

ИП Семенова И.В.

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ №10»
Акзегитова Е.В.

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ №2 им. М.И.Грибушина»
Бартова Т.А.



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся от 7 до 10 лет, нуждающихся в специализированном питании (сахарный диабет)
в образовательных учреждениях**

Для составления меню использованы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5 с дополнениями 2013 год. Уральский региональный центр питания 2013 год. СанПин 2.4.2409-08.
2. Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)». Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю.Поповой 30 декабря 2019 г.
3. Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания: практическое руководство / Тутельян В.А., Самсонов М.А., Каганов Б.С., Батурин А.К., Шарафетдинов Х.Х., 2008 год.

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
100	Сыр сычужный твердый порциями	22	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,10	0,11	0,05	150,75	81,00	6,50	0,14
*4.2	Омлет натуральный запеченый	60	6,40	7,30	1,30	96,00	0,04	0,30	1,20	0,10	50,00	106,90	8,40	1,20
*11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	5,00	0,00	0,20	16,00	11,00	7,00	1,00
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
*11.15	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19,88	14,32	52,28	415,84	0,21	68,20	1,32	1,38	341,55	352,10	61,80	5,82
	ОБЕД													
*8.6a	Салат из свеклы, яблок, чернослива	60	0,90	4,10	9,80	79,00	0,10	51,90	0,00	0,00	253,30	285,40	198,20	9,60
*1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,15	8,63	0,05	0,25	117,75	144,75	18,00	0,60
*2.5	Фрикадельки мясные паровые	90	15,20	12,30	6,30	196,00	0,10	0,50	0,00	0,00	15,20	182,40	29,50	1,70
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	55,30	1,00
*11.6	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,15	29,21	112,06	839,93	0,67	61,33	0,30	1,44	439,60	922,94	329,04	14,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,03	43,53	164,34	1255,77	0,88	129,53	1,62	2,81	781,15	1275,04	390,84	20,12

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
*8.8	Салат из свеклы и яблок	60	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	55,80	0,00	0,00	174,20	190,60	102,50	9,10
*5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	213,00	29,00	0,03
112	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	2,50	0,00	0,40	19,00	16,00	9,00	1,20
*11.10a	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,95	0,10	0,00	216,00	162,00	11,20	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24,10	14,04	60,56	469,50	1,91	62,75	26,30	1,53	586,30	689,80	184,60	13,69
	ОБЕД													
*8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	359,70	124,80	4,10
*1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
370	Плов из отварной говядины	250	8,90	18,60	49,20	440,00	0,08	0,40	0,05	0,80	23,00	227,00	23,00	0,90
522	Напиток морковно-яблочный (без добавления сахара)	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		18,30	27,86	100,68	750,88	0,78	76,70	0,05	1,37	218,00	711,24	184,34	7,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,40	41,90	161,24	1220,38	2,69	139,45	26,35	2,90	804,30	1401,04	368,94	20,99

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,15	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (без сахара)	200	7,16	9,40	28,80	181,40	0,16	0,54	0,06	0,54	156,80	206,00	15,60	0,84
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	14,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
493	Чай (без добавления сахара)	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
*11.16	Сок морковный	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,02	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		21,94	16,84	90,36	549,90	0,41	22,64	0,72	2,47	351,10	492,20	82,00	6,02
	ОБЕД													
*8.10a	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	9,24	0,00	0,00	242,90	179,50	98,50	3,30
128	Борщ с капустой и картофелем (без добавления сахара)	250	1,65	5,17	11,90	154,70	0,05	10,63	0,00	0,10	41,95	40,80	15,00	0,75
343	Рыба, тушенная в томате с овощами (без добавления сахара)	140	4,42	8,36	5,78	206,14	0,13	3,48	0,01	0,29	48,26	219,87	25,69	0,80
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	4,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	0,75
*11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		16,70	29,49	82,71	785,72	0,62	33,45	2,36	1,21	401,91	610,31	186,53	7,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,64	46,33	173,07	1335,62	1,03	56,09	3,08	3,68	753,01	1102,51	268,53	13,92

