

2024-25гг. Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд МБОУ СОШ с.Ильинское

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет		12-18 лет		7-11 лет		12-18 лет	
				пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества(мг)		Минеральные вещества(мг)	
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		Б1	С	Б1	С	Mg	Fe	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
54-1з	сыр твс в нарезке	15	15	3,5	4,4	0	53,7	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,1	0,01	0,1	5	0,2	5	0,2
54-5к	каша кукурузная мол	210	260	7,3	10,7	44,2	302,3	9	13,2	54,8	374,3	0,01	1,12	0,11	1,38	29	1,5	35	1,9
54-3гн	чай с лимон и сах	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0	1,16	4,6	0,8	4,6	0,8
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	22	0,06	22	19,45	5	19,45	5
	хлеб в ассортименте	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0,18	0,13	0,18	6,18	0,78	6,18	0,78
Всего на завтрак :				22,05	24,89	74,24	495,6	15,51	18,41	84,84	567,6	0,21	24,56	0,31	24,82	64,23	8,28	70,23	8,68
ОБЕД																			
54-4з	перец болгар в нарезке	80	100	1	0,1	3,9	20,6	1,3	0,1	4,9	25,7	0,06	160	0,08	200	6	0,4	7	0,5
56	рассольник Ленинг	200	250	4,7	6,2	13,6	129,4	5,9	7,8	17	161,7	0,08	6,03	0,1	7,54	20,72	0,78	25,9	0,98
54-11г	карт. пюре	150	180	3,1	6,1	19,8	145,8	3,7	7,3	23,7	175	0,14	18,17	0,16	21,8	25,75	1,01	33,3	1,21
54-18м	печень по-строгановск	80	80	13,4	14	5,3	200,5	13,4	14	5,3	200,5	0,17	9,9	0,17	9,9	14	4,6	14	4,6
54-2хн	Компот из смеси сухоф	200	200	1	0,1	15,6	66,9					0,01	1,08			0	0,18		
1	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1
54-26х	компот из ябл и стевии	сироп	200					0,2	0,1	5	22			0	0,04			3,83	0,71
Всего на обед:				27,2	27,2	82	680,6	25,5	29,5	61,8	614,2	0,5	195,2	0,52	239,28	79,63	7,41	90,03	8,1
Всего в день:				49,25	52,09	156,2	1176,2	41,01	47,91	146,6	1181,8	0,71	219,74	0,83	264,1	143,86	15,69	160,26	16,78
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			

50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42
54-1о	омлет натуральный	150	200	12,7	19,3	3,1	237,3	16,9	25,8	4,2	316,3	0,1	0,25	0,13	0,33	19,5	2,94	25,97	3,91
54-2гн	чай с сахаром	200		0,2	0	6,4	26,8					0	0			0	0,4		
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	22,41	0,06	22,41	20,17	4,94	20,17	4,94
0	хлеб в ассортименте	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0,18	0,13	0,18	6,18	0,78	6,18	0,78
	йогурт	200	200	6,8	5	11	116,2	6,8	5	11	116,2	0,1	1,4	0,1	1,4	28	0,2	28	0,2
	чай с сиропом стевии		200					0,2	0	1,5	7,2			0	0,04			3,83	0,71
Всего на завтрак :				25,2	25,6	66,5	599,1	29,4	32,1	62,7	658,5	0,4	28,44	0,43	28,56	82,85	9,68	93,15	10,96
