



СОГЛАСОВАНО
Врио директора КОУ Сургутская школа для обуча-ся
с ограниченными возможностями здоровья
Казанчева М.Я.
20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Радуга Вкуса"
Шикла А. А.
2024г.



Основное диетическое меню

для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях
для детей с заболеванием сахарный диабет
в возрасте 12 - 18 лет

на зимне-весенний период 2025г.

Согласовано:

Уполномоченный представитель ребёнка

КОУ Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ (без сахара)	200	6,55	6,48	51,06	291,57	0,52	0,60	0,84	0,39	0,25	2,13	3,06	1 020,30	8,22	0,00	106,72	73,30	19,57	10,00	213,54	0,68	457,65	9,00	0,00	0,00	174	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	1	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2023	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	507	15,50	13,82	76,30	530,19	0,56	0,63	1,05	0,56	1,36	3,31	3,32	1 020,37	8,36	3,50	149,78	170,77	29,72	11,98	309,45	1,25	527,37	19,00	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,98	8,15	2,65	70,98	14,00	0,03	0,00	0,27	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	31,00	36,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,91	9,57	20,89	249,65	5,18	0,19	0,11	0,26	5,12	0,00	0,92	0,33	2,39	12,90	38,84	137,19	39,86	2,81	622,86	2,14	35,12	7,37	0,00	0,05	102	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	4,83	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	12,69	12,60	12,11	141,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,59	3,23	3,36	1,57	0,06	13,52	0,03	0,92	0,16	0,00	0,00	54-3 соус	2022	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,14	0,79	1,20	14,06	0,19	0,00	0,00	0,05	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	
Итого за прием пищи:	850	35,02	37,75	115,15	902,45	19,37	0,45	0,23	0,60	14,99	0,09	0,92	0,61	4,80	36,21	149,86	469,09	218,91	9,54	1 053,52	4,77	159,85	14,96	0,01	0,13			
Всего за день:		50,52	51,57	191,45	1 432,64	19,93	1,08	1,28	1,16	16,35	3,40	4,24	1 020,98	13,16	39,71	299,64	639,86	248,63	21,52	1 362,97	6,02	687,22	33,96	0,02	0,15			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (без сахара)	200	8,42	8,42	38,74	265,19	0,52	0,18	0,13	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	115,65	177,81	48,61	1,45	252,28	1,25	55,47	11,25	0,00	0,01	173	2011	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ Д3. В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,21	36,37	17,66	11,43	0,10	161,06	0,00	12,47	0,00	0,00	0,16	341	2011	
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	103	0,83	0,21	7,79	39,49	39,49	0,06	0,03	0,01	0,21	0,00	0,00	0,07	0,21	0,00	36,37	17,66	11,43	0,10	161,06	0,00	12,47	0,00	0,00	0,16	341	2011	
Итого за прием пищи:	638	14,07	15,57	69,18	490,60	41,17	0,24	0,18	0,09	1,73	1,66	0,00	0,63	0,98	20,63	159,60	205,23	64,76	2,36	450,30	1,27	69,88	11,25	0,00	0,17			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,27	6,09	6,85	87,72	4,36	0,02	0,03	0,00	2,63	0,00	0,00	0,06	0,14	9,75	30,95	35,69	17,72	1,08	242,90	0,34	255,41	5,16	0,00	0,01	55	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,97	5,70	9,82	104,96	12,56	0,06	0,06	0,23	2,22	0,00	0,00	0,20	0,79	9,73	40,09	47,94	20,92	1,04	353,72	0,47	13,27	4,60	0,00	0,02	88	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,55	4,35	20,59	131,92	10,40	0,12	0,08	0,03	0,24	0,07	0,00	0,39	1,35	10,40	16,50	69,47	27,17	1,21	739,24	0,48	7,34	6,50	0,00	0,04	310	2011	
ХЛЕБЦ РЫБНЫЙ	100	15,19	11,96	14,56	145,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,17	0,32	11,15	68,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (без сахара)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	812	23,25	28,52	87,87	641,69	31,32	0,21	0,17	0,26	5,19	0,07	0,00	0,65	2,28	29,88	111,07	261,45	83,19	4,78	1 482,31	2,43	396,77	21,35	0,01	0,14			
Всего за день:		37,32	44,09	157,05	1 132,29	72,49	0,45	0,35	0,35	6,92	1,73	0,00	1,28	3,26	50,51	270,67	466,68	147,95	7,14	1 932,61	3,70	466,65	32,60	0,01	0,31			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	150	6,60	6,95	25,34	193,45	0,39	0,15	0,11	0,03	1,28	0,05	0,00	0,09	0,36	8,63	95,41	165,45	52,00	1,42	233,82	1,47	45,37	9,00	0,00	0,02	173	2011		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 70/20	70/10	9,25	4,85	9,22	127,07	0,08	0,02	0,12	0,05	0,43	0,27	0,55	0,07	1,35	1,39	78,39	102,43	10,88	0,27	84,43	0,31	31,19	1,81	0,02	0,02	219	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	0,15	26,00	2,00	0,00	0,01	338	2011		
Итого за прием пищи:	560	18,48	12,50	55,27	434,73	10,51	0,20	0,26	0,09	2,34	0,32	0,55	0,24	2,07	12,02	194,26	286,30	74,84	4,63	621,05	1,93	103,38	12,81	0,02	0,05				
Обед																													
САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,46	8,22	8,04	112,59	6,80	0,06	0,04	0,03	3,63	0,00	0,00	0,15	0,55	7,72	14,83	41,04	16,42	0,82	308,92	0,34	40,35	2,99	0,00	0,01	112	2016		
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016		
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	150	7,19	4,76	31,23	235,32	0,00	0,04	0,03	0,02	0,38	0,08	0,00	0,11	1,18	0,00	11,89	85,88	46,54	0,72	123,20	0,01	5,34	0,00	0,65	0,00	54-22г-2020	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,14	0,79	1,20	14,06	0,19	0,00	0,00	0,05	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,59	3,23	3,36	1,57	0,06	13,52	0,03	0,92	0,16	0,00	0,00	54-3 соус	2022	
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	12,59	10,72	8,43	162,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,62	84,28	10,70	1,16	117,16	0,91	96,60	4,07	0,01	0,06	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,31	0,34	11,87	73,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
СОК ТОМАТНЫЙ, 200г	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	834	31,09	32,06	94,72	828,16	11,57	0,15	0,11	0,51	5,95	0,09	0,00	0,41	2,37	15,94	69,55	262,06	94,85	3,51	844,02	1,73	150,57	10,66	3,50	0,10				
Всего за день:		49,57	44,56	149,99	1 262,89	22,08	0,35	0,37	0,60	8,29	0,41	0,55	0,65	4,44	27,96	263,81	548,36	169,69	8,14	1 465,07	3,66	253,95	23,47	3,52	0,15				

