

Приложение №2 к примерному меню 2022-2023



Согласовано

Директор ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"



Утверждено

Д.С.Блинников

01.09.2022

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2021г -2022г учебный год с заболеванием сахарный диабет

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | | энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе | 200 | 7,92 | 7,98 | 36,94 | 292,26 | 0,22 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 149,32 | 0,00 | 0,56 | 1,22 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 493 | Чай с фруктозой | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Кукуруза консервированная | 60 | 1,32 | 1,44 | 6,72 | 45,59 | 0,01 | 2,88 | 0,00 | 0,00 | 25,20 | 24,60 | 7,80 | 0,00 | |
| 131 | Свекольник | 200 | 1,80 | 2,86 | 13,54 | 87,08 | 0,06 | 13,32 | 0,00 | 0,10 | 37,56 | 47,20 | 22,04 | 1,18 | |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,60 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 0,15 | 0,02 | |
| 418.1 | Каша из гороха с растительным маслом | 150 | 14,41 | 4,40 | 28,35 | 210,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91,95 | 0,00 | 1,50 | 5,00 | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | |
| 646 | Бантики с корицей на фруктозе | 60 | 5,10 | 5,30 | 39,40 | 226,00 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,70 | 17,00 | 48,00 | 7,00 | 0,70 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 82,82 | 61,52 | 395,76 | 2556,16 | 2,15 | 36,34 | 0,05 | 1,32 | 744,41 | 283,00 | 101,21 | 22,69 | |

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 313.1 | Запеканка из творога на фруктозе | 150 | 19,02 | 13,53 | 37,94 | 347,08 | 0,09 | 0,71 | 0,09 | 0,57 | 239,96 | 273,93 | 33,90 | 0,77 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89,00 | 0,12 | 17,46 | 0,00 | 0,10 | 23,48 | 56,64 | 23,88 | 1,08 |
| 411 | Кнели из кур с рисом | 80 | 13,84 | 14,08 | 5,94 | 196,80 | 0,06 | 1,29 | 0,05 | 0,18 | 7,62 | 133,30 | 65,23 | 1,09 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,61 | 9,00 | 38,81 | 271,08 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,26 | 0,00 | 1,02 | 4,58 |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 0,00 | 30,00 | 0,20 |
| 221 | Пирог морковный на фруктозе | 60 | 4,44 | 3,30 | 5,31 | 68,10 | 0,04 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 36,56 | 0,00 | 18,88 | 0,45 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 108,88 | 98,48 | 351,61 | 2704,22 | 1,56 | 53,17 | 0,76 | 10,33 | 1100,67 | 1180,97 | 426,86 | 23,07 |

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая на фруктозе | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,40 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,60 | 136,40 | 23,00 | 0,56 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 493 | Чай с фруктозой | 1/200 | 0,2 | 0 | 7,02 | 28,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленные | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 144.2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,20 | 14,44 | 0,02 | 0,10 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 |
| 345.1 | Котлеты рыбные с соусом | 80 | 7,69 | 6,66 | 16,25 | 152,92 | 0,05 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 21,17 | 9,22 | 0,73 | 0,45 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 2,91 | 35,55 | 191,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды на фруктозе | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 |
| 533 | Ватрушка с сыром на фруктозе | 60 | 8,23 | 7,73 | 23,46 | 195,79 | 0,07 | 0,47 | 0,08 | 1,15 | 155,73 | 126,60 | 14,20 | 0,75 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 60,56 | 47,95 | 322,94 | 1960,63 | 1,14 | 237,08 | 0,23 | 3,22 | 616,41 | 480,45 | 128,71 | 16,55 |

