

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан



02 сентября 2021 года



Примерное двухнедельное циклическое меню

МБОУ СОШ №1 р.п.Мокшан

Пензенской области

По возрастной группе обучающихся

с 7 до 11 лет

страдающих заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании
(Сахарный диабет)

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая без сахара</i>	130	7.0	4.4	38.3	220.7
	Гречневая крупа-59					
	Вода-99					
	Соль-0.7					
	Масло сливочное-3.6					
96\2013	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3.25	2.33	2	42
	Сыр твердых сортов – 15					
14\2015	<i>Масло сливочное 72.5</i>	10	0.1	7.33	0.1	67
	Масло сливочное-10					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.55	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109/2013	<i>Хлеб ржаной -25</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		16.5	18.4	56.1	455.7
	Обед					
16/2004	<i>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</i>	60	0.48	11.53	0.96	165.24
	Огурцы свежие – 48.6					
	Масло подсолнечное рафинированное – 11.4					
	Соль -0.6					
135/2004	<i>Суп из сборных мелко шинкованных овощей и зеленого горошка вегетарианский со сметаной</i>	200	1.6	5.27	7.9	85.4
	Белокочанная капуста – 16					
	Картофель – 40					
	Морковь – 8					
	Лук репчатый – 8					
	Масло сливочное - 4					
	Зеленый горошек (консервированный) - 4					
	Вода - 152					
	Сметана 20% - 8					
244/2004	<i>Плов из риса и отварной говядины</i>	150	15	14.3	24	284.3
	Говядина – 110.3					
	Крупа рисовая – 33.8					
	Лук репчатый – 6					
	Морковь – 7.5					
	Масло растительное – 5.25					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	20	1.6	0	8.8	42
	ИТОГО за обед		18.68	31.1	41.66	576.94
	Полдник					
516/2013	<i>Кефир</i>	200	6	4.44	8	96
	Кефир-206					
112\2013	<i>Мандарины</i>	180	0.5	1.44	24	111
	Мандарины -180					
	ИТОГО за полдник		6.5	5.88	32	207
	ИТОГО за день		41.7	55.4	129.8	1239.6

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

День: вторник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
313\2013	<i>Запеканка из творога без сахара</i>	150	25.5	15.2	17.6	309.2
	Творог-141					
	Крупа манная-9.7 или мука пшеничная-12					
	Молоко -36					
	Яйцо-4					
	Сметана-5.2					
	Сухари-5.2					
	Масло сливочное-5.2					
302\2004	<i>Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара</i>	100	12	4.67	15.33	151.33
	Крупа геркулес-25.3					
	Вода-80					
	Масло сливочное-5.3					
494\2013	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		39.8	20.7	43.9	520.5
Обед						
16\2004	<i>Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом (01.09-01.03)</i>	60	1.02	3.6	4.4	54.2
	Капуста белокочанная-75					
	Морковь-6					
	Лук репчатый-3.6					
	Кислота лимонная-3.6					
	Масло растительное-3.6					
	Соль-0.2					
138\2004	<i>Суп картофельный с крупой</i>	180	1.3	1.3	11.7	63.5
	Картофель-54					
	Крупа рисовая-3.6					
	Морковь-9.4					
	Лук репчатый-8.6					
	Масло сливочное-3					
	Вода-137					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина)</i>	90	23.2	15.1	0	228.6
	Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) -145.8					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	150	2.6	4.7	27.3	161,3
	Картофель-149.3					
	Масло сливочное-6					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.1	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		30.2	25.5	54.4	567.6
Полдник						
	<i>Яблоко (груша, слива)</i>	110	2	4	40	46
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	12	5	11	32	48
	ИТОГО за полдник		7	15	72	94
	ИТОГО за день		77.0	61.2	170.3	1182.1

