

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор МАОУ (МБОУ) «Средняя школа № \_\_\_\_» Петропавловск-Камчатского городского округа «**  
 \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2023**

М.П.

**Типовое 20-ти дневное диетическое меню для организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа**  
**возрастной группы 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,90	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,60	1,75
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19,76	16,05	53,29	440,50	0,33	5,99	78,4	2,60	321,67	406,27	62,52	4,42
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89	51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5
98/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,80	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,30	8,18	9,32	168,52	0,48	3,58	3,47	0,62	20,13	159,80	23,63	2,53
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		795	31,80	21,89	88,88	683,06	0,9	27,56	362,07	4,62	106,44	494,28	197,75	10,14
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 830	60,26	44,86	187,83	1418,08	1,44	65,79	497,46	8,49	738,25	1149,5	336,96	21,91

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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>														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32
261/М/СД	Печень, тушенная в соусе	90	14,99	6,98	5,76	147,07	0,25	27,4	6573	1,68	29,09	269,09	17,73	5,62
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	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>		760	29,18	18,59	91,58	655,22	0,84	115,19	6946,94	7,09	133,83	582,98	134,9	11,53
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 720	74,07	38,11	182,07	1395,47	1,28	156,44	7054,91	10,53	781,66	1335,33	309,07	22,84

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	17,32	10,37	2,65	173,24	0,18	3,69	444,6	3,55	27,04	183,11	35,07	0,78
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
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	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		500	23,30	15,14	44,55	411,03	0,43	63,79	496,61	4,42	61,59	340,36	93,31	4,61
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	90	14,86	9,18	3,26	155,08	0,52	4,38		0,95	13,27	160,03	23,88	2,32
302/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		775	30,63	20,14	74,20	605,21	0,76	97,84	243,96	6,24	115,18	446,01	118,64	6,99
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 795	62,63	42,20	164,41	1310,76	1,4	193,87	797,56	11,93	486,91	1035,32	288,64	18,95

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** четверг

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами (сироп стевии)	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	5,40	5,98	8,06	108,19	0,19	25,59	188,48	1,48	38,76	80,74	23,10	1,17
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	90	19,8	9,8		162,99	0,09		15,4	0,44	9,54	179,47	19,84	0,79
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
388/М/СД	Напиток из шиповника(сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	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>		780	32,29	22,93	69,26	621,81	0,54	223,13	523,85	5,58	104,64	425,7	102,27	5,92
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 815	61,21	44,86	174,93	1376,37	1,1	261,36	660,77	9,12	727,34	1055,43	271,05	17,48

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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>														
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	22,72	12,25	18,03	269,62	0,22	39,55	299,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05
382/М/СД	Какао на молоке(сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		510	29,72	14,85	53,95	446,43	0,36	40,71	308,26	2,4	175,91	453,21	111,97	5,36
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
64/И	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	1,18	5,72	3,8	71,76	0,03	1,89	540,68	1,66	19,69	31,34	56,68	4,53
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	240	21,87	13,48	31,83	336,76	0,86	41,67	285,4	2,07	38	300,19	72,08	4,48
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		770	32,67	24,60	75,72	658,48	1,22	64,75	990,08	5,3	89,47	488,23	169,54	12,14
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 800	71,09	46,37	175,33	1399,43	1,79	137,7	1355,33	8,97	575,52	1190,39	358,2	24,85

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами, 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	55,24	21,82	0,55
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с филе куриным отварным, 200/15	215	9,9	3,86	15,51	136,55	0,2	9,6	163,50	1,61	26,48	106,46	46,47	1,92
278/М/СД	Тефтели из говядины с гречкой с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,55	8,38	5,01	153,68	0,51	3,64	3,57	0,55	18,09	163,90	30,90	2,45
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	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>		785	39,21	23,40	91,39	735,03	1,16	21,84	384,62	5,91	104,5	575,05	237,01	10,79
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 820	67,72	46,44	192,96	1480,97	1,7	59,52	521,21	9,92	737,26	1231,13	376,43	22,58

