



Директор МБОУ

Утверждаю

«04» Сентября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ С ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ (НКД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПРИ ДВУХ РАЗОВОМ ПИТАНИИ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	10.1	30.0	242.6	0.50	0.17	0.14	0.04	0.10	123.88	196.18	60.92	1.65	281.26	11.15	0.00	0.02	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	7.3	64.8	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.05	87.89	19.03	0.40	169.01	9.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	500	11.5	12.9	47.1	354.4	11.02	0.24	0.27	0.07	0.10	250.93	295.06	87.95	4.24	728.27	22.15	0.00	0.03		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	32.1	16.4	57.7	507.3	24.70	0.20	0.06	0.34	0.00	110.99	337.28	83.61	4.11	1 122.74	5.02	0.00	0.00		
Всего за день:		43.6	29.3	104.7	861.7	35.72	0.44	0.33	0.41	0.10	361.91	632.34	171.56	8.35	1 122.74	27.17	0.00	0.06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	9.5	7.9	6.5	138.1	0.17	0.03	0.11	0.05	0.10	86.74	107.20	13.32	0.43	91.66	1.96	0.01	0.01	223	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.06	95.58	27.49	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	380	13.7	11.2	21.9	248.7	5.69	0.08	0.25	0.06	0.10	216.81	218.78	52.81	3.30	453.35	11.96	0.01	0.02			
Обед																					
МЯСО ОТВАРНОЕ (ГОВЯДИНА)	90	16.5	14.1	0.2	193.6	0.09	0.04	0.10	0.00	0.00	18.87	140.51	17.00	2.08	301.32	6.63	0.00	0.04	241	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.9	11.5	11.0	155.4	9.72	0.06	0.06	0.49	0.11	30.88	50.30	22.85	0.99	379.30	4.63	0.00	0.03	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2.4	5.3	13.6	111.9	8.00	0.07	0.04	0.20	0.00	33.93	52.65	23.63	0.95	256.76	3.40	0.00	0.02	94	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	710	22.0	31.0	33.3	501.7	17.81	0.20	0.21	0.69	0.11	95.39	260.86	69.07	4.81	965.18	15.78	0.00	0.10			
Всего за день:		35.7	42.3	55.2	750.4	23.50	0.28	0.46	0.76	0.21	312.19	479.65	121.88	8.11	1418.52	27.74	0.01	0.12			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ																					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	155	5.3	6.2	24.4	175.2	0.38	0.09	0.10	0.03	0.08	104.38	156.45	23.74	0.68	176.66	6.66	0.01	0.03	184	2008	
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.5	0.2	6.0	46.5	1.50	0.06	0.00	0.00	0.00	189.00	147.00	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
	505	9.8	6.4	30.4	221.7	1.88	0.15	0.10	0.03	0.08	299.29	303.45	47.55	0.68	177.10	6.66	0.01	0.03			
Обед																					
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	2.8	5.8	14.3	124.2	14.22	0.06	0.07	0.26	0.00	66.95	64.74	32.37	1.64	474.83	7.76	0.00	0.03	59	2012	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.00	0.13	0.00	73.80	147.60	34.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.82	4.20	2.52	0.10	32.47	0.40	0.00	0.00	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Всего за день:	740	24.9	25.3	81.1	655.6	30.82	0.23	0.09	0.47	0.00	171.90	315.90	103.31	5.73	646.22	10.08	0.00	0.03			
		34.8	31.7	111.5	877.3	32.71	0.38	0.20	0.50	0.08	471.19	619.35	150.86	6.41	823.31	16.74	0.01	0.06			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ																					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	85	8.1	14.5	1.6	169.3	0.12	0.04	0.26	0.20	1.46	55.92	122.60	9.20	1.40	119.51	14.15	0.02	0.03	223	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008	
Обед																					
