

**Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань**

**Возрастная группа**

7-11 лет

**День:** понедельник

**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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>24,96</b>	<b>5,35</b>	<b>43,52</b>	<b>329,50</b>	<b>0,19</b>	<b>11,65</b>	<b>593,8</b>	<b>2,07</b>	<b>56,26</b>	<b>313,02</b>	<b>59,15</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	200	1,55	4,21	8,71	79,46	0,06	18,65	168,15	1,45	28,9	43,63	16,91	0,61
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>48,12</b>	<b>18,12</b>	<b>72,23</b>	<b>559,63</b>	<b>0,46</b>	<b>168,5</b>	<b>1788,97</b>	<b>7,4</b>	<b>96,53</b>	<b>409,23</b>	<b>182,17</b>	<b>7,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>73,08</b>	<b>23,47</b>	<b>115,75</b>	<b>889,13</b>	<b>0,65</b>	<b>180,15</b>	<b>2382,76</b>	<b>9,47</b>	<b>152,79</b>	<b>722,25</b>	<b>241,32</b>	<b>10,43</b>

**Возрастная группа**

7-11 лет

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	160	4,72	3,01	17,77	117,42	0,13	0,79	13,42	0,33	87,89	134,07	15,63	0,94
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,37</b>	<b>7,46</b>	<b>44,79</b>	<b>312,46</b>	<b>0,3</b>	<b>4,01</b>	<b>32,94</b>	<b>1,26</b>	<b>214,91</b>	<b>268,34</b>	<b>53,66</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>														
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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,04	245,96	2,61	55,80	258,33	51,70	2,30
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>30,16</b>	<b>31,53</b>	<b>60,03</b>	<b>653,14</b>	<b>1,3</b>	<b>66,03</b>	<b>448,25</b>	<b>6,08</b>	<b>118,04</b>	<b>427,77</b>	<b>109,84</b>	<b>6,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1170</b>	<b>46,53</b>	<b>38,99</b>	<b>104,82</b>	<b>965,6</b>	<b>1,56</b>	<b>70,04</b>	<b>481,19</b>	<b>7,34</b>	<b>332,95</b>	<b>696,11</b>	<b>163,5</b>	<b>8,5</b>

Возрастная группа 7-11 лет

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
<b>Завтрак</b>														
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	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
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>15,20</b>	<b>9,84</b>	<b>47,95</b>	<b>344,8</b>	<b>0,34</b>	<b>67,98</b>	<b>334,87</b>	<b>4,25</b>	<b>60,79</b>	<b>261,78</b>	<b>83,02</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>														
41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	3,3	2,5	0,95	12,98	16,68	8,12	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>38,72</b>	<b>16,50</b>	<b>60,91</b>	<b>553,16</b>	<b>0,31</b>	<b>94,53</b>	<b>270,04</b>	<b>5,26</b>	<b>101,88</b>	<b>431,3</b>	<b>172,62</b>	<b>6,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>53,92</b>	<b>26,34</b>	<b>108,86</b>	<b>897,96</b>	<b>0,65</b>	<b>162,51</b>	<b>604,91</b>	<b>9,51</b>	<b>162,67</b>	<b>693,08</b>	<b>255,64</b>	<b>9,99</b>