4 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,11	6,98	33,53	226,12	0,52	0,12	0,14	0,04	0,11	0,08	0,00	0,24	1,04	14,08	135,86	208,93	31,10	0,89	237,03	0,89	57,15	9,00	0,02	0,04	184	2008		
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	0,20	25,82	4,50	0,00	0,00	378	2011		
Итого за прием пищи:	550	14,69	17,80	62,45	461,57	0,82	0,13	0,21	0,09	0,22	0,16	0,00	0,24	1,14	14,08	191,92	253,30	40,66	1,68	335,58	1,10	83,32	13,50	0,02	0,04				
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	100	1,54	5,08	8,46	87,63	17,70	0,02	0,04	0,05	2,26	0,00	0,00	0,13	0,51	9,98	46,65	25,48	13,56	0,84	176,66	0,35	11,66	2,40	0,00	0,01	45	2011		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,66	7,31	14,23	194,67	4,92	0,10	0,10	0,24	2,23	0,00	0,84	0,24	1,80	11,16	47,30	130,21	32,84	2,16	501,85	1,43	47,83	7,30	0,00	0,05	84	2011		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	105	2,67	4,32	4,48	68,00	31,39	0,00	0,00	0,03	0,11	0,08	0,00	0,22	0,00	71,94	2,17	1,10	0,10	0,02	387,75	0,01	16,89	0,00	0,00	0,00	129	2011		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,85	7,78	2,85	135,33	0,33	0,01	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,01	0,06	1,31	4,16	6,49	2,37	0,12	25,37	0,05	1,07	0,21	0,00	0,00	311	2016		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,36	0,49	17,27	106,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,36	0,49	17,27	106,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,85	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,25	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	804	28,20	25,03	48,17	598,88	55,81	0,13	0,14	0,37	4,64	0,10	0,84	0,62	2,41	94,64	103,37	165,71	52,18	3,27	1 120,79	1,84	77,70	9,91	0,00	0,06				
Всего за день:		42,89	42,83	110,62	1 060,45	56,63	0,26	0,35	0,46	4,86	0,26	0,84	0,86	3,55	108,72	295,29	419,01	92,84	4,95	1 456,37	2,94	161,02	23,41	0,02	0,10				