ОБЕД																			
54-11з	салат с морк и ябл	80	100	0,7	8,1	5,7	99	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	4,84	0,05	6,05	21	0,9	26	1,1
54-2с	борщ с капуст и карт	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19
54-11р	рыба туш в том с овощами (минтай)	80	80	11,1	5,9	5	117,8	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	0,06	1,91	39	0,7	39	0,7
54-6г	рис отварной	150		3,6	5,4	36,4	208,7					0,03	0			24	0,5		
54-24 п	капуста цветная отв		200					5,1	5,8	8,3	105,9			0,16	60			32,1	2,65
54-21х	кисель из ягод	200	40	0,1	0,1	14,8	60,7					0,01	1,83			0,21	0,14		
54-29х	компот из сироп стев		200					0,5	0,2	5,8	27,2			0	0,04			3,83	0,71
	хлеб в ассортименте	60	45	4	0,7	23,8	117,4	3	0,5	17,8	88	0,04	0	0,03	0	13,16	0,44	10,53	0,35
Всего на обед:				24,2	26,3	95,8	717,9	26,5	30,2	56,6	605,5	0,22	16,81	0,35	78,29	118,37	3,63	137,71	6,7
Всего в день:				49,35	51,85	162,3	1317	55,85	62,25	119,3	1264	0,62	45,25	0,78	106,85	201,22	13,31	230,86	17,66
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
54-10к	каша овсяная мол с	210	260	8,8	12,8	40,1	310,9	10,9	15,9	49,7	384,9	0,21	0,52	0,26	0,65	63	1,9	79	2,3
53-19з	масло слив порц		10					0,1	8,3	0,1	74,8			0	0			0	0
54-28г	чай с облепихой		200					0,3	0,6	2,1	15,4			0,01	9,64			6,96	0,86
282	чай с ягодами и медом	200	200	0,4	0,6	8	39,1					0,01	9,64			7,33	0,92		
338	яблоко	150		0,39	0,26	17,12	78					0,045	15			20,18	3,3		
	хлеб в ассортименте	30	15	2	0,4	11,9	58,7	1	0,2	5,9	29,3	0,13	0,18	0,065	0,09	6,18	0,78	3,09	0,39
Всего на завтрак :				11,59	14,06	77,12	486,7	12,3	25	57,8	504,4	0,395	25,34	0,335	10,38	96,69	6,9	89,05	3,55
ОБЕД																			
54-16з	винегрет овощной	80	100	0,9	7,2	5,3	89,5	1,2	8,9	6,7	111,9	0,02	3,01	0,03	3,76	13	0,6	16,1	0,7
54-5с	суп из овощ с фрик	200	250	8,6	4,3	13,9	129	10,8	5,4	17,4	161,3	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61
54-19г	капуста тушенная		200					3,9	35,4	10,8	377,2			0,31	42			58,65	2,31

54-1г	макароны отварные	150		5,3	5,5	32,8	202					0,06	0			21,12	1,11			
54-6м	биточек из говядины	75	75	13,7	13,6	12,3	226,4	13,7	13,6	12,3	226,4	0,08	0,12	0,08	0,12	25,7	1,2	25,7	1,2	
54-14х	компот из ягод с медом	200		0,4	0,1	9,3	39,6					0,01	24			8	0,4			
54-31х	компот из смородин		200					0,3	0,1	3,4	15,9			0,01	24			8	0,4	
с/б	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1	
54-1в	ватрушка творожная	50	50	7,3	12,6	16,2	207,8	7,3	12,6	16,2	207,8	0,06	0	0,06	0	10,47	1,66	10,47	1,66	
Всего на обед:				40,2	44	113,6	1011,7	38,2	76,2	72,7	1129,8	0,39	37	0,65	82,22	123,46	6,7	164,93	7,98	