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	------------------	----------------------	--	--	-----------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ реп.		Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	21,77	8,93	12,19	220,83	0,08	4,3	34,28	1,51	175,89	256,24	39,98	0,88
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевию)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>27,31</b>	<b>10,71</b>	<b>37,03</b>	<b>358,29</b>	<b>0,22</b>	<b>5,42</b>	<b>43,28</b>	<b>1,51</b>	<b>284,07</b>	<b>337,24</b>	<b>52,62</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьём бульоне	200	3,82	5,28	13,36	116,76	0,15	13,45	162,26	1,92	15,91	74,25	22,95	1,07
278/М/СД	Ёжики из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	1	2,6	0,83	13,21	115,29	20,34	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевию)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>21,59</b>	<b>23,41</b>	<b>66,59</b>	<b>567,89</b>	<b>0,39</b>	<b>88,9</b>	<b>1170,11</b>	<b>8,02</b>	<b>123,85</b>	<b>345,99</b>	<b>109,86</b>	<b>5,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>48,9</b>	<b>34,12</b>	<b>103,62</b>	<b>926,18</b>	<b>0,61</b>	<b>94,32</b>	<b>1213,39</b>	<b>9,53</b>	<b>407,92</b>	<b>683,23</b>	<b>162,48</b>	<b>6,71</b>

Возрастная  
группа 7-11 лет

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевию)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>21,27</b>	<b>6,91</b>	<b>47,89</b>	<b>340,14</b>	<b>0,36</b>	<b>8,43</b>	<b>41,54</b>	<b>1,45</b>	<b>42,47</b>	<b>305,42</b>	<b>133,93</b>	<b>5,84</b>
<b>Обед</b>														
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

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	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 свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>19,37</b>	<b>19,95</b>	<b>63,37</b>	<b>514,82</b>	<b>0,41</b>	<b>82,77</b>	<b>1453,61</b>	<b>6,25</b>	<b>104,24</b>	<b>347,7</b>	<b>98,85</b>	<b>6,49</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>40,64</b>	<b>26,86</b>	<b>111,26</b>	<b>854,96</b>	<b>0,77</b>	<b>91,2</b>	<b>1495,15</b>	<b>7,7</b>	<b>146,71</b>	<b>653,12</b>	<b>232,78</b>	<b>12,33</b>

Возрастная группа

7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	130	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>20,27</b>	<b>8,90</b>	<b>41,95</b>	<b>334,75</b>	<b>0,22</b>	<b>5,03</b>	<b>38,4</b>	<b>1,7</b>	<b>47,75</b>	<b>256,62</b>	<b>45,8</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01	18		0,94	29,9	18,87	9,67	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	4,38	4,5	15,25	120,52	0,14	9,2	161,2	1,94	36,32	109,87	30,06	1,45
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,36	10,23	2,11	158,00	0,08	2,57	168,34	3,56	15,43	141,82	23,07	1,19
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	70,78	0,12	156,99	54,56	2,25	83,82	116,43	37,03	1,29
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,68</b>	<b>20,19</b>	<b>55,37</b>	<b>525,84</b>	<b>0,41</b>	<b>326,76</b>	<b>498,48</b>	<b>9,57</b>	<b>182,87</b>	<b>435,37</b>	<b>112,21</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>47,95</b>	<b>29,09</b>	<b>97,32</b>	<b>860,59</b>	<b>0,63</b>	<b>331,79</b>	<b>536,88</b>	<b>11,27</b>	<b>230,62</b>	<b>691,99</b>	<b>158,01</b>	<b>9,77</b>

Возрастная группа

7-11 лет

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	160	6,41	2,19	22,83	136,67	0,17	0,92	7,78	0,27	92,88	165,4	77,99	2,36
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,37	1,8	4,25	47,56	0,04	1,04	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>17,36</b>	<b>6,54</b>	<b>44,75</b>	<b>307,71</b>	<b>0,32</b>	<b>4,14</b>	<b>27,3</b>	<b>1,2</b>	<b>219,9</b>	<b>299,67</b>	<b>116,02</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,65	5,14	7,96	85,35	0,04	17,6	168	1,93	34,74	43,75	19,15	0,85
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>27,06</b>	<b>26,22</b>	<b>60,48</b>	<b>588,71</b>	<b>0,91</b>	<b>28,02</b>	<b>1369,04</b>	<b>7,76</b>	<b>89,98</b>	<b>441,96</b>	<b>182,79</b>	<b>8,29</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>44,42</b>	<b>32,76</b>	<b>105,23</b>	<b>896,42</b>	<b>1,23</b>	<b>32,16</b>	<b>1396,34</b>	<b>8,96</b>	<b>309,88</b>	<b>741,63</b>	<b>298,81</b>	<b>11,85</b>