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
*8.20	Икра из кабачков	60	0,50	2,40	3,30	40,00	0,01	3,31	0,00	0,00	109,00	136,70	7,91	3,70
*6.19	Макаронник с сыром запеченный	150	10,60	9,50	34,30	267,00	0,10	1,10	0,02	1,70	204,10	58,43	17,70	1,10
*11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,95	0,10	0,00	216,00	162,00	11,20	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		23,50	18,84	79,66	580,50	0,32	8,96	0,13	2,73	637,90	510,33	76,71	8,16
	ОБЕД													
50	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	8,60	0,48
*1.11в	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	146,00	23,50	0,40
369	Жаркое по-домашнему	250	19,55	21,38	15,88	370,68	0,18	7,63	0,05	0,90	39,78	302,28	43,63	0,88
*11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	20,00	0,00	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		31,05	30,44	84,40	788,96	0,40	32,15	0,07	2,87	224,98	552,22	94,07	3,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,55	49,28	164,06	1369,46	0,72	41,11	0,20	5,60	862,88	1062,55	170,78	11,52

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	5,00	0,00	0,20	16,00	11,00	7,00	1,00
*3.3	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровос	80	14,20	4,30	3,80	112,00	0,10	0,80	0,10	0,40	72,70	266,10	54,90	1,20
*6.8	Макаронные изделия отварные	126	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
*11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
*11.15	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		26,98	9,24	81,66	530,50	0,35	67,90	0,10	1,63	206,20	448,90	108,80	6,28
	ОБЕД													
*8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,00	4,70	5,30	70,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
*1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2,00	3,20	11,50	82,00	0,10	1,55	0,00	0,00	63,80	71,00	35,90	1,00
404	Птица отварная	80	18,86	13,03	10,46	194,29	0,05	3,77	0,02	0,46	28,57	126,86	18,29	0,96
*7.4	Овощи в молочном соусе	170	4,40	5,30	16,90	135,00	0,20	30,80	0,06	0,30	115,90	130,30	43,50	1,00
*11.6	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		32,06	26,99	94,74	714,17	0,48	41,46	0,28	4,09	261,17	459,90	136,53	4,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,04	36,23	176,40	1244,67	0,83	109,36	0,38	5,72	467,37	908,80	245,33	11,12

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (без сахара)	200	7,16	9,40	28,80	181,40	0,16	0,54	0,06	0,54	156,80	206,00	15,60	0,84
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	1,00	0,10	0,00	250,00	180,00	23,00	0,20
112	Фрукты свежие (груши)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	19,00	0,60
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,95	0,10	0,00	216,00	162,00	11,20	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		25,26	20,24	98,06	630,90	0,47	7,49	0,26	1,97	671,80	674,50	96,50	4,10
	ОБЕД													
*8.16	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60	1,70	5,10	3,60	47,00	0,60	66,00	0,00	0,00	128,70	359,70	124,80	4,10
*1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
371	Бифштекс рубленый паровой	80	6,32	10,16	11,68	163,20	0,04	0,00	0,08	0,48	7,20	135,20	19,20	0,80
248	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	0,14	1,02	0,06	0,38	101,85	177,90	54,15	0,58
*11.16	Сок морковный	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		24,29	29,28	106,31	768,33	0,88	78,92	0,64	1,93	324,75	826,64	239,99	7,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,55	49,52	204,37	1399,23	1,35	86,41	0,90	3,90	996,55	1501,14	336,49	11,88

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
295	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,08	7,58	25,50	183,07	0,06	0,08	0,09	0,75	155,25	126,00	15,00	0,83
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,15	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
493	Чай (без добавления сахара)	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
112	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	22,00	0,00	0,20	34,00	23,00	11,00	0,30
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
*11.15	Сок томатный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		19,26	15,02	74,56	508,57	0,27	84,88	0,25	2,18	336,05	379,20	70,90	5,61
	ОБЕД													
*8.9	Икра свекольная	55	0,80	5,10	5,00	69,00	0,02	3,74	0,00	2,08	26,40	34,80	9,50	0,92
*1.2a	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	80,40	51,60	28,90	0,90
336	Рыба, припущенная в молоке	100	8,40	7,20	8,10	129,00	0,07	1,20	0,02	2,90	46,00	145,00	22,00	0,50
*7.6	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	150	3,80	5,40	19,90	147,00	0,10	56,80	0,01	2,60	55,70	82,80	36,60	1,50
*11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	20,00	0,00	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		21,20	22,96	86,18	653,88	0,50	100,94	0,03	8,15	247,90	395,34	115,34	5,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,46	37,98	160,74	1162,45	0,77	185,82	0,28	10,33	583,95	774,54	186,24	11,03