Всего в день:				51,79	58,06	190,7	1498,4	50,5	101,2	130,5	1634,2	0,785	62,34	0,985	92,6	220,15	13,6	253,98	11,53	
Первая неделя 4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)																				
ЗАВТРАК																				
54-2г	запеканка с твора и морк	150	200	14	11,9	27,3	272,4	18,6	15,9	36,4	363,2	0,1	2,12	0,11	2,83	50	1,2	67	1,6	
	джем фруктовый	50		0,3	0	36	144,8					0,17	0			42,9	1,74			
	чай с мол. и стевия		200					1,6	1,5	3,7	33,9			0,01	0,3			9,9	0,8	
54-4гн	чай с молоком и сах	200		1,6	1,5	8,6	53,5					0,01	0,3			9,9	0,8			
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15	
	хлеб в ассортименте	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0,18	0,13	0,18	6,18	0,78	6,18	0,78	
Всего на завтрак :				18,71	14,11	95,34	582,4	23,01	18,11	63,54	508,8	0,47	42,5	0,31	43,21	129,16	4,67	103,26	3,33	
ОБЕД																				
54-7з	салат с капусты бел	80	100	2	8,1	8,3	114,4	2,5	10,1	10,4	143	0,02	23,1	0,04	38,5	10	0,4	17,3	0,59	
54-8с	суп гороховый	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	4,65	0,23	5,81	28,24	1,62	35,3	2,03	
54-9г	рагу из овощей	150	200	2,9	7,6	13,6	134,2	3,8	10,1	18,2	178,9	0,07	12,2	0,11	16,2	29	1	38	1,4	
54-5м	котлета из курицы	75	75	14,3	3,3	10	127,1	14,3	3,3	10	127,1	0,04	0,26	0,04	0,26	15,4	1,01	15,4	1,01	
54-28х	напиток из облепихи		200					0,2	1	2,5	19,4			0,01	16			5	0,3	
54-2хн	Компот из смеси сухоф	200		1	0,1	15,6	66,9					0,02	0			0	0,8			
с/б	хлеб в ассортименте	60	40	4	0,7	23,8	117,4	3,43	10,57	20,47	190,4	0,04	0	0,03	0	13,16	0,44	10,53	0,35	
54-9в	булочка " школьная"	60	60	5,2	1,9	34	173,8	5,2	1,9	34	173,8	0,04	0	0,04	0	19,4	0,88	19,4	0,88	
Всего на обед:				36,1	26,3	121,6	866,9	37,83	42,67	115,9	999	0,41	40,21	0,5	76,77	115,2	6,15	140,93	6,56	
Всего в день:				54,81	40,41	216,9	1449,3	60,84	60,78	179,4	1507,8	#ЗНАЧ!	82,71	0,81	119,98	244,36	10,82	244,19	9,89	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																				
ЗАВТРАК																				
54-13к	каша пшеничная	200	250	8,1	10,8	38,5	283,4	10,1	13,5	48,1	354,3	0,14	0,55	0,18	0,69	39	2,2	49	2,7	

54-1з	сыр тв\с в нарезке		15					3,5	4,4	0	53,7			0,01		0,21		11	0,3	
54-29г	чай со смород и сир		200					0,3	0,1	2,3	11,3			0,01	9,64			7,07	0,85	
54-6гн	чай с ягодами и сах	200		0,3	0,1	7,2	30,9						0,01	0,76			4,56	0,77		
338	яблоко	150	150	0,39	0,26	17,12	78	5,8	6,4	8,2	118	0,045	15	0,045	15	20,18	3,3	20,18	3,3	
	хлеб в ассортименте	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0,18	0,13	0,18	6,18	0,78	6,18	0,78	
Всего на завтрак :				10,79	11,56	74,72	451	21,7	24,8	70,5	596	0,325	16,49	0,375	25,51	70,13	7,05	93,43	7,93	
ОБЕД																				
54-4з	перец болг в нарезке	80	100	1	0,1	3,9	20,6	1,3	0,1	4,9	25,7	0,06	160	0,08	200	6	0,4	7	0,5	