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	3,00	5,82	37,72	218,47	0,00	0,09	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	15,19	52,89	20,40	0,93	88,75	0,00	2,45	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	1	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	400	11,48	13,17	50,18	401,54	1,16	0,12	0,24	0,17	3,21	1,18	0,26	0,07	1,03	4,13	60,77	151,75	31,31	2,97	196,07	0,58	72,94	10,00	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ ДАЙКОН С ОВОЩАМИ	100	1,20	5,03	4,49	68,29	23,60	0,53	0,15	0,59	3,69	0,00	0,00	0,05	1,66	3,96	41,16	15,94	16,20	0,54	89,82	0,24	16,15	2,44	0,51	0,02	58	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	4,92	3,98	16,16	142,61	7,71	0,10	0,08	0,18	0,41	0,05	0,55	0,36	1,64	11,71	21,54	86,55	26,62	1,44	600,61	1,14	36,07	6,54	0,00	0,04	97	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,98	23,76	151,94	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	19,03	80,15	31,35	1,40	852,96	0,55	8,47	7,50	0,00	0,04	310	2011	
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ	100	15,68	14,19	9,62	261,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35348	2,33	0,34	12,01	74,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	36148	27,73	28,79	75,41	753,81	131,31	0,78	0,37	0,96	4,37	0,13	0,55	0,86	5,05	27,67	112,06	291,05	90,61	5,37	1 699,64	3,07	183,64	21,57	0,52	0,17			
Всего за день:		39,21	41,96	125,59	1 155,35	132,47	0,90	0,61	1,13	7,58	1,31	0,81	0,93	6,08	31,80	172,83	442,80	121,92	8,34	1 895,91	3,65	256,58	31,57	0,54	0,20			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ (без сахара)	200	6,55	6,48	51,06	291,57	0,52	0,60	0,84	0,39	0,25	2,13	3,06	1 020,30	8,22	0,00	106,72	73,30	19,57	10,00	213,54	0,68	457,65	9,00	0,00	0,00	174	2011	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 70/20	70/10	9,25	4,85	9,22	127,07	0,08	0,02	0,12	0,05	0,43	0,27	0,55	0,07	1,35	1,39	78,39	102,43	10,88	0,27	84,43	0,31	31,19	1,81	0,02	0,02	219	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	125	0,50	0,50	12,24	58,71	12,49	0,04	0,02	0,01	0,79	0,00	0,00	0,10	0,37	2,50	19,99	13,74	9,99	2,75	347,28	0,19	32,48	2,50	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	640	18,56	16,26	83,47	581,96	13,13	0,66	1,00	0,49	1,58	2,48	3,61	1 020,47	10,00	3,89	210,16	197,84	44,40	13,77	670,80	1,19	522,49	13,31	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,03	8,13	2,74	88,76	61,80	0,07	0,03	0,08	3,55	0,00	0,00	0,10	0,41	30,00	40,36	16,75	11,12	0,55	176,64	0,07	6,56	0,90	0,00	0,13	17	2011	
СУП КУРИНЫЙ	250	7,40	7,23	11,64	141,59	4,58	0,05	0,04	0,41	1,90	0,00	0,00	0,15	0,61	7,63	23,98	47,50	19,62	0,75	281,22	0,44	7,36	3,44	2,84	0,03	152	2016	
ПЛОВ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	200	17,26	17,19	34,42	371,16	1,21	0,06	0,03	0,22	6,14	0,00	0,00	0,21	0,93	13,80	30,97	160,54	25,61	1,23	163,99	0,58	8,82	0,81	0,02	0,03	331	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (без сахара)	200	1,00	0,00	28,20	119,00	1,00	0,02	0,00	0,09	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,00	28,00	18,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008	
Итого за прием пищи:	780	28,73	32,85	87,90	785,31	68,59	0,20	0,10	0,80	12,49	0,00	0,00	0,46	1,95	51,43	124,31	252,79	74,35	3,53	621,85	1,09	22,74	5,15	2,86	0,19			
Всего за день:		47,29	49,11	170,97	1 367,27	81,72	0,86	1,10	1,29	14,07	2,48	3,61	1 020,93	11,95	55,32	334,47	450,63	118,75	17,30	1 292,65	2,28	545,23	18,46	2,88	0,22			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (без сахара)	150	6,60	6,95	25,34	193,45	0,39	0,15	0,11	0,03	1,28	0,05	0,00	0,09	0,36	8,63	95,41	165,45	52,00	1,42	233,82	1,47	45,37	9,00	0,00	0,02	173	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	1	2011		