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: среда

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
43\2004	<i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом без сахара (01.09-01.03)</i>	60	1,02	3,6	4,4	54,2
	Капуста белокочанная-50,4					
	Морковь-6					
	Лимонная кислота-0,2					
	Масло растительное-3					
487\2004	<i>Птица отварная (курица, индейка)</i>	90	21,2	21,4	0,45	279,5
	Курица-116,6					
	Лук репчатый-3,6					
	Петрушка (корень)-3,6					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,0	5,1	44,2	254,7
	Крупа гречневая-67,5					
	Масло сливочное-6					
	Вода-102					
	Соль-0,8					
684\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай в/с или 1с-4					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		32,5	30,9	60,1	648,4
	Обед					
19\2004	<i>Салат из свежих помидоров</i>	60	1,2	2,4	1,8	33,6
	Помидоры свежие-36,6					
	Лук зеленый или лук репчатый-20					
	Сметана-12					
132\2013	<i>Рассольник домашний</i>	200	1,7	4	10	83
	Картофель-80					
	Капуста свежая-20					
	Лук репчатый-10					
	Морковь-10					
	Огурцы соленые-14					
	Масло растительное-4					
	Сметана-8					
343\2013	<i>Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара)</i>	140	13,3	7,2	6,3	143
	Рыба минтай-113 (87) или треска 112(81)					
	Морковь-32					
	Лук репчатый- 17					
	Томат пюре-9					
	Масло растительное-8					
	Петрушка-5					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	100	2,5	4,1	22,6	136,7
	Крупа рисовая-36					
	Масло сливочное-4,5					
631\2004	<i>Компот из зеленых груш без сахара (раздавать без плодов)</i>	200	0,2	0,2	6	26,6
	Груши-60					
	Вода-132					
	Кислота лимонная -0,2					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		21,2	18,7	57,7	482,9
	Полдник					
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5,6	5	8	99,4
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1,9	2	13	77,6
	ИТОГО за полдник		7,5	7	21	177
	ИТОГО за день		61,2	56,6	138,8	1308,3

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: четверг

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
311\2004	<i>Каша пшеничная молочная жидкая без сахара</i>	150	7.3	7.8	26.4	204.8
	Крупа пшено-30					
	Молоко-126					
	Соль-1.2					
	Масло сливочное-4.8					
96\2013	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
	Сыр твердых сортов – 15					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.5	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		17.4	17.1	42.1	391.8
	Обед					
50\2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	90	1.4	5	7.6	80.2
	Свекла-109.5					
	Масло растительное-4.5					
149\2013	<i>Суп картофельный вегетарианский</i>	250	2.2	2.95	14.7	94.25
	Картофель-133.3					
	Морковь-13					
	Лук репчатый-12					
	Томатное пюре-2.5					
	Масло растительное-2.5					
223\20013	<i>Рагу из овощей с мясом (говядина)</i>	200	3.2	17.4	18.2	242
	Мясо говядины (лопаточная, грудинка, покромка)-66.4					
	Картофель -64					
	Морковь-32					
	Лук репчатый-28					
	Масло растительное-8					
	Тыква-24					
	Сметана -15.2					
	Мука -4.8					
	Вода-44.8					
	Соль-0.48					
	Сливочное масло-4.8					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за обед		9.1	26.2	51.5	476.5
	Полдник					
698\2004	<i>Кефир</i>	200	5.8	6.4	8	112.8
	<i>Слива (яблоко, груша)</i>	110	0.9	0.4	9.8	46.4
	ИТОГО за полдник		6.7	6.8	17.8	159.2
	ИТОГО за день		33.2	50.1	111.4	1027.5

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
342\2004	<i>Омлет с сыром</i>	150	4.7	3.1	3	58.1
	Яйца-100					
	Молоко-37.5					
	Масло сливочное-6.2					
	Сыр-18.8					
	Масло сливочное-6.2					
297\2004	<i>Каша гречневая рассычатая без сахара</i>	150	8.0	5.1	44.2	254.7
	Гречневая крупа-61.5					
	Вода-102.8					
	Соль-0.8					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		15.0	9.0	58.2	372.8
Обед						
22\20013	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	60	0.6	6.1	2.1	66
	Помидоры свежие-64.8					
	Масло растительное-6					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	Масло растительное-5					
	Вода-200					
	Сметана-10					
226\20015	<i>Рыба отварная</i>	90	14.3	0.8	0	64.4
	Рыба минтай-(221.4) 111.6					
	Морковь-5.4					
	Лук репчатый-5.4					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	120	2.4	4.1	19.6	124.6
	Картофель-119.4					
	Масло сливочное-4.8					
639\2004	<i>Компот из сухофруктов без сахара (раздавать без сухофруктов)</i>	200	1	0.06	10.2	45.34
	Курага-20					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11.8	60
	ИТОГО за обед		22.4	16.8	50.7	443.3
Полдник						
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	Яблоко (груша, слива)	110	0.4	0.4	10.5	46
	ИТОГО за полдник		8.0	5.4	18.5	145.4
	ИТОГО за день		45.4	31.2	127.4	961.5