54-1с	щи из св.капусты	200	250	4,6	6,1	5,7	96,1	5,8	7,6	7,1	120,1	0,05	14,77	0,06	18,46	17,8	0,64	22,25	0,8	
54-11г	карт.пюре	150	200	3,1	6,1	19,8	145,8	4,1	8,1	26,4	194,4	0,14	18,17	0,16	21,8	25,75	1,01	33,3	1,21	
54-8р	рыба запеч в см\соус	80	80	18,7	24,1	4,3	309,2	18,7	24,1	4,3	309,2	0,14	0,38	0,14	0,38	27	0,6	27	0,6	
54-21х	кисель из ягод	200		0,1	0,1	14,8	60,7					0,01	1,83			4,16	0,14			
	хлеб в ассортименте	60	30	4	0,7	23,8	117,4	2	0,4	11,9	58,7	0,04	0	0,02	0	13,16	0,44	5,58	0,22	
54-26х	компот из яблок и стевии		200					0,2	0,1	5	22			0,01	0,52			4,77	0,94	
Всего на обед:				31,5	37,2	72,3	749,8	32,1	40,4	59,6	730,1	0,44	195,15	0,47	241,16	93,87	3,23	99,9	4,27	
Всего в день:				42,29	48,76	147	1200,8	53,8	65,2	130,1	1326,1	0,765	211,64	0,845	266,67	164	10,28	193,33	12,2	
Вторая неделя				6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																
ЗАВТРАК																				
50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42	
54-4о	омлет с сыром	150	200	19	26,6	2,9	326,9	25,3	35,4	3,9	435,9	0,07	0,37	0,09	0,49	26	2,2	34	3	
54-25г	чай с сиропом стевии		200					0,2	0	1,5	7,2			0,01	9,64			7,07	0,85	
54-2гн	чай с сахаром	200		0,2	0	6,4	26,8					0	0,04			3,8	0,7			
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,06	15	20	0,9	20	0,9	
	хлеб в ассортименте	30	45	2	0,4	11,9	58,7	3	0,5	17,8	88	0,02	0	0,03	0	5,58	0,22	10,53	0,35	
Всего на завтрак :				24,65	27,85	55,3	572,5	31,95	36,75	57,3	691,2	0,16	19,61	0,2	29,33	64,38	4,44	80,6	5,52	
ОБЕД																				
54-17з	салат из моркови и чернослива	80	100	1,2	0,2	17,2	75,7	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	3,6	0,05	4,5	43	1	54	1,3	
54-2с	борщ с капуст и карт	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19	

54-10г	картофель отв в молок		180					5,4	6,9	31,8	211,2			0,18	25,2			35,19	1,39	
54-4г	Каша гречневая рассып	150		8,2	6,9	35,9	238,9					0,18	0			67,5	3,95			
54-1м	бефстрог с говядины	80	80	12	12,5	1,9	168,2	12	12,5	1,9	168,2	0,04	0,45	0,04	0,45	21	2	21	2	
54-6хн	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	2,5	0,01	2,5	9	0,2	9	0,2	
с/б	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1	
Всего на обед:				<i>30,4</i>	<i>26,5</i>	<i>99,1</i>	<i>757,3</i>	<i>25,5</i>	<i>37,5</i>	<i>69,5</i>	<i>718,1</i>	<i>0,35</i>	<i>14,78</i>	<i>0,34</i>	<i>42,94</i>	<i>174,66</i>	<i>8,54</i>	<i>151,44</i>	<i>6,18</i>	
Всего в день:				<i>55,05</i>	<i>54,35</i>	<i>154,4</i>	<i>1329,8</i>	<i>57,45</i>	<i>74,25</i>	<i>126,8</i>	<i>1409,3</i>	<i>0,51</i>	<i>34,39</i>	<i>0,54</i>	<i>72,27</i>	<i>239,04</i>	<i>12,98</i>	<i>232,04</i>	<i>11,7</i>	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