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/СД	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	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
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>14,82</b>	<b>8,13</b>	<b>45,46</b>	<b>317,12</b>	<b>0,32</b>	<b>62,06</b>	<b>42,87</b>	<b>2,78</b>	<b>56,58</b>	<b>250,15</b>	<b>73,82</b>	<b>3,35</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	27,35	23,07	13,26	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,69	5,91	13,36	121,96	0,17	13,35	166,26	1,95	16,31	70,25	22,35	0,91
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 90/30	120	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93

171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,67	4,02	22,67	141,62	0,1		22,5	0,61	16,24	92,96	19,94	1,58
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	180	0,4	0,13	8,37	39,55	0,02	70,16	57,61	0,3	9,8	10,22	4,13	0,42
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>40,80</b>	<b>20,21</b>	<b>63,56</b>	<b>604,37</b>	<b>0,44</b>	<b>115,93</b>	<b>567,21</b>	<b>6,57</b>	<b>96,02</b>	<b>454,99</b>	<b>178,96</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>55,62</b>	<b>28,34</b>	<b>109,02</b>	<b>921,49</b>	<b>0,76</b>	<b>177,99</b>	<b>610,08</b>	<b>9,35</b>	<b>152,6</b>	<b>705,14</b>	<b>252,78</b>	<b>9,45</b>

**Возрастная**

**группа** 7-11 лет

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	150	22,04	10,22	16,11	248,12	0,08	0,5	42,28	1,45	174,95	260,62	36,40	0,85
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	2,74	1,38	4,44	41,46	0,04	1,17	9		108,18	81	12,64	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>27,59</b>	<b>11,60</b>	<b>35,99</b>	<b>362,19</b>	<b>0,22</b>	<b>1,71</b>	<b>48,48</b>	<b>1,45</b>	<b>283,14</b>	<b>341,7</b>	<b>49,12</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,73	2,26	18,6	22,16	11	0,64
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	200	6,96	3,63	15,43	123,19	0,21	9,2	162,42	1,5	27,66	89,21	29,56	1,72
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
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,07	5,42	17,94	133,98	0,13	45,2	703,39	2,53	43,53	85,03	40,81	1,37
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>27,18</b>	<b>17,94</b>	<b>65,24</b>	<b>540,12</b>	<b>0,45</b>	<b>63,35</b>	<b>874,74</b>	<b>7,68</b>	<b>114,52</b>	<b>373,21</b>	<b>107,58</b>	<b>6,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>54,77</b>	<b>29,54</b>	<b>101,23</b>	<b>902,31</b>	<b>0,67</b>	<b>65,06</b>	<b>923,22</b>	<b>9,13</b>	<b>397,66</b>	<b>714,91</b>	<b>156,70</b>	<b>7,57</b>

**Возрастная**

**группа** 7-11 лет

**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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18

292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,23	1,92	156,98	0,08	2,12	168,34	3,55	15,23	141,14	22,57	1,17
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22		1,04	0,42	11,5	155,19	104,07	3,49
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,25	0,03	0,25	3,56		2,5	0,5	0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	10,2	48	0,05							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>22,73</b>	<b>12,22</b>	<b>42,82</b>	<b>373,5</b>	<b>0,36</b>	<b>9,62</b>	<b>196,48</b>	<b>4,12</b>	<b>36,88</b>	<b>311,09</b>	<b>135,76</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед</b>														
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
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	200	1,72	5,2	7,65	84,85	0,05	29,5	168,39	1,91	35,32	42,43	17,53	0,61
232/М/ССЖ	Хек запеченный с соусом сметанным, 90/30	120	19,88	4,17	4,84	135,97	0,16	0,60	19,3	0,47	46,8	300,98	48,07	1,07
125/М/ССЖ	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
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03			0,21	5,4	27,6	6	0,87
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>27,26</b>	<b>13,43</b>	<b>62,79</b>	<b>483,83</b>	<b>0,46</b>	<b>73,19</b>	<b>233,56</b>	<b>4,48</b>	<b>139,78</b>	<b>501,52</b>	<b>125,14</b>	<b>5,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>49,99</b>	<b>25,65</b>	<b>105,61</b>	<b>857,33</b>	<b>0,82</b>	<b>82,81</b>	<b>430,04</b>	<b>8,6</b>	<b>176,66</b>	<b>812,61</b>	<b>260,9</b>	<b>11,15</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тютельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

**Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Рязань**

**Возрастная группа**

12-18 лет

**День:** понедельник

**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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
291/М/ССЖ	Плов с индейкой (перловая крупа)	200	22,83	5,06	31,57	269,54	0,12	3,15	587	2,00	38,71	285,46	45,63	1,80
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,9		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>25,99</b>	<b>5,49</b>	<b>49,66</b>	<b>359,44</b>	<b>0,23</b>	<b>16,05</b>	<b>597,8</b>	<b>2,1</b>	<b>63,46</b>	<b>325,24</b>	<b>64,87</b>	<b>3,16</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	7,09	6,9	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,84	55,52	38,11	0,71
99/М/ССД	Суп из овощей со сметаной 10%, 190/10	250	1,88	5,26	10,83	98,79	0,08	23,35	208,57	1,92	32,98	52,95	20,89	0,75
295/М/СД	Биточек куриный с соусом томатным, 90/30	120	13,23	6,63	9,5	151,30	0,10	6,9	305,4	2,35	25,03	147,10	29,94	1,65
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,87	185,06	124,09	4,17
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	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>26,72</b>	<b>21,65</b>	<b>88,26</b>	<b>668,42</b>	<b>0,56</b>	<b>195,2</b>	<b>2645,93</b>	<b>9,14</b>	<b>117,52</b>	<b>480,15</b>	<b>223,75</b>	<b>8,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>52,71</b>	<b>27,14</b>	<b>137,92</b>	<b>1027,86</b>	<b>0,79</b>	<b>211,25</b>	<b>3243,72</b>	<b>11,25</b>	<b>180,98</b>	<b>805,39</b>	<b>288,62</b>	<b>12,08</b>

**Возрастная группа**

12-18 лет

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
173/М/СД	Каша овсяная молочная	200	5,98	3	22,21	139,94	0,17	0,99	7,63	0,33	110,1	167,67	19,56	1,18
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	50	3,5	0,5	25,5	120	0,13							

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	18,91	7,71	55,42	367,03	0,38	5,33	33,05	1,28	249,92	316,24	60,95	2,46
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
459/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	20,11	23,45	17,57	367,58	0,90	42,0	245,96	2,61	55,8	258,33	51,7	2,30
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	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	32,61	34,25	69,68	727,12	1,28	73,5	515,40	7,73	131,72	465,23	123,71	7,18
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>51,52</b>	<b>41,96</b>	<b>125,1</b>	<b>1094,15</b>	<b>1,66</b>	<b>78,87</b>	<b>548,45</b>	<b>9,01</b>	<b>381,64</b>	<b>781,47</b>	<b>184,66</b>	<b>9,64</b>

