

Приложение №1 к контракту № АТ-40/1 от 09.01.2023

Согласовано

Директор МБОУ СОШ-№40



Галкин И.А.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ
ДИЕТА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ
для МБОУ «Средней общеобразовательной школы №40»,

возрастная категория детей 7-11 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,16	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,6	19,0	140,5	0,19	5,02	0,22	2,06	0,08	0,08	37,24	33,08	79,68	1,93	479,25	4,32	0,04	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	36,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	200	1,0	0,2	0,4	4,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	790	32,7	30,9	92,1	774,3	0,61	22,67	0,44	4,23	0,13	0,39	114,02	110,88	461,94	10,37	1363,20	22,07	0,17	0,05
Всего за день:		32,7	30,9	92,1	774,3	0,61	22,67	0,44	4,23	0,13	0,39	114,02	110,88	461,94	10,37	1363,20	22,07	0,17	0,05

1

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,02	7,53	0,32	1,76	0,00	0,03	14,21	10,88	18,58	0,75	129,66	1,64	0,01	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	26,3	25,3	22,8	424,9	0,19	11,96	0,05	1,02	0,09	0,22	27,14	55,35	275,35	4,25	1251,77	16,17	0,10	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0,1	0,4	4,0	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	700	32,5	33,8	60,2	676,7	0,40	31,55	0,64	7,16	0,08	0,32	125,97	103,97	399,25	7,58	1251,83	19,29	0,17	0,02
Всего за день:		32,5	33,8	60,2	676,7	0,40	31,55	0,64	7,16	0,08	0,32	125,97	103,97	399,25	7,58	1251,83	19,29	0,17	0,02

2

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	0,08	7,29	0,36	0,32	0,06	0,08	28,57	26,36	57,45	0,94	463,76	4,61	0,03	0,00
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,1	1,5	37,3	0,01	1,19	0,00	0,00	0,00	0,01	7,94	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,1	14,2	120,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	840	37,5	36,4	106,5	971,3	0,30	11,78	0,52	7,02	0,00	0,12	83,10	99,63	345,79	6,22	361,10	8,57	0,04	0,00
Всего за день:		37,5	36,4	106,5	971,3	0,30	11,78	0,52	7,02	0,00	0,12	83,10	99,63	345,79	6,22	361,10	8,57	0,04	0,00

3

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	-0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	4,9	12,9	106,4	0,06	6,37	0,24	0,31	0,08	0,06	45,54	23,66	48,64	1,15	346,70	5,92	0,03	0,00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,65	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	7,2	35,8	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	795	27,4	34,1	77,2	731,7	0,28	19,02	0,50	6,99	0,08	0,15	108,58	109,44	467,55	9,99	518,42	9,95	0,04	0,00	0,00	2008
Всего за день:		27,4	34,1	77,2	731,7	0,28	19,02	0,50	6,99	0,08	0,15	108,58	109,44	467,55	9,99	518,42	9,95	0,04	0,00	0,00	2008

4

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы	
Икра морковная	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0,00	2,50	400,00	2,40	0,00	0,00	25,40	19,90	32,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	13,7	7,7	1,3	131,9	0,07	0,36	0,01	0,00	0,00	0,16	22,84	18,91	154,09	1,35	256,53	0,00	0,10	0,00	260	2011
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,10	0,60	32,30	0,50	0,00	0,00	82,60	197,80	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	925	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	7,2	35,8	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	990	27,1	27,6	91,1	729,0	0,83	63,53	400,27	8,47	0,00	0,26	134,12	161,03	429,09	12,96	1682,26	19,57	0,12	0,00	0,00	2008
Всего за день:		27,1	27,6	91,1	729,0	0,83	63,53	400,27	8,47	0,00	0,26	134,12	161,03	429,09	12,96	1682,26	19,57	0,12	0,00	0,00	2008

5

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов							
	Масса порции	Энергетическая ценность		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	6,1	1,7	63,6	0,02	10,80	0,06	2,94	0,00	0,00	14,40	9,60	17,40	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,0	11,0	99,5	0,09	8,53	0,23	0,35	0,08	0,07	33,83	21,45	49,47	0,86	373,19	4,35	0,03	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	0,00	0,00	14,00	15,00	231,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
КИСЕЛЬ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	4,4	18,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	795	22,4	27,1	78,5	647,7	0,41	34,33	5,90	7,86	0,18	0,13	78,97	79,75	413,99	8,92	482,15	7,34	0,06	0,01	0,00	2008
Всего за день:		22,4	27,1	78,5	647,7	0,41	34,33	5,90	7,86	0,18	0,13	78,97	79,75	413,99	8,92	482,15	7,34	0,06	0,01	0,00	2008