54-1	запеканка из творога	150	200	25,7	16	25	347,3	34,3	21,4	33,4	463,1	0,06	0,29	0,07	0,38	32	0,9	43	1,1	
	джем фруктовый	50		0,3	0	36	144,8					0,17	0			42,9	1,74			
54-26г	чай с молок и сироп		200					1,6	1,5	3,7	33,9			0,01	0,03			9,9	0,8	
54-4гн	чай с молоком и сах	200		1,6	1,5	8,6	53,5					0,01	0,3			9,9	0,8			
	хлеб в ассортименте		45					3	0,5	17,8	88			0,03	0			10,53	0,35	
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15	
Всего на завтрак :				<i>28,41</i>	<i>17,81</i>	<i>81,14</i>	<i>569</i>	<i>39,71</i>	<i>23,71</i>	<i>66,44</i>	<i>658,9</i>	<i>0,3</i>	<i>40,49</i>	<i>0,17</i>	<i>40,31</i>	<i>104,98</i>	<i>3,59</i>	<i>83,61</i>	<i>2,4</i>	
ОБЕД																				
54-2з	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1	0,02	8	0,03	10	11,2	0,48	14	0,6	
54-16с	суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	250	7,4	6	9,5	121,4	9,2	7,5	11,9	151,8	0,01	4,9	0,125	6,13	23	0,68	28,75	0,85	
54-8г	капуста тушенная		200					4,8	6,8	19,4	158,3			0,31	42			58,65	2,31	
54-23г	горошница	150		14,5	1,3	33,8	204,8					0,44	0			70	4,5			
54-19з	масло слив (порц)	5		0	4,1	0	37,4					0	0			0	0			
54-6м	биточек из говядины	75	75	13,7	13,6	12,3	226,4	13,7	13,6	12,3	226,4	0,08	0,12	0,08	0,12	25,7	1,2	25,7	1,2	
54-28х	напиток из облепихи		200					0,2	1	2,5	19,4			0,01	16			5	0,3	
54-21х	кисель из ягод	200		0,1	0,1	14,8	60,7					0,01	1,83			4,16	0,14			
с/б	хлеб в ассортименте	60	30	4	0,7	23,8	117,4	2	0,4	11,9	58,7	0,04	0	0,02	0	13,16	0,44	5,58	0,22	
Всего на обед:				<i>40,3</i>	<i>25,9</i>	<i>96,2</i>	<i>779,4</i>	<i>30,7</i>	<i>29,4</i>	<i>60,5</i>	<i>628,7</i>	<i>0,6</i>	<i>14,85</i>	<i>0,575</i>	<i>74,25</i>	<i>147,22</i>	<i>7,44</i>	<i>137,68</i>	<i>5,48</i>	
Всего в день:				<i>68,71</i>	<i>43,71</i>	<i>177,3</i>	<i>1348,4</i>	<i>70,41</i>	<i>53,11</i>	<i>126,9</i>	<i>1287,6</i>	<i>0,9</i>	<i>55,34</i>	<i>0,745</i>	<i>114,56</i>	<i>252,2</i>	<i>11,03</i>	<i>221,29</i>	<i>7,88</i>	
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				

54-10г	картофель отв в молок		180					5,4	6,9	31,8	211,2			0,18	25,2			35,19	1,39	
54-4г	Каша гречневая рассып	150		8,2	6,9	35,9	238,9					0,18	0			67,5	3,95			
54-1м	бефстрог с говядины	80	80	12	12,5	1,9	168,2	12	12,5	1,9	168,2	0,04	0,45	0,04	0,45	21	2	21	2	
54-6хн	компот из вишни	200	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,3	0,1	10,2	42,8	0,01	2,5	0,01	2,5	9	0,2	9	0,2	
с/б	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1	
Всего на обед:				<i>30,4</i>	<i>26,5</i>	<i>99,1</i>	<i>757,3</i>	<i>25,5</i>	<i>37,5</i>	<i>69,5</i>	<i>718,1</i>	<i>0,35</i>	<i>14,78</i>	<i>0,34</i>	<i>42,94</i>	<i>174,66</i>	<i>8,54</i>	<i>151,44</i>	<i>6,18</i>	