ЧАЙ (без сахара)	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,46	7,42	3,96	0,74	24,80	0,00	0,82	0,00	0,00	376	2011		
МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,15	341	2011	
Итого за прием пищи:	535	15,82	14,49	45,10	412,21	38,43	0,24	0,35	0,21	2,59	1,23	0,26	0,23	0,70	12,13	173,47	279,92	73,15	3,50	484,73	2,04	127,09	19,00	0,01	0,19			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,10	6,19	4,31	79,50	20,64	0,05	0,03	0,13	2,86	0,00	0,00	0,10	0,43	10,24	15,86	29,27	18,02	0,94	260,00	0,30	3,04	2,08	0,00	0,00	14	2012	
СУП КУДРЯВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,12	6,94	16,20	177,84	7,37	0,10	0,11	0,21	2,69	0,20	0,59	0,37	1,65	12,36	26,68	103,61	27,98	1,65	594,61	1,27	69,47	8,21	0,00	0,04	103	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,07	6,99	13,38	128,50	10,31	0,06	0,05	0,38	2,75	0,02	0,00	0,23	0,90	10,31	34,04	54,02	24,07	1,08	416,21	0,50	11,59	4,77	0,00	0,03	54-9r	2022	
БИТОЧКИ ДОМАШНИЕ	100	12,60	8,37	9,44	290,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,53	105,35	13,38	1,45	146,45	1,14	120,75	5,09	0,01	0,07	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,36	0,35	12,15	74,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ (без сахара)	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	3,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	815	24,35	28,94	80,38	854,58	42,32	0,22	0,19	0,72	8,40	0,22	0,59	0,70	2,98	32,91	99,91	295,25	87,45	5,12	1 417,27	3,21	204,85	20,15	0,01	0,14			
Всего за день:		40,17	43,43	125,48	1 266,79	80,75	0,46	0,54	0,93	10,99	1,45	0,85	0,93	3,68	45,04	273,38	575,17	160,60	8,62	1 902,00	5,25	331,94	39,15	0,02	0,33			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,11	6,98	33,53	226,12	0,52	0,12	0,14	0,04	0,11	0,08	0,00	0,24	1,04	14,08	135,86	208,93	31,10	0,89	237,03	0,89	57,15	9,00	0,02	0,04	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ИМУНЕЛЕ С ВИТАМИНАМИ D3. B6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% м 100г.	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (без сахара)	200	1,60	1,21	2,74	28,60	0,30	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	55,46	43,42	9,56	0,78	97,80	0,20	25,82	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	535	13,28	15,12	58,31	435,92	0,82	0,13	0,21	0,09	0,22	1,66	0,00	0,54	1,14	14,08	191,92	253,30	40,66	1,68	335,58	1,10	83,32	13,50	0,02	0,04			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	6,38	67,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,96	7,11	10,44	170,86	6,88	0,04	0,08	0,23	2,24	0,00	0,84	0,25	1,68	12,31	40,24	92,11	25,51	1,75	402,01	1,47	45,70	7,48	0,00	0,04	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ БЕЗ ГЛЮТЕНА ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,57	5,67	32,35	193,53	0,00	0,08	0,03	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	12,92	45,35	17,50	0,80	76,10	0,00	2,10	0,00	0,01	0,01	203	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,31	5,30	15,25	240,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	255	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,16	0,47	16,28	100,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП			
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	10,80	3,06	3,06	0,54	10,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	797	27,42	24,91	90,07	827,23	94,88	0,13	0,16	0,39	4,34	0,00	0,84	0,25	2,62	12,31	63,96	140,52	46,07	3,09	488,11	1,47	50,00	7,48	0,01	0,05			
Всего за день:		40,70	40,03	148,38	1 263,15	95,70	0,26	0,37	0,48	4,56	1,66	0,84	0,79	3,76	26,39	255,88	393,82	86,73	4,77	823,69	2,57	133,32	20,98	0,03	0,09			