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность в ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 495 | Чай с молоком на фруктозе | 200 | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 127,00 | 127,00 | 15,00 | 0,40 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,80 | 0,10 | 4,30 | 21,00 | 0,01 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 20,31 | 0,00 | 12,08 | 0,77 | |
| 142.1 | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 200 | 1,70 | 5,16 | 7,44 | 83,90 | 0,06 | 24,90 | 0,02 | 0,12 | 45,26 | 31,32 | 15,48 | 0,60 | |
| 412.1 | Котлеты куриные, припущенные с соусом | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,10 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 | |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 17,31 | 204,60 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,29 | 5,10 | 70,80 | 22,80 | 0,53 | |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый без сахара | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 | |
| 555.1 | Косичка с сахаром на фруктозе | 40 | 2,77 | 5,23 | 23,52 | 152,00 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,48 | 6,40 | 23,47 | 3,73 | 0,32 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 68,95 | 59,39 | 348,70 | 2465,46 | 1,19 | 140,45 | 0,35 | 3,75 | 914,20 | 1173,69 | 371,21 | 17,25 | |

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | | энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшенная вязкая на фруктозе | 200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | 0,03 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 20,69 | 0,38 | |
| 134.1 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 2,28 | 4,34 | 12,08 | 97,08 | 0,08 | 13,68 | 0,00 | 0,08 | 21,82 | 45,10 | 19,68 | 0,78 | |
| 407 | Рагу из птицы | 240 | 20,88 | 22,94 | 29,97 | 358,68 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 | |
| 512.1 | Компот из кураги | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | |
| 573 | Гребешок с повидлом на фруктозе | 60 | 5,83 | 1,91 | 43,40 | 213,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 86,51 | 82,71 | 388,86 | 2536,61 | 1,15 | 35,84 | 0,65 | 6,50 | 639,04 | 906,18 | 363,11 | 17,21 | |

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|--------------|----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет белковый с зеленым горошком | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1,90 | 2,12 | 12,04 | 75,50 | 0,08 | 9,24 | 0,00 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 | |
| 381 | Котлеты из говядины, припущенные в соусе | 80 | 14,10 | 26,99 | 9,85 | 176,20 | 0,03 | 1,77 | 0,00 | 0,06 | 17,41 | 16,94 | 4,94 | 0,25 | |
| 241 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,73 | 9,42 | 23,90 | 327,45 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,46 | 0,00 | 1,04 | 1,58 | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 54,84 | 70,87 | 165,19 | 1476,73 | 0,93 | 100,06 | 0,36 | 1,38 | 360,20 | 405,84 | 73,69 | 11,32 | |

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Каша пшеничная вязкая на фруктозе | 200 | 8,66 | 11,90 | 38,04 | 293,80 | 0,14 | 1,38 | 0,08 | 0,24 | 143,60 | 218,60 | 50,00 | 2,38 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 100.1 | Сыр твердый порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,40 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | 0,01 | 4,20 | 0,00 | 1,86 | 24,60 | 22,20 | 9,00 | 0,42 |
| 128.1 | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200 | 1,54 | 4,94 | 9,82 | 90,08 | 0,04 | 14,94 | 0,00 | 0,08 | 47,96 | 32,64 | 17,60 | 0,84 |
| 395.1 | Сосиски отварные в соусе | 80 | 6,38 | 10,63 | 1,60 | 132,05 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 0,00 | 0,15 | 0,02 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,80 | 2,91 | 35,55 | 191,40 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 36,27 | 1,92 | 3,62 | 1,16 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 550 | Шанежка наливная на фруктозе | 70 | 5,32 | 4,76 | 32,48 | 194,60 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,70 | 21,00 | 46,20 | 8,40 | 0,56 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 53,33 | 59,54 | 300,45 | 1955,63 | 0,73 | 22,55 | 0,25 | 3,64 | 676,36 | 712,56 | 168,87 | 13,04 |