Всего в день:				<i>55,05</i>	<i>54,35</i>	<i>154,4</i>	<i>1329,8</i>	<i>57,45</i>	<i>74,25</i>	<i>126,8</i>	<i>1409,3</i>	<i>0,51</i>	<i>34,39</i>	<i>0,54</i>	<i>72,27</i>	<i>239,04</i>	<i>12,98</i>	<i>232,04</i>	<i>11,7</i>	
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																				
ЗАВТРАК																				
54-1	запеканка из творога	150	200	25,7	16	25	347,3	34,3	21,4	33,4	463,1	0,06	0,29	0,07	0,38	32	0,9	43	1,1	
	джем фруктовый	50		0,3	0	36	144,8					0,17	0			42,9	1,74			
54-26г	чай с молок и сироп		200					1,6	1,5	3,7	33,9			0,01	0,03			9,9	0,8	
54-4гн	чай с молоком и сах	200		1,6	1,5	8,6	53,5					0,01	0,3			9,9	0,8			
	хлеб в ассортименте		45					3	0,5	17,8	88			0,03	0			10,53	0,35	
338	мандарин св	100	100	0,81	0,31	11,54	53	0,81	0,31	11,54	53	0,06	39,9	0,06	39,9	20,18	0,15	20,18	0,15	
Всего на завтрак :				<i>28,41</i>	<i>17,81</i>	<i>81,14</i>	<i>569</i>	<i>39,71</i>	<i>23,71</i>	<i>66,44</i>	<i>658,9</i>	<i>0,3</i>	<i>40,49</i>	<i>0,17</i>	<i>40,31</i>	<i>104,98</i>	<i>3,59</i>	<i>83,61</i>	<i>2,4</i>	
ОБЕД																				
54-2з	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1	0,02	8	0,03	10	11,2	0,48	14	0,6	
54-16с	суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	250	7,4	6	9,5	121,4	9,2	7,5	11,9	151,8	0,01	4,9	0,125	6,13	23	0,68	28,75	0,85	
54-8г	капуста тушенная		200					4,8	6,8	19,4	158,3			0,31	42			58,65	2,31	
54-23г	горошница	150		14,5	1,3	33,8	204,8					0,44	0			70	4,5			
54-19з	масло слив (порц)	5		0	4,1	0	37,4					0	0			0	0			
54-6м	биточек из говядины	75	75	13,7	13,6	12,3	226,4	13,7	13,6	12,3	226,4	0,08	0,12	0,08	0,12	25,7	1,2	25,7	1,2	
54-28х	напиток из облепихи		200					0,2	1	2,5	19,4			0,01	16			5	0,3	
54-21х	кисель из ягод	200		0,1	0,1	14,8	60,7					0,01	1,83			4,16	0,14			
с/б	хлеб в ассортименте	60	30	4	0,7	23,8	117,4	2	0,4	11,9	58,7	0,04	0	0,02	0	13,16	0,44	5,58	0,22	
Всего на обед:				<i>40,3</i>	<i>25,9</i>	<i>96,2</i>	<i>779,4</i>	<i>30,7</i>	<i>29,4</i>	<i>60,5</i>	<i>628,7</i>	<i>0,6</i>	<i>14,85</i>	<i>0,575</i>	<i>74,25</i>	<i>147,22</i>	<i>7,44</i>	<i>137,68</i>	<i>5,48</i>	
Всего в день:				<i>68,71</i>	<i>43,71</i>	<i>177,3</i>	<i>1348,4</i>	<i>70,41</i>	<i>53,11</i>	<i>126,9</i>	<i>1287,6</i>	<i>0,9</i>	<i>55,34</i>	<i>0,745</i>	<i>114,56</i>	<i>252,2</i>	<i>11,03</i>	<i>221,29</i>	<i>7,88</i>	
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)																				
ЗАВТРАК																				

54-6к	каша пшеничная мол	200	250	8,3	11,6	37,5	288	10,4	14,6	46,9	360	0,18	0,54	0,23	0,68	49	1,3	61	1,6	