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ (без сахара)	200	6,55	6,48	51,06	291,57	0,52	0,60	0,84	0,39	0,25	2,13	3,06	1 020,30	8,22	0,00	106,72	73,30	19,57	10,00	213,54	0,68	457,65	9,00	0,00	0,00	174	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ	22	0,53	0,00	12,98	57,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	572	13,31	16,10	90,83	561,00	1,68	0,60	0,86	0,43	0,36	2,21	3,06	1 020,30	8,29	0,63	114,30	83,06	24,29	10,81	250,50	0,70	459,59	9,00	0,00	0,00			
Обед																												
ВИНЕГРЕТ	100	1,39	10,16	7,15	126,32	5,13	0,04	0,03	0,20	4,45	0,00	0,00	0,11	0,42	6,63	23,12	39,50	17,59	0,79	245,16	0,33	324,32	2,90	0,00	0,02	67	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6,46	6,69	15,23	180,87	6,21	0,08	0,09	0,21	2,43	0,00	0,84	0,36	2,11	10,73	33,40	111,84	28,32	1,74	554,74	1,43	182,26	6,44	0,00	0,05	96	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	9,26	6,34	45,49	272,50	0,00	0,23	0,12	0,02	4,83	0,08	0,00	0,28	2,38	22,72	18,26	192,19	128,10	4,52	270,69	1,46	3,06	2,34	0,00	0,01	171,1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,85	7,78	2,85	135,33	0,33	0,01	0,00	0,05	0,04	0,02	0,00	0,01	0,06	1,31	4,16	6,49	2,37	0,12	25,37	0,05	1,07	0,21	0,00	0,00	311	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,15	0,46	16,21	100,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (без сахара)	200	0,12	0,05	0,88	6,65	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,09	2,43	3,31	0,13	29,16	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	846	33,23	31,48	87,81	821,68	13,14	0,36	0,24	0,48	11,75	0,10	0,84	0,78	5,01	41,64	82,03	352,45	179,69	7,30	1 125,12	3,27	510,96	11,89	0,00	0,08			
Всего за день:		46,54	47,58	178,64	1 382,68	14,82	0,96	1,10	0,91	12,11	2,31	3,90	1 021,08	13,30	42,27	196,33	435,51	203,98	18,11	1 375,62	3,97	970,55	20,89	0,00	0,08			