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	0,7	0,1	2,3	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	1,8	5,1	8,9	0,07	12,31	0,26	2,26	0,00	0,05	41,38	21,79	42,69	0,98	322,75	3,93	0,03	0,00		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	9,6	24,5	10,7	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	3,6	4,6	37,7	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	0,6	0,1	14,2	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,7	0,4	17,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	19,0	34,8	90,8	0,50	28,11	0,42	4,86	0,10	0,17	107,27	83,16	259,45	6,25	807,13	11,78	0,07	0,00		
Всего за день:	19,0	34,8	90,8	0,50	28,11	0,42	4,86	0,10	0,17	107,27	83,16	259,45	6,25	807,13	11,78	0,07	0,00		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	0,5	3,6	1,4	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИЖДЕЛЬКАМИ	9,5	9,0	17,5	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,56	123,73	1,86	747,39	8,79	0,06	0,00		
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	1,8	4,6	9,0	0,03	0,12	0,03	0,10	0,07	0,02	26,11	4,37	28,13	0,17	48,07	2,03	0,00	0,00		
РИС ОТВАРНОЙ	3,7	6,3	32,8	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	0,1	0,1	7,2	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,7	0,4	17,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	18,3	24,0	84,9	0,34	14,22	0,28	3,74	0,12	0,20	97,87	88,23	319,77	6,36	976,23	14,77	0,07	0,00		
Всего за день:	18,3	24,0	84,9	0,34	14,22	0,28	3,74	0,12	0,20	97,87	88,23	319,77	6,36	976,23	14,77	0,07	0,00		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы	В1, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	1,1	3,3	4,6	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	6,4	4,5	18,6	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	5,6	5,0	6,6	0,00	0,10	14,30	1,40	0,00	0,00	157,30	270,00	28,70	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	3,1	5,4	20,3	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА БЕЗ САХАРА	0,7	0,3	5,2	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	2,7	0,4	17,0	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	19,6	18,9	72,3	0,49	220,74	0,67	7,12	0,16	0,21	186,92	118,16	463,02	9,14	497,20	11,75	0,04	0,00		
Всего за день:	19,6	18,9	72,3	0,49	220,74	0,67	7,12	0,16	0,21	186,92	118,16	463,02	9,14	497,20	11,75	0,04	0,00		

3

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции	№ рецеп-туры
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,53	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,3	25,3	22,8	424,9	0,19	11,96	0,05	1,02	0,09	0,22	27,14	55,35	275,35	4,25	1251,77	16,17	0,10	0,00	259	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	0,08	7,29	0,36	0,32	0,06	0,08	28,57	26,36	57,45	0,94	463,76	4,61	0,03	0,00	87	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	4,7	60,0	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	970	42,7	35,9	85,5	849,0	0,46	42,30	0,62	5,11	0,15	0,52	229,15	136,67	498,49	13,03	2685,59	38,33	0,15	0,00		
Всего за день:		42,7	35,9	85,5	849,0	0,46	42,30	0,62	5,11	0,15	0,52	229,15	136,67	498,49	13,03	2685,59	38,33	0,15	0,00		

10

11 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции	№ рецеп-туры
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,4	6,1	70,5	0,00	3,30	30,00	2,10	0,00	0,00	19,60	13,10	27,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,5	10,0	140,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,8	20,7	7,4	289,8	0,09	0,00	0,02	4,86	0,00	0,00	16,20	28,80	185,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
Итого за прием пищи:	790	31,0	38,6	90,1	901,9	0,33	16,68	0,42	6,59	0,19	0,11	192,00	93,95	442,74	8,26	325,64	5,55	0,01	0,01		
Всего за день:		31,0	38,6	90,1	901,9	0,33	16,68	0,42	6,59	0,19	0,11	192,00	93,95	442,74	8,26	325,64	5,55	0,01	0,01		

11

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Масса порции	№ рецеп-туры
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИИ	60	12,4	51,7	113,0	980,4	0,35	241,00	3,78	23,90	0,00	0,36	367,00	159,00	289,50	12,15	1942,50	27,50	0,18	0,00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14,7	38,0	36,7	548,0	0,46	16,97	0,03	4,76	0,08	0,21	29,61	62,65	225,14	3,33	1406,44	15,33	0,09	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	7,2	35,8	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	34,5	95,6	185,0	1755,8	1,04	295,97	4,13	30,06	0,08	0,63	476,60	273,68	669,85	19,23	3555,46	45,37	0,28	0,00		
Всего за день:		34,5	95,6	185,0	1755,8	1,04	295,97	4,13	30,06	0,08	0,63	476,60	273,68	669,85	19,23	3555,46	45,37	0,28	0,00		

12

4

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	344,7	437,7	1 114,1	10 017,7	5,99	800,90	14,81	99,21	1,27	3,21	1 991,45	1 458,55	5 170,93	118,31	14 506,21	214,34	1,22	0,09
Среднее значение за период	28,7	36,5	92,8	834,8	0,50	66,74	1,23	8,27	0,11	0,27	165,95	121,55	430,91	9,86	1 209,85	17,86	0,10	0,01
Содержание белков, жиров,	12,5	36,0	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	819



Прочито и пронумеровано
в бумаге
Испраиц Дресад Дремина
Н.Н.