53-19з	масло слив,порц		10					0,1	8,3	0,1	74,8			0	0			0	0	
54-33г	чай с клюквой и стев		200					0,2	0,1	1,9	9,3			0,01	0,76			5,4	0,77	
54-21г	какао с молоком	200		4,7	4,3	12,4	107,2					0,04	0,68			34,3	1,1			
	хлеб в ассортименте	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7	0,13	0,18	0,13	0,18	6,18	0,78	6,18	0,78	
338	яблоко	150		0,39	0,26	17,12	78					0,045	15			20,18	3,3			
Всего на завтрак :				15,39	16,56	78,92	531,9	12,7	23,4	60,8	502,8	0,395	16,4	0,37	1,62	109,66	6,48	72,58	3,15	
ОБЕД																				
54-7з	салат с капусты бел	80	100	2	8,1	8,3	114,4	2,5	10,1	10,4	143	0,02	23,1	0,04	38,5	10	0,4	17,3	0,59	
54-5с	суп из овощ с фрик	200	250	8,6	4,3	13,9	129	10,8	5,4	17,4	161,3	0,12	9,87	0,15	12,34	32,01	1,29	40,01	1,61	
54-24г	капуста цветн.отвар		200					5,1	5,8	8,3	105,9			0,16	60			32,1	2,65	
54-1к	макаронь отварные	150		5,3	5,5	32,8	202					0,06	0			7	0,7			
54-5м	котлета из курицы	75	75	14,3	3,3	10	127,1	14,3	3,3	10	127,1	0,04	0,26	0,04	0,26	15,4	1,01	15,4	1,01	
54-1со	соус сметанный	50	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,7	4,2	1,6	47,5	0,05	0,04	0,05	0,04	2,15	0,05	2,15	0,05	
54-29х	компот из св.ягод		200					0,5	0,2	5,8	27,2			0,01	24			8	0,4	
54-2хн	Компот из смеси сухоф	200		1	0,1	15,6	66,9					0,01	1,08			0	0,18			
	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1	
Всего на обед:				35,9	26,2	106	804,3	34,9	29,2	59,4	641,3	0,34	34,35	0,46	135,14	79,72	4,07	120,96	6,41	
Всего в день:				51,29	42,76	184,9	1336,2	47,6	52,6	120,2	1144,1	0,735	50,75	0,83	136,76	189,38	10,55	193,54	9,56	
Вторая неделя				9 ДЕНЬ (четверг)																
ЗАВТРАК																				
50з	горошек зеленый	40	40	1,2	0,1	2,6	16,1	1,2	0,1	2,6	16,1	0,01	4,2	0,01	4,2	9	0,42	9	0,42	
54-1о	омлет натуральный	150	200	12,7	19,3	3,1	237,3	16,9	25,8	4,2	316,3	0,1	0,25	0,13	0,33	19,5	2,94	25,97	3,91	
54-3гн	чай с лимоном с сахаром	200	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0	1,16	4,6	0,8	4,6	0,8	
	хлеб в ассортименте	30	45	2	0,4	11,9	58,7	3	0,5	17,8	88	0,13	0,18	0,03	0	6,18	0,78	10,53	0,35	
338	банан	150	150	2,25	0,75	31,5	144	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0,06	15	20	0,9	20	0,9	

Всего на завтрак :				18,35	20,65	55,7	484	23,55	27,25	62,7	592,3	0,3	20,79	0,23	20,69	59,28	5,84	70,1	6,38		
ОБЕД																					
54-11з	салат из моркови и яблока	80	100	0,7	8,1	5,7	99	0,9	10,2	7,1	123,8	0,04	4,84	0,05	6,05	21	0,9	26	1,1		
54-8с	суп картофельный с горохом	200	250	6,7	4,6	16,3	133,1	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	4,65	0,23	5,81	28,24	1,62	35,3	2,03		
54-19г	капуста бел.туш		200					3,9	35,4	10,8	377,2			0,31	42			58,65	2,31		