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
234/М/СД	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	10,82	8,96	11,45	170,09	0,11	6,88	305,21	4,07	38,14	162,20	44,21	1,25
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,82	107,57	42,63	1,68
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	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	16,50	10,06	57,94	391,9	0,4	73,98	335,77	4,28	64,01	279,22	89,93	3,97
<b>Обед</b>														
41/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	100	0,85	3,11	2,48	43,09	0,02	5,45	4,15	1,43	21,46	27,52	13,44	0,6
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208,39	2,41	41,53	53,6	23,96	1,07
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/330	130	30,53	4,75	2,48	174,9	0,10	3,47	19,43	1,19	20,92	230,89	113,28	1,93
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
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	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	38,38	18,54	74,19	624,07	0,41	108,86	299,07	6,48	124,98	518,6	114,15	7,62
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>54,88</b>	<b>28,6</b>	<b>132,13</b>	<b>1015,97</b>	<b>0,81</b>	<b>182,84</b>	<b>634,84</b>	<b>10,76</b>	<b>188,99</b>	<b>797,82</b>	<b>204,08</b>	<b>11,59</b>

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**День:** четверг  
**Неделя:** 1

	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--	--------------------------------	--	----------------------	--	--	--	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ рец.		Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	200	27,37	11,46	16,71	285,72	0,11	6,9	42,85	10,03	224,12	325,28	53,32	1,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>33,91</b>	<b>13,50</b>	<b>47,15</b>	<b>451,87</b>	<b>0,28</b>	<b>8,23</b>	<b>52,85</b>	<b>2,03</b>	<b>344,33</b>	<b>415,28</b>	<b>67,37</b>	<b>1,26</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	250	4,80	5,85	16,71	139,32	0,12	16,46	202,84	2,47	19,91	94,59	28,88	1,21
278/М/СД	Ёжики из говядины	100	12,96	7,95	4,90	143,60	0,08	1	0,1	0,90	14,52	137,22	33,18	1,32
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,00</b>	<b>28,00</b>	<b>81,03</b>	<b>685,51</b>	<b>0,45</b>	<b>120,7</b>	<b>1549,92</b>	<b>10,19</b>	<b>160,37</b>	<b>431,59</b>	<b>148,33</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>59,91</b>	<b>41,5</b>	<b>128,18</b>	<b>1137,38</b>	<b>0,73</b>	<b>128,88</b>	<b>1602,77</b>	<b>12,22</b>	<b>504,7</b>	<b>846,87</b>	<b>215,7</b>	<b>8,56</b>

Возрастная группа 12-18 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
295/М/СД	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	12,85	4,92	7,0	123,62	0,08	0,9	13,4	0,88	20,82	135,47	20,74	1,31
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>23,35</b>	<b>7,36</b>	<b>59,12</b>	<b>397,68</b>	<b>0,45</b>	<b>11,33</b>	<b>55,04</b>	<b>1,60</b>	<b>46,64</b>	<b>338,11</b>	<b>156,07</b>	<b>6,61</b>
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8

88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
268/М/СД	Котлета с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	12,18	10,57	10,75	187,99	0,10	6,88	1238	2,32	22,14	154,75	23,06	2,22
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>21,09</b>	<b>23,27</b>	<b>76,02</b>	<b>603,19</b>	<b>0,49</b>	<b>101,93</b>	<b>1521,97</b>	<b>7,85</b>	<b>122,23</b>	<b>387,8</b>	<b>115,96</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>44,44</b>	<b>30,63</b>	<b>135,14</b>	<b>1000,87</b>	<b>0,94</b>	<b>113,26</b>	<b>1577,01</b>	<b>9,45</b>	<b>168,87</b>	<b>725,86</b>	<b>272,03</b>	<b>14,09</b>