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Омлет белковый с зеленым горошком | 150 | 10,82 | 15,36 | 5,64 | 204,54 | 0,17 | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55 | 150,57 | 18,23 | 1,77 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 494 | Чай с лимоном на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Огурцы соленые | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,36 |
| 147 | Суп - лапша вегетарианский | 200 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 89,00 | 0,12 | 17,46 | 0,00 | 0,10 | 23,48 | 56,64 | 23,88 | 1,08 |
| 406 | Плов из отварной птицы | 240 | 20,84 | 16,47 | 55,26 | 398,06 | 0,12 | 3,50 | 0,07 | 0,44 | 18,84 | 248,72 | 109,62 | 2,05 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 511.1 | Компот из замороженной ягоды на фруктозе | 200 | 0,30 | 0,12 | 17,16 | 70,04 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,20 | 18,46 | 9,90 | 10,90 | 0,44 |
| 221 | Пирог морковный на фруктозе | 60 | 4,44 | 3,30 | 5,31 | 68,10 | 0,04 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 36,56 | 0,00 | 18,88 | 0,45 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 88,38 | 78,28 | 331,51 | 2239,34 | 1,21 | 270,67 | 0,50 | 2,95 | 493,34 | 1030,56 | 371,42 | 19,82 |

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|----|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная вязкая на фруктозе | 200 | 7,74 | 11,82 | 35,54 | 279,40 | 0,08 | 1,42 | 0,08 | 0,76 | 140,60 | 136,40 | 23,00 | 0,56 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 501 | Кофейный напиток с молоком на фруктозе | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 131,00 | 0,04 | 1,30 | 0,02 | 0,00 | 126,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салата отварная | 60 | 0,80 | 0,10 | 4,30 | 21,00 | 0,01 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 20,31 | 0,00 | 12,08 | 0,77 | |
| 144.2 | Суп картофельный с Бобовыми | 200 | 1,84 | 3,40 | 12,10 | 86,40 | 0,20 | 14,44 | 0,02 | 0,10 | 41,22 | 40,74 | 18,36 | 1,76 | |
| 345.2 | Биточки рыбные с соусом | 80 | 7,69 | 6,66 | 16,25 | 152,92 | 0,05 | 0,15 | 0,02 | 0,03 | 21,17 | 9,22 | 0,73 | 0,45 | |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,61 | 9,00 | 38,81 | 271,08 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,26 | 0,00 | 1,02 | 4,58 | |
| 512.1 | Комлот из кураги на фруктозе | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 | |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 516.1 | Кисломолочный продукт | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 0,06 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 242,00 | 0,00 | 30,00 | 0,20 | |
| 543.2 | Пирожки печенье с капустным фаршем на фруктозе | 60 | 3,92 | 3,52 | 23,50 | 141,24 | 0,07 | 14,49 | 0,01 | 0,48 | 24,19 | 40,94 | 10,76 | 0,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 83,12 | 78,20 | 410,38 | 2731,24 | 1,91 | 56,31 | 0,76 | 7,18 | 1187,38 | 796,50 | 289,06 | 24,35 | |

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200 | 7,16 | 9,40 | 28,80 | 291,90 | 0,16 | 1,54 | 0,06 | 0,54 | 156,80 | 206,00 | 55,60 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,20 | 61,00 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 14,20 | 4,00 | 2,00 | 0,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,86 | 1,92 | 3,90 | 40,18 | 0,07 | 6,00 | 0,03 | 0,12 | 12,00 | 37,20 | 12,60 | 0,42 |
| 142.3 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 2,12 | 4,44 | 7,38 | 78,58 | 0,06 | 24,34 | 0,00 | 0,10 | 38,24 | 38,44 | 16,92 | 0,68 |
| 412.2 | Шницели куриные, припущенные с соусом | 80 | 10,32 | 3,98 | 9,10 | 111,13 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,07 | 29,13 | 60,59 | 30,68 | 0,82 |
| 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 7,61 | 3,42 | 42,02 | 218,52 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 3,57 | 154,67 | 148,50 | 30,78 | 1,20 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе | 200 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 110,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 19,00 | 7,00 | 1,50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 573 | Гребешок с повидлом на фруктозе | 60 | 5,83 | 1,91 | 43,40 | 213,09 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 11,46 | 48,76 | 9,09 | 0,68 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 70,38 | 40,45 | 359,52 | 2120,71 | 1,16 | 67,56 | 0,17 | 9,90 | 749,23 | 961,02 | 290,85 | 15,72 |