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
*5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	128,30	213,00	29,00	0,03
*11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
112	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	2,50	0,00	0,40	19,00	16,00	9,00	2,20
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (простокваша)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,95	0,10	0,00	216,00	162,00	11,20	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24,90	10,24	58,26	420,50	1,83	7,65	26,31	1,53	472,10	544,20	89,10	5,59
	ОБЕД													
*8.10a	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	179,50	98,50	3,30
*1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	91,10	38,20	2,10
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	7,17	16,33	10,50	247,50	0,06	1,08	0,03	0,58	14,17	179,17	25,00	0,67
423	Капуста тушеная (без добавления сахара)	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	10,50	0,05	1,05	91,50	82,50	26,00	0,75
510	Компот из апельсинов с яблоками (без добавления сахара)	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	6,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		26,62	34,99	101,93	860,88	0,77	242,58	0,10	2,40	428,27	622,31	209,14	8,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,52	45,23	160,19	1281,38	2,60	250,23	26,41	3,93	900,37	1166,51	298,24	14,11

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
101	Сыр сычужный мягкий порциями	20	2,97	2,97	0,22	39,60	0,01	0,03	0,11	0,05	88,00	57,00	3,75	0,09
252	Каша перловая вязкая	200	7,30	11,88	34,00	272,20	0,07	1,42	0,08	0,58	149,00	241,80	32,80	0,92
515	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	1,00	0,10	0,00	250,00	180,00	23,00	0,20
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	14,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
*11.16	Сок морковный	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		24,15	21,09	101,68	697,30	0,34	20,95	0,79	2,36	591,50	633,30	108,75	4,49
	ОБЕД													
*8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	9,24	0,00	0,00	242,90	179,50	98,50	3,30
131	Свекльник (без добавления сахара)	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,80	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
405	Курица в соусе томатном	100	6,33	11,25	13,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	158,33	13,33	0,83
*7.11	Морковь, тушенная с зеленым горошком	180	3,20	2,30	12,30	84,00	0,20	18,00	0,06	0,80	81,20	130,00	68,40	1,30
*11.6	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		19,01	27,16	92,43	670,88	0,59	39,26	0,32	2,04	429,28	644,82	239,27	8,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,16	48,25	194,11	1368,18	0,93	60,21	1,11	4,40	1020,78	1278,12	348,02	12,85

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

сезон осенне-зимний (для детей с заболеванием сахарный диабет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
112	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	19,00	0,30
*7.5a	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	5,20	14,90	35,20	297,00	0,20	37,60	0,10	0,40	51,20	136,20	46,60	1,80
*11.10a	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	35,00	79,00	23,50	1,95
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ЗАВТРАК 2													
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка (ряженка)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,95	0,10	0,00	216,00	162,00	11,20	0,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		17,50	20,74	95,06	642,50	0,43	46,45	0,20	1,83	324,00	434,40	109,70	5,46
	ОБЕД													
*8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,10	5,00	69,00	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,93	0,58	13,87	165,00	0,13	6,63	0,05	0,10	45,40	42,83	10,13	0,50
*3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	1,10	0,03	1,80	24,40	244,00	36,60	0,70
*7.21	Пюре из цветной капусты	150	2,50	5,30	4,20	76,00	0,10	70,00	0,30	3,50	31,20	51,00	17,80	1,40
*11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	20,00	0,00	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28	1,85	0,34	9,60	50,68	0,05	0,00	0,00	0,00	9,80	44,24	9,16	0,63
108	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,58	122,20	0,06	0,00	0,00	0,57	10,40	33,80	4,28	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		34,29	18,54	67,95	679,88	0,54	101,93	0,38	7,83	165,00	441,17	91,87	4,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,79	39,28	163,01	1322,38	0,97	148,38	0,58	9,66	489,00	875,57	201,57	10,08

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		483,14	437,53	1721,53	12959,52	12,78	1206,58	60,90	52,94	7659,36	11345,81	2814,98