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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	Мg	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 (сироп стевии), 150/50	200	29,5	12,3	26,1	339,5	0,2	8,2	44,5	2,1	239,8	366,7	65,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		440	34,04	13,61	46,29	451,77	0,24	8,98	50,6	2,61	323,51	485,32	96,39	3,95
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,65	14,74	143,6	0,15	18,14	168,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
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	60	2,94	0,6	26,88	126	0,05			0,42	10,8	55,2	12	1,74
<b>Итого за Обед</b>		780	32,10	23,41	70,92	625,59	0,46	175,47	638,96	7,13	100,51	427,54	108,49	5,69
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 740	74,84	43,94	162,87	1371,88	0,91	216,69	746,55	11,01	734,16	1161,81	281,57	16,99

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний  
 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>														
271/К/СДД	Суфле из печени с соусом сметанным, 90/30	120	15,70	8,90	15,30	204,98	0,28	29,30	5999,89	2,97	35,05	279,17	38,71	5,42
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
376/И/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	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		510	25,61	14,88	64,15	496,67	0,59	59,4	6048,5	4,13	66,34	513,47	172,49	11,59
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной отварной, 200/10	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	19,8	5,7	9,1	167,7	0,2	3,7	311,3	2,2	61,4	324,9	82,0	1,5
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		790	32,60	21,85	86,35	676,75	0,68	76,05	618,19	7,34	151,1	596,19	175,08	7,41
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 820	66,91	43,65	196,16	1467,94	1,48	167,69	6723,68	12,74	527,58	1358,61	424,26	26,35



**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3,11	4,94	51,97	0,03	5,9	8,65	1,41	17,89	25,44	11,23	0,8
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	20,59	11,45	2,45	195,21	0,72	4,73	3,47	0,52	22,55	216,08	29,48	3,09
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		795	36,47	23,29	77,78	670,81	0,97	51,27	231,94	6,12	125,45	508,48	125,03	8,04
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 830	65,59	45,16	176,61	1397,96	1,52	89,57	368,77	9,89	749,41	1163,86	346,15	21,38

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
382/М/СД	Какао на молоке(сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,90	15,47	61,67	500,91	0,99	61,87	200,94	2,97	168,18	481,66	133,77	7,5
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с отварной говядиной, 200/10	210	6,01	7,27	17,40	160,51	0,27	9,89	181,20	2,39	38,70	147,02	35,08	1,99
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	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>		770	32,26	23,00	68,43	610,27	0,57	71,54	651,23	5,99	124,59	481,44	113,46	6,21
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 790	68,86	45,39	175,76	1405,7	1,77	165,65	909,16	10,23	602,91	1212,05	323,92	21,06

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** понедельник  
**Неделя:** 3

№ 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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с ягодами	210	8,98	6,86	41,2	263,47	0,26	2,8	34,83	0,3	139,31	212,31	57,17	1,54
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,22	15,01	60,01	460,04	0,35	5,99	79,93	2,27	312,56	380,78	92,09	4,21
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	60	2,97	4,39	6,15	76,31	0,07	7,72	106,5	2,08	13,19	55,24	21,82	0,55
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным 200/10/15	225	6,91	5,57	8,43	112,10	0,07	16,64	170,08	2,05	38,23	83,21	38,92	1,20
380/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	15,02	8,58	9,47	175,51	0,51	3,37	3,47	0,60	20,26	169,22	25,76	2,60
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		795	34,69	24,50	89,55	720,78	0,94	28,07	304,16	5,74	112,49	532,31	211,67	10,52
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 830	63,61	46,43	195,22	1475,34	1,5	66,3	441,08	9,28	735,19	1162,04	380,45	22,08

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** вторник

**Неделя: 3**

№ 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>														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
69/И	Винегрет с морской капустой	60	0,78	4,29	4,9	61,67	0,03	5,19	141,36	1,5	16,96	28,46	30,47	2,34
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	5,24	5,99	9,23	112,28	0,20	17,79	188,24	1,47	31,96	82,23	22,55	1,17
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанноматным, 90/20	110	20,18	10,43	1,33	175,62	0,10	0,63	18,87	0,47	16,09	188,50	22,55	0,88
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	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>		800	32,34	25,70	72,38	649,32	0,57	57,61	377,47	4,14	98,41	447,29	125,7	8,37
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 760	77,23	45,22	162,87	1389,57	1,01	98,86	485,44	7,58	746,24	1199,64	299,87	19,68

