

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 210 | 9,09 | 11,2 | 35,18 | 269,88 | 0,41 | 1,04 | 0,02 | 0,27 | 133,75 | 229,43 | 107,12 | 3,23 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,54 | 1,58 | 54,52 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| | Сыр российский | 25 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | 0,01 | 0,21 | 0,01 | 0,15 | 264,00 | 10,50 | 150,00 | 0,30 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 48,40 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО | | 22,9 | 24,29 | 61,05 | 510,01 | 0,55 | 12,84 | 0,05 | 1,01 | 572,87 | 385,39 | 313,56 | 6,54 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Огурцы свежие* | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,2 | 0 | 0 | 10,2 | 8,4 | 7,9 | 0,3 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 11,5 | 4,8 | 10,25 | 168,0 | 0,15 | 1,0 | 0 | 1,0 | 108,0 | 105,25 | 37,0 | 2,6 |
| 281 | Биточки мясные паровые | 80 | 7,92 | 6,62 | 5,92 | 117,0 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 74,1 | 135,0 | 10,7 | 0,3 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,53 | 12,7 | 2,29 | 202,86 | 0,09 | 15,37 | 0,065 | 2,07 | 63,09 | 67,29 | 16,26 | 0,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 25,61 | 24,62 | 54,76 | 646,82 | 0,4 | 21,37 | 0,275 | 3,46 | 283,49 | 372,94 | 111,56 | 5,8 |
| | Итого за день | | 48,29 | 42,58 | 112,03 | 1132,83 | 0,96 | 34,21 | 0,325 | 4,47 | 856,36 | 758,33 | 425,12 | 12,34 |
| | *Заменил на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 5 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 15,75 | 12 | 0,6 |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 199,84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 44,4 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 17,2 | 16,08 | 50,09 | 413,88 | 0,4 | 21,15 | 0,42 | 5,84 | 215,65 | 318,68 | 61,57 | 3,36 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.8 а | Салат из свеклы и яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| 115 | Суп с овсяной крупой | 200 | 1,85 | 15,36 | 5,51 | 167,68 | 0,06 | 2,40 | | 7,20 | 70,40 | 40,08 | 17,68 | 0,64 |
| 261 | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | 29,54 | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 11.15 | Сок томатный (консервы) | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0 | 59,2 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 22,78 | 33,76 | 60,55 | 637,16 | 0,54 | 99,09 | 5,53 | 10,69 | 178,4 | 408 | 78,1 | 8,82 |
| | Итого за день | | 39,98 | 49,84 | 110,64 | 1051,04 | 0,94 | 120,24 | 5,95 | 16,53 | 394,05 | 726,68 | 139,67 | 12,18 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 386 | Кефир 3,2% жирности | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 0,025 | 0 | 150 | 118,75 | 17,5 | 0,13 |
| 377 | Чай с ксилитом и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| | Итого | | 21,28 | 18,8 | 67,39 | 545,89 | 0,18 | 14,4 | 0,111 | 1,1 | 303,12 | 269,27 | 77,1 | 4,44 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 | Салат из моркови с яблоками | 80 | 0,69 | 4,18 | 6,30 | 65,52 | 0,04 | 5,56 | | 1,99 | 16,95 | 27,18 | 19,20 | 1,06 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,7 | 5,2 | 11,9 | 92 | 0,05 | 0,94 | 0,02 | 0 | 49,73 | 104,5 | 22,1 | 0,8 |