СУП С БОБОВЫМИ																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	250	7.5	5.6	17.8	154.1	3.60	0.14	0.06	0.20	0.00	70.75	165.42	39.95	2.14	432.03	0.95	0.01	0.02	119	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	8.0	7.4	10.2	142.9	0.23	0.06	0.06	0.02	0.00	43.24	114.32	20.17	1.07	192.42	52.77	0.00	0.00	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
Всего за день:	710	20.4	17.7	74.2	543.8	3.83	0.26	0.14	0.25	0.00	136.69	375.14	91.72	4.60	652.25	54.84	0.01	0.03			
		29.3	42.3	78.1	815.8	13.05	0.33	0.43	0.46	1.46	219.45	536.17	114.97	6.92	900.50	71.72	0.02	0.07			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	155	6.7	7.0	24.4	187.5	0.37	0.14	0.14	0.03	0.08	85.38	155.06	77.05	2.48	250.49	7.73	0.00	0.01	184	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.00	59.47	39.71	8.97	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	378	2011	
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ																					
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	9.0	3.4	16.5	132.9	7.29	0.08	0.09	0.35	0.06	35.20	58.80	26.75	0.98	463.94	4.61	0.00	0.03	87	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	16.5	23.8	8.1	312.5	0.00	0.06	0.12	0.04	0.18	14.98	170.40	26.82	2.78	308.60	6.57	0.00	0.04	267	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3.5	4.2	10.6	96.4	31.91	0.05	0.07	0.10	0.08	83.81	58.13	28.76	1.77	369.53	5.84	0.00	0.02	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
Всего за день:	730	31.9	31.9	56.0	641.7	40.80	0.28	0.32	0.49	0.31	153.91	326.09	94.36	7.93	1 308.19	20.07	0.00	0.10			
		45.0	44.5	83.2	917.9	41.45	0.45	0.68	0.64	1.27	318.69	590.41	184.73	11.72	1 700.88	40.35	0.02	0.13			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	10.1	30.0	242.6	0.50	0.17	0.14	0.04	0.10	123.88	196.18	60.92	1.65	281.26	11.15	0.00	0.02	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.06	95.58	27.49	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	500	12.0	13.5	44.9	353.2	11.02	0.23	0.27	0.07	0.10	250.94	302.76	96.41	4.72	765.95	22.15	0.00	0.03			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	7.6	5.9	4.7	101.8	0.54	0.05	0.06	0.04	0.19	34.98	103.27	15.21	0.73	182.46	55.11	0.00	0.00	240	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	9.4	55.1	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	18.90	3.06	4.86	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	720	15.0	16.0	71.0	500.3	97.04	0.19	0.18	0.44	0.19	104.57	249.21	71.28	3.58	586.93	60.13	0.00	0.03	388	2011	
Всего за день:		27.0	29.5	115.8	853.5	108.06	0.41	0.45	0.50	0.29	355.51	551.97	167.69	8.30	1 352.88	82.28	0.00	0.06			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5.3	6.2	24.4	175.2	0.38	0.09	0.10	0.03	0.08	104.38	156.45	23.74	0.68	176.66	6.66	0.01	0.03	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	0.4	3.5	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.02	5.10	4.58	0.43	24.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	462	5.9	6.5	35.1	225.7	6.52	0.11	0.14	0.04	0.08	136.40	177.55	40.31	3.12	356.08	7.66	0.01	0.04		
Обед																				
СУП РИСОВЫЙ	250	1.3	2.2	12.0	72.5	0.76	0.02	0.01	0.02	0.04	14.61	27.07	11.16	0.27	51.13	0.69	0.00	0.01		2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	23.9	23.7	8.1	341.9	21.93	0.10	0.00	0.13	0.00	58.06	230.96	42.58	3.87	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	680	26.6	34.4	28.7	530.3	22.69	0.15	0.03	0.22	0.04	85.37	277.43	59.34	4.94	78.93	1.81	0.00	0.01		