День: День 11
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 296 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150 | 8,33 | 12,00 | 37,76 | 291,87 | 0,09 | 0,24 | 0,03 | 0,03 | 123,54 | 47,87 | 8,06 | 1,29 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Морковь отварная | 60 | 0,70 | 0,06 | 3,40 | 17,00 | 0,03 | 0,61 | 0,00 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 20,69 | 0,38 |
| 134.2 | Расольник ленинградский вегетарианский | 200 | 1,88 | 4,38 | 13,54 | 101,32 | 0,10 | 13,40 | 0,00 | 0,18 | 23,12 | 46,98 | 18,70 | 0,80 |
| 408 | Суфле из кур с соусом | 80 | 13,46 | 6,22 | 2,99 | 121,98 | 0,06 | 1,08 | 0,06 | 0,15 | 25,97 | 101,40 | 43,79 | 0,96 |
| 195.1 | Рагу из овощей | 150 | 2,96 | 6,27 | 15,51 | 131,79 | 0,12 | 26,02 | 0,00 | 0,12 | 52,29 | 51,06 | 20,52 | 1,02 |
| 519 | Напиток из шиповника на фруктозе | 200 | 0,70 | 0,30 | 22,80 | 97,00 | 0,00 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 3,00 | 3,00 | 1,50 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| 518.1 | Сок фруктовый без сахара | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 120,00 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| 542 | Пирожки печеные калустой на фруктозе | 60 | 3,55 | 2,38 | 21,46 | 120,99 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,45 | 7,77 | 33,05 | 5,41 | 0,44 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 69,91 | 62,36 | 319,42 | 2128,31 | 1,15 | 306,70 | 0,20 | 2,65 | 603,81 | 660,46 | 287,12 | 17,02 |

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, | | | энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|--|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Каша "Дружба" на фруктозе | 200 | 12,26 | 11,66 | 55,06 | 226,20 | 0,08 | 1,32 | 0,08 | 0,20 | 126,60 | 140,40 | 30,60 | 0,56 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 493 | Чай на фруктозе | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 3,00 | 1,00 | 0,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Свекла отварная | 60 | 0,80 | 0,10 | 4,30 | 21,00 | 0,01 | 1,22 | 0,00 | 0,00 | 20,31 | 0,00 | 12,08 | 0,77 |
| 146.1 | Суп картофельный с клецками вегетарианский | 200 | 1,90 | 2,12 | 12,04 | 75,50 | 0,08 | 9,24 | 0,00 | 0,06 | 18,24 | 31,36 | 12,16 | 0,62 |
| 399 | Оладьи из печени по-лундвски | 80 | 13,84 | 29,36 | 9,44 | 177,60 | 0,20 | 5,76 | 5,52 | 0,96 | 17,60 | 213,60 | 16,80 | 4,16 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,71 | 3,32 | 16,99 | 182,81 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 25,68 | 161,34 | 21,18 | 0,92 |
| 512.1 | Компот из кураги на фруктозе | 200 | 0,30 | 0,20 | 20,20 | 81,00 | 0,04 | 1,48 | 0,22 | 2,04 | 68,74 | 54,02 | 40,86 | 1,24 |
| 108 | Хлебцы | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,76 | 70,50 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 0,57 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,42 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 55,36 | 59,68 | 257,39 | 1374,01 | 0,79 | 20,34 | 5,90 | 4,44 | 456,97 | 794,52 | 180,38 | 12,30 |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|---|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| | 12,95 | 13,24 | 56,44 | 400,16 | 0,16 | 3,23 | 0,09 | 0,62 | 205,14 | 199,03 | 34,47 | 1,85 |
| Среднее значение за период по | 23,23 | 20,45 | 95,84 | 664,59 | 0,47 | 45,39 | 0,57 | 1,91 | 146,54 | 238,43 | 90,67 | 7,15 |
| Среднее значение за период | 42,61 | 38,32 | 195,53 | 1334,20 | 0,74 | 76,09 | 0,68 | 3,44 | 459,63 | 495,29 | 155,12 | 10,24 |