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** среда  
**Неделя:** 3

№ 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>														
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	250	22,72	12,25	18,03	269,62	0,22	39,55	299,24	1,55	46,59	256,91	54,31	2,05
376/И/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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
<b>Итого за Завтрак</b>		510	26,38	12,97	49,19	398,46	0,32	69,65	324,25	2,5	70,74	355,66	87,42	5,3
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной	210	5,97	6,29	16,46	146,60	0,24	13,89	182,04	1,90	15,18	99,69	29,62	1,42
229/М/СД	Рыба, тушенная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		760	29,53	21,76	81,53	644,15	0,77	112,37	595,46	8,05	90,67	467,94	138,9	6,3
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 790	64,61	41,65	176,38	1337,13	1,3	214,26	976,7	11,82	471,55	1072,55	303,01	18,95

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** четверг

Неделя: 3

№ 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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
172/М	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
23/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,11	2,56	42,18	0,03	12,9	63,84	1,67	13,19	18,51	11,08	0,53
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,96	4,63	8,00	102,05	0,08	25,34	170,46	1,59	38,51	81,31	37,02	0,94
278/М/СД	Тефтели из говядины с гречкой	90	15,77	8,53	3,68	154,49	0,55	3,25	0,1	0,52	12,34	170,87	30,19	2,6
142/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	2,97	5,42	17,56	131,94	0,13	37,85	703,39	2,51	43,13	83,67	39,81	1,32
388/М/СД	Напиток из шиповника(сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	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>		785	29,83	22,51	68,01	608,5	0,85	239,34	1068,51	7,32	127,57	412,28	132,82	7,61
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 820	58,95	44,38	166,84	1335,65	1,4	277,64	1205,34	11,09	751,53	1067,66	353,94	20,95

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 3

№ 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>														
274/И	Соус болоньезе	110	15,94	10,57	2,5	169,26	0,56	6,16	140	1,45	16,23	167,35	26,28	2,5
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
382/И/СД	Какао на молоке(сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,58	15,61	60,48	496,2	0,76	28,32	198,76	3,75	170,13	465,4	104,74	6,43
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10	210	5,46	4,08	13,69	113,78	0,22	14,09	182,40	1,05	16,92	91,08	25,77	1,32
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
342/И/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		790	35,83	25,02	75,39	668,62	0,64	25,94	527,8	4,91	74,92	523,64	183,95	7,93
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 810	72,11	47,55	181,53	1459,34	1,61	86,5	783,55	9,93	555,19	1237,99	365,38	21,71

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 4

№ 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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами 200/10	210	8,52	7,9	34,48	243,93	0,24	2,8	33,3	0,63	148,42	237,8	27,6	1,75
377/М/СД	Чай ягодный (сироп стевии)	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	19,81	16,12	55,91	451,42	0,33	5,44	79,6	2,74	322,62	407,13	62,73	4,44
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	60	0,67	4,09	2,28	49,64	0,03	39,1	106,19	2,18	14,26	13,73	9,51	0,47
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным, 200/10/15	225	6,80	4,64	9,17	106,14	0,09	17,54	170,22	1,58	31,71	82,80	36,47	0,94
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	90	20,07	11,46	4,2	200,94	0,7	10,18		1,06	21,38	215,31	32,99	3,25
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
348/М/СД	Компот из кураги (сироп стевии)	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	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>		775	35,27	22,64	85,58	691,56	1,16	112,42	370,61	6,67	124,69	510,64	156,58	8,63
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 810	63,78	45,68	187,15	1437,5	1,7	150,1	507,2	10,68	757,45	1166,72	296	20,42



Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: вторник  
 Неделя: 4

№ рэц.	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>														
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным, 150/50	200	31,7	11,3	24,6	333,4	0,1	8,2	44,9	1,6	253,9	384,8	66,4	1,5
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		440	36,19	12,60	44,83	445,73	0,23	9,01	50,98	2,17	337,69	503,4	97,48	3,96
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
70/И	Винегрет с кальмаром	60	4,62	3,57	4,5	69,03	0,07	5,28	143,26	1,88	20,96	76,86	29,87	0,66
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	210	6,01	7,27	17,40	160,51	0,27	9,89	181,20	2,39	38,70	147,02	35,08	1,99
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	240	21,91	11,92	17,45	261,15	0,21	38,05	298,53	1,55	45,01	248,03	52,58	1,98
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>		760	35,45	23,41	71,32	640,89	0,62	133,4	688,83	6,51	124,87	529,59	132,25	6,56
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 720	80,34	42,93	161,81	1381,14	1,06	174,65	796,8	9,95	772,7	1281,94	306,42	17,87

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** среда  
**Неделя:** 4

№ 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>														
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	110	25,02	12,12		203,59	0,11		19,46	0,44	11,86	226,74	25,06	0,99
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3,24	22,68	132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3
376/И/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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
<b>Итого за Завтрак</b>		510	31,62	16,02	44,02	445,13	0,37	57,39	192,95	2,32	57,67	398,99	88,01	5,15
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,61	3,09	2,31	40,29	0,03	10,25	40,77	1,56	11,38	19,07	10,07	0,44
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	220	7,03	4,8	14,45	129,36	0,28	18,19	162,4	1,02	17,78	107,5	29,38	1,6
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с овощами, (горбуша)	90	15,8	9,9	2,21	161,22	0,17	3,23	362,5	3,43	23,57	165,68	31,15	0,69
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		770	29,30	22,54	77,52	633,83	0,71	62,01	593,18	6,73	96,8	439,84	120,23	6,56
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 800	69,62	45,48	167,20	1373,48	1,29	151,64	843,12	10,32	464,61	1087,78	284,93	19,06

Возрастная группа 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: четверг

Неделя: 4

№ 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>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/СД	Омлет белковый	50	4,86	3,21	1,07	52,47	0,01	0,18	1,4	1,32	21,9	23,69	5,63	0,1
173/М/СД	Каша гречневая молочная с ягодами, 200/10	210	9,18	6,8	34,36	236,06	0,25	2,87	34,74	0,53	140,57	237,96	109,51	3,32
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,42	14,95	53,17	432,63	0,34	6,06	79,84	2,5	313,82	406,43	144,43	5,99
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	28,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной, 200/10/10	220	7,06	6,08	13,23	137,26	0,22	12,64	187,74	1,57	46,00	122,73	33,80	1,94
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 90/30	120	20,3	10,8	2,7	185,4	0,1	3,2	315,4	1,0	19,0	197,9	28,7	1,1
303/И	Каша перловая с овощами	150	5,36	2,62	35,84	189,73	0,09	21	49,74	1,73	30,38	131,75	30,2	1,4
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	22,4	105	0,05			0,35	9	46	10	1,45
<b>Итого за Обед</b>		800	36,33	25,16	80,04	693,74	0,51	67,89	650,22	7,21	142,27	528,37	121,65	6,57
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 835	65,45	47,03	178,87	1420,89	1,06	106,19	787,05	10,98	766,23	1183,75	342,77	19,91

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 4

№ 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>														
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	110	17,12	11,15	2,85	181,46	0,61	15,71	185,17	1,73	20,32	184,46	33,65	2,93
125/М/ССЖ	Картофель отварной	150	3,04	4,23	24,52	148,55	0,18	30	27	0,2	16,2	88,5	34,53	1,36
382/М/СД	Какао на молоке(сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
<b>Итого за Завтрак</b>		500	26,44	17,80	49,51	467,22	0,9	46,87	221,19	2,5	160,04	439,26	116,44	6,82
<b>Промежуточное питание №1</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
<b>Итого за Промежуточное питание №1</b>		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 200/20	220	6,12	6,65	14,74	143,6	0,15	18,14	168,4	2,64	19,24	98,9	29,68	1,02
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	240	23,2	14,44	19,19	299,86	0,84	41,75	283,75	2,01	49,35	285,44	61,55	4,22
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	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>		780	33,66	24,90	67,51	632,07	1,08	83,49	623,65	6,7	109,47	470,73	117,03	7,48
<b>Промежуточное питание №2</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание №2</b>		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 800	68,80	49,62	162,68	1393,81	2,19	162,6	901,83	10,47	579,65	1158,94	310,16	21,65