Всего за день:		32.4	40.9	63.8	756.0	29.22	0.26	0.17	0.25	0.11	221.77	454.98	99.65	8.06	435.00	9.47	0.01	0.05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ																					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	155	6.3	6.7	29.3	203.7	0.37	0.14	0.09	0.03	0.08	87.78	132.83	37.04	1.11	186.27	8.19	0.00	0.01	184	2008	
КЕФИР	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.91	0.00	1.31	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	505	10.8	6.9	35.3	250.2	1.87	0.20	0.09	0.03	0.08	189.00	147.00	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	160	2.6	14.0	14.5	200.1	10.38	0.08	0.07	0.53	0.11	44.15	62.03	25.97	1.13	421.62	6.01	0.00	0.03	143	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	720	16.9	43.2	51.0	667.5	18.76	0.31	0.23	0.78	0.28	127.20	259.71	77.25	5.76	1 253.63	17.13	0.00	0.09		2008	
Всего за день:		27.7	50.0	86.4	917.7	20.63	0.51	0.32	0.82	0.36	409.88	539.53	138.11	6.88	1 440.33	25.32	0.00	0.10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	9.5	7.9	6.5	138.1	0.17	0.03	0.11	0.05	0.10	86.74	107.20	13.32	0.43	91.66	1.96	0.01	0.01	223	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	7.3	64.8	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.05	87.89	19.03	0.40	169.01	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	380	13.2	10.7	23.6	249.9	10.69	0.10	0.24	0.07	0.10	213.79	206.09	40.35	3.03	538.67	12.96	0.01	0.02			
Обед																					
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	2.8	5.8	14.3	124.2	14.22	0.06	0.07	0.26	0.00	66.95	64.74	32.37	1.64	474.83	7.76	0.00	0.03	59	2012	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	3.8	18.2	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	12.73	3.96	4.43	0.79	111.72	0.80	0.00	0.00	394	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	710	33.3	17.2	65.0	553.0	32.02	0.21	0.09	0.40	0.00	146.48	358.50	97.19	5.63	613.74	9.68	0.00	0.03			
Всего за день:		46.5	28.0	88.6	802.9	42.72	0.30	0.33	0.47	0.10	360.27	564.59	137.55	8.66	1152.41	22.64	0.01	0.06			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	8.1	14.5	1.6	169.3	0.12	0.04	0.26	0.20	1.46	55.92	122.60	9.20	1.40	119.51	14.15	0.02	0.03	223	2012	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0.7	1.3	1.5	21.1	1.40	0.02	0.01	0.00	0.00	5.02	13.59	4.75	0.16	25.96	0.00	0.00	0.00	10	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	5.1	63.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.06	95.58	27.49	0.87	206.69	9.00	0.00	0.00	382	2011	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008	
Итого за прием пищи:	410	13.4	19.0	15.6	291.9	40.00	0.15	0.41	0.23	1.46	206.97	248.76	52.43	2.53	507.00	23.15	0.02	0.18			
Обед																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.7	12.8	15.3	243.0	14.40	0.09	0.00	0.13	0.00	73.80	147.60	34.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.3	1.8	1.5	23.4	0.60	0.01	0.01	0.04	0.00	3.82	4.20	2.52	0.10	32.47	0.40	0.00	0.00	364	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	490	22.0	19.3	63.0	513.2	15.00	0.16	0.02	0.20	0.00	100.32	247.20	68.32	3.30	60.27	1.52	0.00	0.00			
Всего за день:		35.4	38.4	78.6	805.1	55.00	0.31	0.43	0.43	1.46	307.28	495.96	120.74	5.83	567.28	24.66	0.02	0.18			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	357,3	376,8	866,0	8358,3	402,07	3,67	3,81	5,24	5,45	3 338,15	5 464,93	1 407,74	79,24	10 913,87	348,09	0,11	0,89
Среднее значение за период	35,7	37,7	86,6	835,8	40,21	0,37	0,38	0,52	0,55	333,82	546,49	140,77	7,92	1 091,39	34,81	0,01	0,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,1	40,6	42,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	442	692

технолог: Царев-Царенкова И.В.