**Возрастная группа**

12-18 лет

**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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,8	4,2	0,02	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,2
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,79</b>	<b>5,47</b>	<b>52,07</b>	<b>350,47</b>	<b>0,28</b>	<b>6,43</b>	<b>16,9</b>	<b>1,8</b>	<b>51,82</b>	<b>277,73</b>	<b>51,5</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>														
47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	100	1,80	3,10	3,0	49,97	0,02	30		1,42	49,8	31,44	16,11	0,61
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	12,73	11,2	19,55	231,34	0,17	12,0	229,5	2,45	45,79	139,37	38,45	1,84
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
129/М/ССЖ	Брокколи на пару	180	5,91	2,8	8,44	89,72	0,15	188,21	65,41	2,53	100,49	139,57	44,39	1,55
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,2	7,73	45,44	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	26,9	126	0,05			0,42	11	55	12	1,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>38,93</b>	<b>28,49</b>	<b>70,95</b>	<b>718,92</b>	<b>0,50</b>	<b>392,81</b>	<b>593,97</b>	<b>10,99</b>	<b>234,75</b>	<b>527,62</b>	<b>142,24</b>	<b>7,59</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>60,72</b>	<b>33,96</b>	<b>123,02</b>	<b>1069,39</b>	<b>0,78</b>	<b>399,24</b>	<b>610,87</b>	<b>12,77</b>	<b>286,57</b>	<b>805,35</b>	<b>193,75</b>	<b>11,56</b>

**Возрастная группа**

12-18 лет

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	2,0	12	0,03	3	15	0,06	6	18,6	6,3	0,21
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	21,9	23,67	5,63	0,1
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	0,22	1,16	9,76	0,34	116,50	208,5	98,53	2,98
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,9	4,69	51,61	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,5	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,4	20,4	96	0,10							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>20,32</b>	<b>7,36</b>	<b>56,94</b>	<b>375,58</b>	<b>0,40</b>	<b>5,50</b>	<b>35,2</b>	<b>1,3</b>	<b>256,3</b>	<b>357,04</b>	<b>139,92</b>	<b>4,26</b>
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	7,09	6,90	97,93	0,06	5	2000	3,48	28,8	55,52	38,11	0,71
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,02	6,18	9,95	104,25	0,06	22,3	208	2,41	41,53	53,60	23,96	1,07
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,47	13,96	3,34	204,89	0,57	4,72		2,71	14,38	176,69	26,02	2,56
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,40	0,01	3,0		0,06	7,40	6,0	5,20	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>29,72</b>	<b>29,72</b>	<b>75,64</b>	<b>692,43</b>	<b>1,01</b>	<b>35,02</b>	<b>2209,63</b>	<b>9,44</b>	<b>113,22</b>	<b>513,67</b>	<b>225,38</b>	<b>9,77</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>50,04</b>	<b>37,08</b>	<b>132,58</b>	<b>1068,01</b>	<b>1,41</b>	<b>40,52</b>	<b>2244,81</b>	<b>10,73</b>	<b>369,54</b>	<b>870,71</b>	<b>365,3</b>	<b>14,03</b>

Возрастная группа

12-18 лет

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
234/М/СД	Котлета с соусом сметанным, 80/30	110	10,44	7,25	8,96	143,23	0,09	0,96	13,21	2,60	33,93	150,57	35,01	0,91
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	200	0,3	0,06	1,5	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,12</b>	<b>8,35</b>	<b>55,45</b>	<b>364,22</b>	<b>0,38</b>	<b>68,06</b>	<b>43,77</b>	<b>2,81</b>	<b>59,80</b>	<b>267,59</b>	<b>80,73</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из б/к капусты с морковью	100	1,73	7,2	5,41	93,61	0,04	48,25	502,35	3,26	45,58	38,42	22,11	0,65
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	4,70	7,47	16,71	153,62	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,10	1,14
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным 100/30	130	28,20	8,12	2,39	194,9	0,14	0,93	20,69	1,27	23,58	268,95	37,90	2,12
171/М/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,40	0,48	27,40	131,60	0,1			0,68	18,21	110,85	24,13	1,90