10 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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,11	6,98	33,53	226,12	0,52	0,12	0,14	0,04	0,11	0,08	0,00	0,24	1,04	14,08	135,86	208,93	31,10	0,89	237,03	0,89	57,15	9,00	0,02	0,04	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб ржаной)	35	2,07	4,43	10,54	102,20	0,00	0,00	0,01	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,01	0,35	0,00	0,00	0,00	1	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,23	70,36	0,56	68,55	10,00	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (без сахара)	200	0,25	0,01	0,61	4,72	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	6,98	8,81	4,72	0,80	36,21	0,01	1,59	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	127	0,51	0,51	12,49	59,88	12,74	0,04	0,03	0,01	0,80	0,00	0,00	0,10	0,38	2,55	20,38	14,01	10,19	2,80	354,17	0,19	33,12	2,55	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	642	18,14	15,14	68,98	533,87	14,42	0,19	0,38	0,22	2,02	1,26	0,26	0,41	1,57	20,76	201,82	321,80	52,20	5,73	698,52	1,66	160,76	21,55	0,03	0,07			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗой И ЗЕЛ.ЛУКОМ	100	1,85	7,10	7,13	101,16	15,42	0,03	0,04	0,03	3,27	0,00	0,00	0,12	0,54	10,42	42,37	31,91	14,85	0,83	165,58	0,42	74,82	2,10	0,00	0,01	3	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,02	3,39	20,82	153,98	8,95	0,12	0,10	0,22	1,69	0,08	0,51	0,40	1,65	14,89	33,75	128,95	36,15	1,45	742,69	0,91	30,73	47,94	0,01	0,20	106	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,98	23,76	151,94	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	19,03	80,15	31,35	1,40	852,96	0,55	8,47	7,50	0,00	0,04	310	2011	
КОТЛЕТЫ БЕЛОРУССКИЕ	100	11,48	16,88	8,51	261,47	1,18	0,24	0,10	0,00	0,71	0,00	1,27	0,36	2,10	8,07	15,46	130,13	24,08	1,85	437,87	2,15	75,23	7,10	0,00	0,04	269	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (без сахара)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-1ж	2022	
Итого за прием пищи:	830	26,33	32,65	70,72	733,35	37,55	0,53	0,33	0,28	5,94	0,16	1,78	1,33	5,85	45,38	110,61	371,14	106,43	5,53	2 199,10	4,03	189,25	64,64	0,01	0,29			
Всего за день:		44,47	47,79	139,70	1 267,22	51,97	0,72	0,71	0,50	7,96	1,42	2,04	1,74	7,42	66,14	312,43	692,94	158,63	11,26	2 897,62	5,69	350,01	86,19	0,04	0,36			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	438,68	452,95	1 497,87	12 590,73	628,56	6,30	6,78	7,81	93,69	16,43	17,68	3 070,17	70,60	493,86	2 674,73	5 064,78	1 509,72	110,15	16 404,51	39,73	4 156,47	330,68	7,08	1,99
Среднее значение за период	43,87	45,30	149,79	1 259,07	62,86	0,63	0,68	0,78	9,37	1,64	1,77	307,02	7,06	49,39	267,47	506,48	150,97	11,02	1 640,45	3,97	415,65	33,07	0,71	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	32,4	53,7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	558	4352

Основание:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 –640с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" М 2004
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М.
- МР 2.4.0179-20
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016
- Методические рекомендации МР 2.4.0162-19
- ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей- диетологов, специалистов общественного питания. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в мед.организациях РФ. Москва - 2014, 460 с.

Меню составил: Технолог Шиян Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тихоновой Ю.А.