

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа п. Кострово»



Утверждаю
Директор МАОУ ООШ п. Кострово
 Афанасьева Ю. А.

**Примерный двухнедельный рацион питания с диагнозом
сахарный диабет для обучающихся возрастной группы 7-11 лет
на 2024-2025 учебный год в МАОУ ООШ п. Кострово**

2024 г.

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за _Завтрак		580	4,8	27,03	17,13	57,36	491,43	0,39	15,67	47,66	1,76	389,96	523,00	81,48	7,34
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82
268М/330М/СД	Биточки с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	6,7	37,73	24,97	80,76	703,38	0,87	36,52	419,51	8,51	217,44	546,13	172,32	10,64
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Понедельник-1				76,93	53,38	188,71	1559,33	1,56	169,00	559,79	15,11	984,17	1372,86	368,81	19,40

День/неделя: Вторник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
71М	Подгариновка из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/СД	Гуляш из говядины, 45/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (мандарины)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40		0,26	45,50	22,10	14,30	0,13
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		620	6,2	31,51	17,13	73,91	581,27	0,57	57,42	16,12	2,51	201,95	557,70	236,05	9,73
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60	213,88	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90
259М/СД	Жаркое по-домашнему	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		740	5,1	36,09	18,33	61,46	558,78	0,59	62,76	441,63	6,58	118,99	453,12	124,52	7,58
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Всего за Вторник-1				78,57	47,35	192,86	1531,58	1,37	153,00	565,37	13,94	640,71	1296,55	469,57	25,03

День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,82
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		520	3,5	32,99	11,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	0,86	287,03	394,38	67,14	5,70
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
94К/СД	Салат Мозайка	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07
ТТК/331М	Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29
136/М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49	138,60	454,21	147,08	8,44
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Среда-1				69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20	802,40	1152,32	329,22	15,56

День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
71М	Подгариновка из овощей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К/330М/СД	Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40
321М/СД	Капуста тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		550	2,8	35,94	16,73	33,78	431,95	0,30	112,59	157,80	2,71	360,18	453,42	101,36	4,73
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Обед															
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63
96/М/СД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97
234М/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	0,92	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,87	180,58	9,97
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Всего за Четверг-1				80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43

День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
	Подгариновка из зелёного горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		607	4,3	22,33	10,68	52,15	395,52	0,31	47,18	46,50	3,04	114,95	233,14	84,31	6,63
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
294М/331М/СД	Котлеты рубленные из птицы с томатно- сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87
349/М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	6,7	24,46	27,22	80,24	667,02	0,36	30,05	438,47	7,60	143,80	445,36	110,12	5,87
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Пятница-1				58,97	49,18	182,98	1427,07	0,97	194,04	577,60	15,48	635,53	982,23	309,44	13,92

День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
174/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (яблоки) потери	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
Итого за _Завтрак		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	517,37	225,56	10,82
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Понедельник-2				70,37	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12

День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
71М	Подгариновка из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/СД	Плов из отварной говядины	250	3,3	32,50	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	447,86	58,77	4,85
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		500	4,7	38,46	19,12	56,56	548,65	0,26	5,65	280,00	2,89	171,79	585,86	91,07	6,31
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96	0,49
87/М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	225,22	1,51	56,87	47,84	18,54	0,73
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08
136/М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11
349/М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	5,0	22,64	20,76	59,55	521,74	0,37	46,22	4744,48	6,56	187,48	387,55	165,62	6,16
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Всего за Вторник-2				72,08	51,77	173,60	1461,92	0,85	84,69	5132,10	14,29	679,05	1259,14	365,70	20,19

День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
223М/326М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17
377М/СД	Чай с лимоном со стевией	180	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		530	3,5	37,48	12,85	41,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	434,06	74,00	6,05
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
53М/СД	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79
151К/СД	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	106,94	29,67	1,07
255М/332М/СД	Печень по- строгановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		730	6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,58	609,23	206,97	13,07
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Среда-2				81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	1347,02	395,98	20,55

День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
_Завтрак															
	Подгариновка из овощей свежих (огурец)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
292М/СД	Птица тушенная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _Завтрак		500	3,6	36,75	16,43	42,72	465,30	0,38	32,60	827,00	3,34	194,45	442,95	100,64	4,54
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Обед															
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46
233М/328М/СД	Рыба запеченая под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98
143/М/СД	Рагу из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		760	4,6	26,39	22,44	54,88	532,14	0,41	51,83	1368,63	6,25	250,86	515,02	150,68	5,94
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Всего за Четверг-2				74,11	50,75	155,08	1388,97	1,00	117,24	2303,26	14,44	765,08	1243,69	360,33	18,21

День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак															
	Подгарнировка из зелёного горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за _ Завтрак		600	4,7	25,95	12,62	56,63	445,19	0,35	45,45	46,62	3,04	220,32	330,56	108,67	6,74
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59
98/М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96
291М/СД	Плов из птицы	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		740	6,1	37,61	20,06	72,75	626,32	0,39	44,09	729,05	7,51	127,05	544,43	103,50	6,59
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Пятница-2				75,73	43,96	179,96	1436,04	1,04	206,35	868,29	15,40	724,15	1178,72	327,19	14,75