388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,5	0,15	9,57	45,20	0,02	80,18	65,84	0,3	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>41,45</b>	<b>23,79</b>	<b>79,40</b>	<b>702,96</b>	<b>0,58</b>	<b>146,08</b>	<b>796,92</b>	<b>8,27</b>	<b>126,46</b>	<b>555,44</b>	<b>124,96</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>57,57</b>	<b>32,14</b>	<b>134,85</b>	<b>1067,18</b>	<b>0,96</b>	<b>214,14</b>	<b>840,69</b>	<b>11,08</b>	<b>186,26</b>	<b>823,03</b>	<b>205,69</b>	<b>11,08</b>

**Возрастная**

группа 12-18 лет

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким 120/30	200	27,77	12,88	14,70	290,42	0,11	0,7	51,30	1,94	221,96	331,24	47,00	1,07
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	4,94	46,15	0,04	1,30	10		120,21	90	14,05	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>34,31</b>	<b>14,92</b>	<b>45,14</b>	<b>456,57</b>	<b>0,28</b>	<b>2,00</b>	<b>61,30</b>	<b>1,94</b>	<b>342,17</b>	<b>421,2</b>	<b>61,05</b>	<b>1,17</b>
<b>Обед</b>														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,23	7,10	6,19	94,3	0,02	8,15	2,89	3,19	31,2	37,24	18	1,07
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы	250	8,81	4,79	19,29	156,81	0,26	11,5	203,07	2,0	33,71	112,33	36,99	2,14
294/М/СД	Биточки из индейки с соусом сметанным, 90/30	120	14,79	4,63	8,33	138,77	0,06	0,5	13,4	1,06	20,76	148,10	17,94	1,06
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,69	6,51	21,57	160,97	0,16	54,5	844,08	3,04	52,49	102,27	49,06	1,65
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,0	2,0	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,40	105	0,05			0,35	9,0	46,0	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,13</b>	<b>23,69</b>	<b>81,71</b>	<b>674,64</b>	<b>0,56</b>	<b>78,68</b>	<b>1065,44</b>	<b>9,70</b>	<b>153,58</b>	<b>450,34</b>	<b>136,05</b>	<b>8,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>65,44</b>	<b>38,61</b>	<b>126,85</b>	<b>1131,21</b>	<b>0,84</b>	<b>80,68</b>	<b>1126,74</b>	<b>11,64</b>	<b>495,75</b>	<b>871,58</b>	<b>197,1</b>	<b>9,42</b>

**Возрастная**

группа 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	8	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27

292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,01	10,57	5,35	176,45	0,1	2,57	168,34	3,56	18,23	159,32	28,57	1,37
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,40	190,96	0,27		1,24	0,50	13,9	185,06	124,09	4,17
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	0,29	3,90		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25,51</b>	<b>13,01</b>	<b>57,48</b>	<b>450,51</b>	<b>0,47</b>	<b>12,97</b>	<b>209,98</b>	<b>4,28</b>	<b>44,05</b>	<b>361,96</b>	<b>163,90</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17,00	67,54	2,60	24,40	32,72	17,0	0,8
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 190/10	250	2,08	6,3	9,44	102,97	0,07	37,1	208,88	2,38	42,27	51,51	21,63	0,76
232/М/ССЖ	Минтай запеченный с соусом сметанным, 100/30	130	22,17	4,52	5,48	150,84	0,18	0,66	20,6	0,52	51,4	335,70	53,74	1,20
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,7	0,74	30,16	142,45	0,22	37	5,55	0,19	19,8	107,57	42,63	1,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,3	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,0
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,04			0,28	7,2	36,8	8	1,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,29</b>	<b>17,08</b>	<b>76,86</b>	<b>590,25</b>	<b>0,56</b>	<b>92,05</b>	<b>303,08</b>	<b>6,14</b>	<b>163,94</b>	<b>577,39</b>	<b>148,14</b>	<b>6,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 440</b>	<b>57</b>	<b>30</b>	<b>134</b>	<b>1 041</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>513</b>	<b>10</b>	<b>208</b>	<b>939</b>	<b>312</b>	<b>13</b>

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутьяна – М.: ДеЛи плюс, 2017