Неделя: первая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: суббота

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
342\2004	<i>Каша «Дружба» молочная без сахара</i>	150	3.95	8.75	18.8	169.67
	Крупа рисовая-11.3					
	Крупа пшено-8.3					
	Молоко-77					
	Масло сливочное-7.5					
300\2013	<i>Яйцо вареное</i>	40 (1шт)	5.1	4.6	0.3	63
14\2015	<i>Масло сливочное</i>	10	0	7.25	0	65.3
	<i>Груша свежая (слива, яблоко)</i>	90	0.4	0.3	10	44.3
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,3	0,8	11,0	60
	ИТОГО за завтрак		11.8	21.7	40.1	402.3
	Обед					
32\2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i>	60	1.4	3.2	10.2	75
	Картофель-49.8					
	Масло растительное-3					
	Лук репчатый-7.8					
	Капуста квашенная-11.4					
	Морковь-15.6					
44\2009	<i>Суп из овощей</i>	250	1.93	5.86	12.59	115.24
	Капуста-25					
	Артофель-66.25					
	Морковь-12.5					
	Лук репчатый-12					
	Горошек зеленый консервированный-11.5					
	Масло растительное-5					
	Сметана-10					
177\2009	<i>Бифитекс рубленый паровой</i>	90	27.9	18.5	0.27	280.1
	Говядина-175.5					
	Масло сливочное-2.3					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	100	5.3	3.4	29.5	169.8
	Гречневая крупа-65.6					
	Вода-109.6					
	Масло сливочное-4					
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11.0	60
	ИТОГО за обед		38.8	31.8	63.6	700.1
	Полдник					
698\2004	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.7	7	21.4	179.4
	ИТОГО за день		58.3	60.5	125.1	1281.8

Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: понедельник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
297\2004	<i>Каша геркулесовая вязкая на воде</i>	150	4	4.7	20	138.5
	Крупа геркулесовая-32.3					
	Вода-120					
	Соль-1.3					
	Масло сливочное-4.9					
96\2013	<i>Сыр твердых сортов</i>	15	3.25	2.33	2	42
	Сыр твердых сортов – 15					
14\2015	<i>Масло сливочное 72.5</i>	10	0	7	0	65.25
	Масло сливочное-10					
684\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай вс или 1с-4					
109\2013	<i>Хлеб ржаной -25</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		9.55	14.83	33	305.8
Обед						
48\2013	<i>Салат из квашенной капусты</i>	60	1	6	1.8	65.6
	Капуста квашенная-70					
	Лук репчатый-7.2					
	Масло растительное-6					
144\2004	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	250	2.3	4.25	15.13	108
	Картофель-83.25					
	Горох-20.25 или горошек консервированный-38.75					
	Лук репчатый-12					
	Морковь-12.5					
	Петрушка(корень)-3.25					
	Масло сливочное-5					
364\2013	<i>Азу (без муки)</i>	200	17.2	17.7	25	328.3
	Говядина-99.					
	Масло сливочное-9.2					
	Томатное пюре-9.2					
	Лук репчатый-18.5					
	Огурцы соленые-20.3					
	Картофель-164.5					
	Петрушка-3.3					
289\2009	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0.68	0	21.01	46.87
	Шиповник-20					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		21.2	28.8	73.9	608.8
Полдник						
516\2013	<i>Кефир</i>	200	6	4.4	8	96
	<i>Груша свежая</i>	110	0.44	0.33	11.33	93.61
	ИТОГО за полдник		6.44	4.73	19.33	189.61
	ИТОГО за день		37.2	48.36	126.23	1104.2

Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 День: вторник

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313\2013	<i>Омлет натуральный</i>	150	12.94	20.1	3.47	244.86
	Яйцо-92.4					
	Молоко-57.8					
	Масло сливочное-11.6					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	130	3.2	5.3	29.3	177.4
	Крупа рисовая-47					
	Масло сливочное-5.9					
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.5	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		22.3	29.7	48.5	548.3
	Обед					
78\2004	<i>Икра свекольная</i>	60	1.3	16.9	5.8	24
	Свекла свежая-45(отварная)					
	Лук репчатый-11					
	Томатное пюре-11					
	Масло растительное-17					
	Лимонная кислота-0.3					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	Масло растительное-5					
	Вода-200					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина или курица, индейка)</i>	90	72.4	24.3	2.2	90.9
	Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка)-146					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	120	9.6	37.8	76.8	124.2
	Картофель-133					
	Масло сливочное-5.3					
282\2009	<i>Компот из свежих яблок без сахара (раздавать с яблоками)</i>	200	0.14	0	5.08	20.88
	Яблоки-45.4					
	Кислота лимонная-0.2					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		87.5	84.8	108.7	403
	Полдник					
516\2013	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.7	7	21.4	179.4
	ИТОГО за день		117.5	121.5	178.6	1130.7

Неделя: вторая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: среда

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311 \2004	<i>Каша пшеничная молочная жидкая без сахара</i>	150	7.3	8	26.4	204.84
	Крупа пшено-30					
	Молоко-126					
	Соль-1.2					
	Масло сливочное-4.8					
337\2004	<i>Яйцо вареное</i>	40(1шт)	5.08	4.6	0.3	62.92
495\2013	<i>Чай с молоком</i>	200	1.5	1.5	2.5	29.5
	Чай-1					
	Молоко-50					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		16.18	14.9	42.9	357.3
Обед						
17.2013	<i>Салат из свежих огурцов</i>	60	0.43	6.06	1.2	61.2
	Огурцы свежие-68.4					
	Масло растительное-6					
50\2009	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	250	13.21	4.11	6.7	116.24
	Минтай-76.25 (53.75)					
	Картофель-150					
	Лук репчатый-12.5					
	Морковь-12.5					
	Масло растительное-5					
125\2013	<i>Бульон рыбный</i>	175	0.7	0.07	0	3.5
	Рыбные пищевые отходы-65.6					
	Петрушка (корень)-1.9					
	Яйцо -5.25					
	Лук репчатый-5.25					
411\2004	<i>Мясо отварное (говядина или курица, индейка)</i>	90	72.4	24.3	2.2	90.9
	Говядина (покроя, лопаточная часть, грудинка) -146					
	Морковь-3.6					
	Лук репчатый-3.6					
297\2004	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	3.6	15	120	138.34
	Гречневая крупа-69.2					
	Вода-113.9					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		92.64	50.34	141.1	470.2
Полдник						
698\2004	<i>Кефир</i>	200	6	4.4	8	96
	<i>Груша свежая</i>	110	0.44	0.33	11.33	93.61
	ИТОГО за полдник		6.44	4.73	19.33	189.61
	ИТОГО за день		115.9	69.97	203.33	1017.11

Неделя: вторая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: четверг

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311\2004	<i>Каша рисовая молочная жидкая без сахара</i>	150	4.2	5	24.5	157.63
	Крупа рисовая- 23.2					
	Молоко- 88.6					
	Масло сливочное- 3.8					
96\2013	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
	Сыр твердых сортов – 15					
	<i>Яблоко</i>	110	0.44	0.44	11.0	49.72
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		10.94	11.24	46.5	328.35
Обед						
32\2009	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашенной</i>	90	2.5	5.8	18.4	135.1
	Картофель-90					
	Масло растительное-5.4					
	Лук репчатый-20.7					
	Капуста квашенная-20.7					
	Морковь-27.9					
44\2009	<i>Суп из овощей</i>	250	1.93	5.86	12.59	110.82
	Капуста-25					
	Артофель-66.25					
	Морковь-12.5					
	Лук репчатый-12					
	Горошек зеленый консервированный-11.5					
	Масло растительное-5					
	Сметана-10					
436\2004	<i>Картофель тушеный с мясом (говядина)</i>	200	23.9	8.4	18.64	245.82
	Говядина (боковой, наружный куски тазобедренной части)-106					
	Картофель-106.4					
	Лук репчатый-12					
	Масло топленое-4.8					
	Томатное пюре-5.6					
493\2013	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай -1					
	Вода-200					
109/2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		30.63	20.86	60.63	551.74
Полдник						
698\2004	<i>Бифидок</i>	200	5.6	5	8	99.4
	<i>Печенье галетное без сахара</i>	20	1.9	2	13	77.6
	ИТОГО за полдник		7.5	7	21	177
	ИТОГО за день		49.07	39.1	128.13	1057.1