| 263 | Рагу из свинины | 150 | 1,44 | 25,77 | 14,74 | 296,62 | 0,45 | 5,25 | 0,00 | 3,46 | 18,42 | 149,25 | 37,57 | 1,85 |
| 345 | Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара | 200 | 0,52 | 0,18 | 6,86 | 60,66 | 0,02 | 17,6 | 0 | 0,38 | 23,4 | 23,4 | 17,0 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 0,5 | 2,01 | 1,1 | 33,6 | 0,09 | 4,2 | 0 | 0,27 | 20,38 | 13,9 | 8,4 | 0,04 |
| | Итого | | 5,85 | 37,34 | 40,9 | 548,4 | 0,65 | 33,55 | 0,02 | 6,1 | 128,88 | 318,23 | 104,27 | 4,35 |
| | Итого за день | | 27,13 | 56,14 | 108,29 | 1094,29 | 0,83 | 47,95 | 0,131 | 7,2 | 432 | 587,5 | 181,37 | 8,79 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 282 | Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом | 80 | 13,59 | 16,41 | 5,56 | 224,23 | 0,8 | 1,41 | 0,44 | 1,21 | 137,62 | 314,52 | 37,93 | 3,8 |
| 306 | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная) | 150 | 14 | 5,1 | 29,4 | 219,5 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| 376 | Чай с ксилитом | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 29,24 | 21,73 | 59,62 | 550,95 | 0,86 | 9,12 | 0,451 | 3,27 | 172,46 | 383,68 | 62,06 | 4,94 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.12 | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 1,0 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| 1.3 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,23 | 0,14 | 18,16 | 0,02 | 0,18 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 240,19 | 48,53 | 0,85 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 18,65 | 16,09 | 86,71 | 610,19 | 0,24 | 52,24 | 0,029 | 3,06 | 212,88 | 420,09 | 137,88 | 4,83 |
| | Итого за день | | 47,89 | 37,82 | 146,33 | 1161,14 | 1,1 | 61,36 | 0,48 | 6,33 | 385,34 | 803,77 | 199,94 | 9,77 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 316 | Овощи, припущенные (морковь) | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,75 | 0,17 | 6,45 | 0,61 | 2,70 | 95,10 | 178,95 | 123,45 | 24,45 |
| 268/330 | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 17,84 | 17,33 | 51,25 | 470,11 | 0,27 | 7,93 | 0,643 | 4,76 | 254,04 | 366,06 | 169,52 | 26,22 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла * | 60 | 1,05 | 3,7 | 5,5 | 59,7 | 0,05 | 7,8 | 0 | 1,6 | 68,37 | 78,4 | 11,2 | 0,45 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,08 | 18,48 | 0 | 1,38 | 122,93 | 47,43 | 21,20 | 0,83 |
| 295 | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 12,16 | 9,88 | 10,8 | 189,76 | 0,06 | 0,16 | 0,16 | 0,30 | 35,2 | 176,8 | 24,80 | 1,76 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3,0 | 0,6 | 23,70 | 112,20 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0,15 | 20,5 | 61,00 | 33,00 | 1,2 |
| 11.15 | Сок томатный (консервы) | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0 | 59,2 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 22,25 | 19,8 | 73,69 | 574,1 | 0,38 | 107,39 | 0,16 | 3,79 | 272,2 | 406,03 | 100,2 | 5,78 |
| | Итого за день | | 40,09 | 37,13 | 124,94 | 1044,21 | 0,65 | 115,32 | 0,803 | 8,55 | 526,24 | 772,09 | 269,72 | 32 |
| | *Замена на салат из квашеной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,1 | 51,4 | 0,01 | 11,8 | 0 | 9,24 | 31,3 | 20,3 | 9,6 | 0,4 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 201,9 | 90,3 | 2,7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 15 | Сыр (Российский) | 25 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 0,008 | 0,15 | 264 | 150,00 | 10,5 | 0,3 |
