич- ный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого		22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,3 9	0,16	3,79	272,2	406,0 3	100,2	5,7 8
	Итого за день		40,09	37,13	124,9 4	1044,21	0,65	115,3 2	0,803	8,55	526,2 4	772,0 9	269,7 2	32

	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0, 4
--	---	----	------	------	-----	------	------	------	---	------	------	------	-----	---------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- сеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белк и, г	жиры, г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
182	Каша гречневая молоч- ная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2, 7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,2 2
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,8 5	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,0 0	10,5	0, 3
382	Какао с молоком без са- хара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,4 8
	Итого		20,2 2	19, 75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3, 7
обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0, 6
106	Суп картофельный с ры- бой	250	1,80	2,2 2	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1, 1
259	Жаркое по- домашнему из говядины	200	20,1	17, 7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,1 4	38,5	4, 4
349	Компот из смеси сухо- фруктов без сахара ви- таминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0, 5
	Хлеб ржано- пшенич- ный	40	2,24	0,4 4	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,2 4
	Итого		24,7 4	20, 56	69,65	609,9 6	0,38	34,23	0,262	5,36	207,1 6	447,8 4	119,9 5	7,8 4
	Итого за день		44,9 6	40, 31	112,9 1	1041, 86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,7 6	941,7 4	248,6 5	11, 54
	*Замена на консервиро-	60	0,4	3,0 1	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0, 4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец-еп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,0	723,6	100,0	14,

											1	5	3	5
	Итого за день		43,01	39,3	147,7 8	1182,7	0,689	105,4 7	5,886	6,76	502,8 3	865,4 7	156,3 3	18, 7

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса пор- ции, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтр ак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4a	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
2.7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5a	Каша гречневая рас-сыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,3 6	185,9	6, 8
	Итого за день		47,31	34,81	138,2 8	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,3 2	898,9 2	264,3	10,6 5
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0, 4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реце- п- тур- ы	Наименование блюда	масса порц- ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос- ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупа с мас-лом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
376	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19
обед														
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
199	Пюре из гороха с мас-лом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухо-фруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,33	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,63	167,86	7,81
	Итого за день		124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91	11

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	масса порц ии, г	Пищевые вещества			энерг. ценнос ть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки , г	жиры , г	углев. , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
274	Зразы рубленые из го- вядины	100	9,56	12,4	12,5	199,8 4	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1, 0
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3, 7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,7 8	90	14,0	0, 1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0, 2 2
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0, 6
	Итого		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,3 8	369,3	146,5	5, 6 2
обед														
20	Салат из свежих огур- цов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0, 3 4
106	Суп картофельный с ры- бой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1, 1
288	Птица (курица отвар- ная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2, 0
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1, 2
342	Компот из фруктов ви- таминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,0 0	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0, 8
	Хлеб ржано- пшенич-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1, 2

	ный													4
	Итого		26,39	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76	6,68
	Итого за день		39,04	31,53	119,72	1077,65	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26	12,3

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

		бел к и , г	жи р ы , г	угле в ., г	энерг . ценнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,8 7	385,3 9	313,5 6	6,5 4
2 -завтрак		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,6 5	318,6 8	61,57	3,3 6
3-завтрак		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,1 2	269,2 7	77,1	4,4 4
4-завтрак		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,4 6	383,6 8	62,06	4,9 4
5-завтрак		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,0 4	366,0 6	169,5 2	26,2 2
6-завтрак		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7 -завтрак		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,8 2	141,8 2	56,3	4,2
8-завтрак		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,7 2	391,5 6	78,4	3,8 5
9-завтрак		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,054 8	1,39	182,3 5	313,0 6	122,0 5	3,1 9
10-завтрак		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,3 8	369,3	146,5	5,6 2
		278,5	176,1 9	590,5 2	4765,9 1	3,654	145,4 3	2,105 8	21,19	2818, 01	3432,7 2	1215,7 6	66,0 6

		бел к и , г	жи р ы , г	угле в ., г	энерг . ценнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед		25,6 1	24,62	54,76	646,82	0,4	21,37	0,275	3,46	283,4 9	372,9 4	111,5 6	5,8
2-обед		22,7 8	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,8 2
3-обед		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,8 8	318,2 3	104,2 7	4,3 5
4-обед		18,6 5	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,8 8	420,0 9	137,8 8	4,8 3
5-обед		22,2 5	19,8	73,69	574,1	0,38	107,3 9	0,16	3,79	272,2	406,0 3	100,2	5,7 8
6-обед		24,7 4	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,1 6	447,8 4	119,9 5	7,8 4

7-обед		26,1 5	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,0 1	723,6 5	100,0 3	14, 5
8-обед		25,0 1	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,3 6	185,9	6,8
9-обед		31,3 3	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,6 3	167,8 6	7,8 1
10-обед		26,3 9	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,7 9	471,6 7	68,76	6,6 8
		228, 76	243,6 3	723,7 2	6420,9 6	4,675	512,1 3	13,03 9	45,99	2477, 21	4655,4 4	1174,5 1	73,2 1

Итого за день		бел к и , г	жир ы , г	угле в. , г	энерг . ценнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe , мг
1 день		48,5 1	48,91	115,8 1	1156,8 3	0,95	34,21	0,325	4,47	856,3 6	758,3 3	425,1 2	12,3 4
2 день		39,9 8	49,84	110,6 4	1051,0 4	0,94	120,2 4	5,95	16,53	394,0 5	726,6 8	139,6 7	12,1 8
3 день		27,1 3	56,14	108,2 9	1094,2 9	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,3 7	8,79
4-день		47,8 9	37,82	146,3 3	1161,1 4	1,1	61,36	0,48	6,33	385,3 4	803,7 7	199,9 4	9,77
5-день		40,0 9	37,13	124,9 4	1044,2 1	0,65	115,3 2	0,803	8,55	526,2 4	772,0 9	269,7 2	32
6-день		44,9 6	40,31	112,9 1	1041,8 6	0,67	37,34	0,334	6,07	757,7 6	941,7 4	248,6 5	11,5 4
7-день		43,0 1	39,3	147,7 8	1182,7	0,68 9	105,4 7	5,886	6,76	502,8 3	865,4 7	156,3 3	18,7
8-день		47,3 1	34,81	138,2 8	1042,9 7	0,75	42,43	0,594	2,73	428,3 2	898,9 2	264,3	10,6 5
9-день		124, 88	36,23	177,3 4	1203,5 4	1,16	22,59	0,296 8	5,45	455,1 5	892,6 9	289,9 1	11
10-день		43,5	39,33	131,9 2	1208,2 9	0,59	70,65	0,345	3,09	557,1 7	840,9 7	215,2 6	12,3
ИТОГО		507, 26	419,8 2	1314, 24	11186, 87	8,32 9	657,5 6	15,14 48	67,18	5295, 22	8088,1 6	2390,2 7	139, 27