Неделя: вторая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: пятница

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
487\2004	<i>Птица отварная(курица, индейка)</i>	90	20.7	15.3	0	220.5
	Курица-129.6					
	Лук репчатый-3.6					
	Петрушка (корень)-3.6					
297\2004	<i>Каши гречневая рассыпчатая</i>	125	3.07	12.9	100	115.3
	Гречневая крупа-59					
	Вода-98					
	Соль-0.7					
	<i>Сыр</i>	15	4	5	0	61
501\2013	<i>Кофейный напиток с молоком без сахара</i>	200	3.8	3.5	4.7	66
	Кофейный напиток-5					
	Молоко пастеризованное-100					
	Вода-120					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		33.9	37.5	115.7	522.8
Обед						
22\20013	<i>Салат из свежих помидоров с растительным маслом</i>	60	0.6	6.12	2.1	66
	Помидоры свежие-65					
	Масло растительное-6					
128\2013	<i>Борщ с капустой и картофелем (без сахара)</i>	250	1.83	5	10.65	95
	Свекла-50					
	Капуста свежая-25					
	Картофель-27					
	Морковь-16					
	Лук репчатый-12					
	<i>Масло растительное-5</i>					
	Томатное пюре-8					
	Сметана-10					
343\2013	<i>Рыба тушеная в томате с овощами (без сахара)</i>	140	13.3	7.2	6.3	143
	Рыба минтай-113 (87) или треска 112(81)					
	Морковь-32					
	Лук репчатый- 17					
	Томат пюре-9					
	Масло растительное-8					
	Петрушка-5					
414\2013	<i>Рис отварной</i>	125	3.1	5.1	28.6	170.9
	Крупа рисовая-45					
	Масло сливочное-5.7					
289\2009	<i>Напиток из шиповника без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Шиповник -20					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		21.13	24.2	58.65	534.9
Полдник						
698\2004	<i>Кефир</i>	200	3	2.5	4	50.5
	Яблоко (груша, слива)	110	0.44	0.44	11	45
	ИТОГО за полдник		3.4	3	15	95.5
	ИТОГО за день		58.43	64.7	189.4	1153.2

Неделя: вторая
 Возрастная группа: 7-11 лет
 День: суббота

N рецептуры	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
313\2013	<i>Запеканка из творога без сахара</i>	150	24	25.2	24	419
	Творог-141					
	Крупа манная-9.7 или мука пшеничная-12					
	Молоко -36					
	Яйцо-4					
	Сметана-5.2					
	Сухари-5.2					
	Масло сливочное-5.2					
302\2004	<i>Каша геркулесовая вязкая на воде без сахара</i>	100	12	4.6	15.33	151.33
	Крупа геркулес-25.3					
	Вода-80					
686\2004	<i>Чай с лимоном без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
	Лимон-8					
	Вода-200					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за завтрак		38.3	30.6	50.33	630.33
	Обед					
50\2013	<i>Салат из отварной свеклы с растительным маслом</i>	60	0.9	3.6	5.04	53.5
	Свекла-73					
	Масло растительное-3					
124\2004	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	250	1.75	4.98	7.78	83
	Капуста белокочанная-50					
	Картофель-30					
	Морковь-10					
	Петрушка (корень)-3					
	Лук репчатый-10					
	Масло растительное-5					
	Вода-200					
	Сметана-10					
226\20015	<i>Рыба отварная</i>	100	0	2.1	9.6	113
	Рыба минтай-(246) 124					
	Морковь-6					
	Лук репчатый-6					
203\2004	<i>Картофель отварной со сливочным маслом</i>	150	3	5.1	24.5	155.7
	Картофель-149.3					
	Масло сливочное-6					
686\2004	<i>Чай без сахара</i>	200	0	0	0	0
	Чай-1					
109\2013	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2.3	0.8	11	60
	ИТОГО за обед		16.75	27.68	104.06	570.5
	Полдник					
698\2004	<i>Ряженка</i>	200	5.8	5	8.4	101.8
	<i>Слива (яблоко, груша)</i>	110	0.9	0.4	9.8	46.4
	ИТОГО за полдник		6.7	5.4	18.2	148.2
	ИТОГО за день		61.8	63.7	172.59	1349.03

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025