| 382 | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,5 | 3,3 | 61,14 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| | Итого | | 20,22 | 19,75 | 43,26 | 431,9 | 0,29 | 3,11 | 0,072 | 0,71 | 550,6 | 493,9 | 128,7 | 3,7 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.1 | Помидоры свежие* | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 200 | 20,1 | 17,7 | 18,9 | 337,1 | 0,14 | 7,7 | 0 | 3,5 | 64,86 | 235,14 | 38,5 | 4,4 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 24,74 | 20,56 | 69,65 | 609,96 | 0,38 | 34,23 | 0,262 | 5,36 | 207,16 | 447,84 | 119,95 | 7,84 |
| | Итого за день | | 44,96 | 40,31 | 112,91 | 1041,86 | 0,67 | 37,34 | 0,334 | 6,07 | 757,76 | 941,74 | 248,65 | 11,54 |
| | *Замена на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 377 | Чай с ксилитом и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| | Итого | | 16,86 | 14,7 | 57,56 | 448,76 | 0,134 | 13,52 | 0,086 | 0,97 | 150,82 | 141,82 | 56,3 | 4,2 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с растительным маслом | 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| 261 | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 185,0 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| 302 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,7 | 4,10 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210,0 | 14,00 | 5,01 |
| 11.14 | Отвар шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 57 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 3,1 | 4,9 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 26,15 | 24,6 | 90,22 | 733,94 | 0,555 | 91,95 | 5,8 | 5,79 | 352,01 | 723,65 | 100,03 | 14,5 |
| | Итого за день | | 43,01 | 39,3 | 147,78 | 1182,7 | 0,689 | 105,47 | 5,886 | 6,76 | 502,83 | 865,47 | 156,33 | 18,7 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 200,11 | 22,9 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 11.11а | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,6 | 1,6 | 3,4 | 26 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 54,7 | 12,2 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 22,3 | 11,67 | 52,12 | 396,65 | 0,29 | 7,97 | 0,093 | 1,24 | 146,72 | 391,56 | 78,4 | 3,85 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| 1.4а | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами | 250 | 2 | 3,2 | 11,5 | 82 | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 63,8 | 71,0 | 35,9 | 1 |
| 2.7 | Тефтели мясные | 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,001 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 6.5а | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,4 | 3,3 | 25,7 | 148 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 201,9 | 90,3 | 2,7 |
| 11.16 | Сок морковный (консервы) | 200 | 1,7 | 0,2 | 18,9 | 84 | 0 | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 28,5 | 39 | 10,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 25,01 | 23,14 | 86,16 | 646,32 | 0,46 | 34,46 | 0,501 | 1,49 | 281,6 | 507,36 | 185,9 | 6,8 |
| | Итого за день | | 47,31 | 34,81 | 138,28 | 1042,97 | 0,75 | 42,43 | 0,594 | 2,73 | 428,32 | 898,92 | 264,3 | 10,65 |