54-6г	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,66	5,4	36,4	208,7					0,03	0			24	0,5				
54-11р	рыба туш в том с ов	80	80	11,1	5,9	5	117,8	11,1	5,9	5	117,8	0,06	1,91	0,06	1,91	39	0,7	39	0,7		
54-30х	компот из вишни и стев		200					0,3	0,1	5,3	23,1			0	0,04			3,83	0,71		
54-21х	кисель из ягод	200		0,1	0,1	14,8	60,7					0,01	1,83			4,16	0,14				
с/б	хлеб в ассортименте	60	30	4	0,7	23,8	117,4	2	0,4	11,9	58,7	0,04	0	0,02	0	13,16	0,44	5,58	0,22		
54-10в	булочка ванильная	60		4,7	4,5	32,3	188					0	0			3,8	0,3				
54-1в	ватрушка ванильная		50					7,3	12,6	16,2	207,8			0	0,1			8,8	0,4		
Всего на обед :				30,96	29,3	134,3	924,7	33,9	70,3	76,6	948	0,36	13,23	0,67	55,91	133,36	4,6	177,16	7,47		
Всего в день:				49,31	49,95	190	1408,7	57,45	97,55	139,3	1540,3	0,66	34,02	0,9	76,6	192,64	10,44	247,26	13,85		
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																					
ЗАВТРАК																					
54-5к	каша кук.с клюквой	210	260	7,3	10,7	44,2	302,3	9	13,2	54,8	374,3	0,08	1,12	0,11	1,38	29	1,5	35	1,9		
54-25гн	чай с сиропом		200					0,2	0	1,5	7,2			0,01	0,04			3,83	0,71		
54-2гн	чай с сахаром	200		0,2	0	6,4	26,8					0	0,04			3,8	0,7				
54-1з	сыр твс в нарезке	15	15	3,5	4,4	4,4	53,7	3,5	4,4	4,4	53,7	0,01	0,21	0,01	0,21	11	0,3	11	0,3		
	хлеб в ассортименте	30	15	2	0,4	11,9	58,7	1	0,2	5,9	29,3	0,13	0,18	0,065	0,09	6,18	0,78	3,09	0,39		
338	мандарин св	100		0,81	0,31	11,54	53					0,06	39,9			20,18	0,15				
Всего на завтрак :				13,81	15,81	78,44	494,5	13,7	17,8	66,6	464,5	0,2	40,33	0,075	0,3	41,16	1,93	14,09	0,69		
ОБЕД																					
54-2з	огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1	0,02	8	0,03	10	11,2	0,48	14	0,6		

54-2с	борщ с капустой и смет	200	250	4,7	6,1	10,1	114,3	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,23	0,05	10,29	21	0,95	26,25	1,19		
54-11г	карт. пюре	150	180	3,1	6,1	19,8	145,8	3,7	7,3	23,7	175	0,14	18,17	0,16	21,8	25,75	1,01	33,3	1,21		
54-4м	котлета говядина	75	75	13,7	13,6	12,3	226,4	13,7	13,6	12,3	226,4	0,05	0,09	0,5	0,09	20	1,9	20	1,9		
54-3со	соус красный основной	50		1,6	1,4	4,4	36,5					0,01	1,34			6,1	0,25				
54-28х	компот из облепихи		200					0,2	1	2,5	19,4			0,01	16			5	2		
54-9хн	компот из ягод	200		0,2	1	7,4	39					0,01	24			8	0,4				
с/б	хлеб в ассортименте	60	15	4	0,7	23,8	117,4	1	0,2	5,9	29,3	0,04	0	0,01	0	13,16	0,44	6	0,1		
Всего на обед:				27,9	29	79,8	690,7	25,3	29,8	59,5	607	0,31	59,83	0,76	58,18	105,21	5,43	104,55	7		
Всего в день:				41,71	44,81	158,2	1185,2	39	47,6	126,1	1071,5	0,51	100,16	0,835	58,48	146,37	7,36	118,64	7,69		
сред.показ.за 10дней				51	49	192		53	66	250		0,076	11	0,115	6,37	23,64	1	23,2	1,1		