| | *Замена на консервированные овощи по сезону | 60 | 0,4 | 3,01 | 1,1 | 33,6 | 0,08 | 4,2 | 0 | 0,3 | 20,4 | 13,9 | 8,4 | 0,4 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупа с маслом | 210 | 90,4 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0,39 | 0,96 | 0,0548 | 0,73 | 158,65 | 264,86 | 72,05 | 2,09 |
| 376 | Чай с ксилитом | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 93,55 | 14,16 | 85,82 | 520,76 | 0,45 | 10,99 | 0,0548 | 1,39 | 182,35 | 313,06 | 122,05 | 3,19 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 69 | Винегрет с сельдью и зеленым луком | 60 | 3,5 | 6,2 | 3,0 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 107,29 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 0,01 | 0,5 | 93,1 | 240,5 | 20,9 | 0,6 |
| 199 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 244,13 | 0,57 | 0,00 | 0,03 | 0,50 | 90,20 | 202,93 | 58,76 | 4,47 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 31,33 | 22,07 | 91,52 | 682,78 | 0,71 | 11,6 | 0,242 | 4,06 | 272,8 | 579,63 | 167,86 | 7,81 |
| | Итого за день | | 124,88 | 36,23 | 177,34 | 1203,54 | 1,16 | 22,59 | 0,2968 | 5,45 | 455,15 | 892,69 | 289,91 | 11 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецеп-туры | Наименование блюда | масса порции, г | Пищевые вещества | | | энерг. ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углев., г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 199,84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| 8.20 | Икра из кабачков | 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 36,8 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 136,7 | 79,1 | 3,7 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,97 | 2,18 | 15,9 | 99,1 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | Итого | | 17,11 | 17,68 | 62,36 | 477 | 0,23 | 44,4 | 0,125 | 0,9 | 269,38 | 369,3 | 146,5 | 5,62 |
| обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,93 | 0,04 | 2,82 | 0,00 | 0,21 | 13,39 | 33,75 | 7,91 | 0,34 |
| 106 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 173,7 | 26,00 | 1,1 |
| 288 | Птица (курица отварная) | 80 | 18,7 | 9,66 | 0 | 262,4 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,17 | 32,0 | 124,4 | 16,0 | 2,0 |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 91,00 | 20,85 | 1,2 |
| 342 | Компот из фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,08 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 26,39 | 21,65 | 69,56 | 731,29 | 0,36 | 26,25 | 0,22 | 2,19 | 287,79 | 471,67 | 68,76 | 6,68 |
| | Итого за день | | 39,04 | 31,53 | 119,72 | 1077,65 | 0,59 | 70,65 | 0,345 | 3,09 | 557,17 | 840,97 | 215,26 | 12,3 |

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

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

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

| | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|------------|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1-завтрак | 22,9 | 24,29 | 61,05 | 510,01 | 0,55 | 12,84 | 0,05 | 1,01 | 572,87 | 385,39 | 313,56 | 6,54 |
| 2-завтрак | 17,2 | 16,08 | 50,09 | 413,88 | 0,4 | 21,15 | 0,42 | 5,84 | 215,65 | 318,68 | 61,57 | 3,36 |
| 3-завтрак | 21,28 | 18,8 | 67,39 | 545,89 | 0,18 | 14,4 | 0,111 | 1,1 | 303,12 | 269,27 | 77,1 | 4,44 |
| 4-завтрак | 29,24 | 21,73 | 59,62 | 550,95 | 0,86 | 9,12 | 0,451 | 3,27 | 172,46 | 383,68 | 62,06 | 4,94 |
| 5-завтрак | 17,84 | 17,33 | 51,25 | 470,11 | 0,27 | 7,93 | 0,643 | 4,76 | 254,04 | 366,06 | 169,52 | 26,22 |
| 6-завтрак | 20,22 | 19,75 | 43,26 | 431,9 | 0,29 | 3,11 | 0,072 | 0,71 | 550,6 | 493,9 | 128,7 | 3,7 |
| 7-завтрак | 16,86 | 14,7 | 57,56 | 448,76 | 0,134 | 13,52 | 0,086 | 0,97 | 150,82 | 141,82 | 56,3 | 4,2 |
| 8-завтрак | 22,3 | 11,67 | 52,12 | 396,65 | 0,29 | 7,97 | 0,093 | 1,24 | 146,72 | 391,56 | 78,4 | 3,85 |
| 9-завтрак | 93,55 | 14,16 | 85,82 | 520,76 | 0,45 | 10,99 | 0,0548 | 1,39 | 182,35 | 313,06 | 122,05 | 3,19 |
| 10-завтрак | 17,11 | 17,68 | 62,36 | 477 | 0,23 | 44,4 | 0,125 | 0,9 | 269,38 | 369,3 | 146,5 | 5,62 |
| | 278,5 | 176,19 | 590,52 | 4765,91 | 3,654 | 145,43 | 2,1058 | 21,19 | 2818,01 | 3432,72 | 1215,76 | 66,06 |

| | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---------|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1-обед | 25,61 | 24,62 | 54,76 | 646,82 | 0,4 | 21,37 | 0,275 | 3,46 | 283,49 | 372,94 | 111,56 | 5,8 |
| 2-обед | 22,78 | 33,76 | 60,55 | 637,16 | 0,54 | 99,09 | 5,53 | 10,69 | 178,4 | 408 | 78,1 | 8,82 |
| 3-обед | 5,85 | 37,34 | 40,9 | 548,4 | 0,65 | 33,55 | 0,02 | 6,1 | 128,88 | 318,23 | 104,27 | 4,35 |
| 4-обед | 18,65 | 16,09 | 86,71 | 610,19 | 0,24 | 52,24 | 0,029 | 3,06 | 212,88 | 420,09 | 137,88 | 4,83 |
| 5-обед | 22,25 | 19,8 | 73,69 | 574,1 | 0,38 | 107,39 | 0,16 | 3,79 | 272,2 | 406,03 | 100,2 | 5,78 |
| 6-обед | 24,74 | 20,56 | 69,65 | 609,96 | 0,38 | 34,23 | 0,262 | 5,36 | 207,16 | 447,84 | 119,95 | 7,84 |
| 7-обед | 26,15 | 24,6 | 90,22 | 733,94 | 0,555 | 91,95 | 5,8 | 5,79 | 352,01 | 723,65 | 100,03 | 14,5 |
| 8-обед | 25,01 | 23,14 | 86,16 | 646,32 | 0,46 | 34,46 | 0,501 | 1,49 | 281,6 | 507,36 | 185,9 | 6,8 |
| 9-обед | 31,33 | 22,07 | 91,52 | 682,78 | 0,71 | 11,6 | 0,242 | 4,06 | 272,8 | 579,63 | 167,86 | 7,81 |
| 10-обед | 26,39 | 21,65 | 69,56 | 731,29 | 0,36 | 26,25 | 0,22 | 2,19 | 287,79 | 471,67 | 68,76 | 6,68 |
| | 228,76 | 243,63 | 723,72 | 6420,96 | 4,675 | 512,13 | 13,039 | 45,99 | 2477,21 | 4655,44 | 1174,51 | 73,21 |

| Итого за день | белки, г | жиры, г | углев., г | энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 день | 48,51 | 48,91 | 115,81 | 1156,83 | 0,95 | 34,21 | 0,325 | 4,47 | 856,36 | 758,33 | 425,12 | 12,34 |
| 2 день | 39,98 | 49,84 | 110,64 | 1051,04 | 0,94 | 120,24 | 5,95 | 16,53 | 394,05 | 726,68 | 139,67 | 12,18 |
| 3 день | 27,13 | 56,14 | 108,29 | 1094,29 | 0,83 | 47,95 | 0,131 | 7,2 | 432 | 587,5 | 181,37 | 8,79 |
| 4-день | 47,89 | 37,82 | 146,33 | 1161,14 | 1,1 | 61,36 | 0,48 | 6,33 | 385,34 | 803,77 | 199,94 | 9,77 |
| 5-день | 40,09 | 37,13 | 124,94 | 1044,21 | 0,65 | 115,32 | 0,803 | 8,55 | 526,24 | 772,09 | 269,72 | 32 |
| 6-день | 44,96 | 40,31 | 112,91 | 1041,86 | 0,67 | 37,34 | 0,334 | 6,07 | 757,76 | 941,74 | 248,65 | 11,54 |
| 7-день | 43,01 | 39,3 | 147,78 | 1182,7 | 0,689 | 105,47 | 5,886 | 6,76 | 502,83 | 865,47 | 156,33 | 18,7 |
| 8-день | 47,31 | 34,81 | 138,28 | 1042,97 | 0,75 | 42,43 | 0,594 | 2,73 | 428,32 | 898,92 | 264,3 | 10,65 |
| 9-день | 124,88 | 36,23 | 177,34 | 1203,54 | 1,16 | 22,59 | 0,2968 | 5,45 | 455,15 | 892,69 | 289,91 | 11 |
| 10-день | 43,5 | 39,33 | 131,92 | 1208,29 | 0,59 | 70,65 | 0,345 | 3,09 | 557,17 | 840,97 | 215,26 | 12,3 |
| ИТОГО | 507,26 | 419,82 | 1314,24 | 11186,87 | 8,329 | 657,56 | 15,1448 | 67,18 | 5295,22 | 8088,16 | 2390,27 | 139,27 |