

УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий обязанности  
начальника Управления социального питания  
Н.В. Петрова

«19» декабря 2022 г.



Примерное 12-дневное меню рационов горячего питания для обучающихся с сахарным диабетом в возрасте от 7 до 11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.7	3.7	26.6	170.6	2,66	0.15	0.52	0.02	0.00	0.17	114.24	83.19	178.65	2.59	296.67	10.31	0.01	0.00	6.4	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0,25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK № 15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0,98	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	TK № 2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,0</b>	<b>9,1</b>	<b>57,4</b>	<b>380,5</b>	<b>5,74</b>	<b>0.23</b>	<b>11.68</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.46</b>	<b>339.67</b>	<b>117.65</b>	<b>348.10</b>	<b>5.20</b>	<b>843.03</b>	<b>16.81</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.4	3.0	1.3	33.6	0,13	0.01	2.20	0.01	0.00	0.02	12.05	6.97	20.98	0.50	77.57	1.65	0.01	0.00	8.5a	2019
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.6	3.6	12.9	105.5	1,29	0.07	5.41	0.17	0.00	0.05	24.99	20.24	52.30	0.79	395.34	4.00	0.02	0.00	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	12.4	11.6	5.1	174.2	0,51	0.04	0.00	0.00	0.00	0.08	10.26	19.04	121.40	1.97	231.89	4.50	0.03	0.00	282	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СОУСЕ	180	2.5	4.8	9.8	92.8	0,98	0.07	2.82	0.91	0.00	0.08	67.18	27.32	62.84	1.31	230.05	5.14	0.03	0.00	138	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0,97	0.00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24.7</b>	<b>24.2</b>	<b>66.0</b>	<b>597.2</b>	<b>6,6</b>	<b>0.28</b>	<b>90.43</b>	<b>1.38</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>144.67</b>	<b>88.67</b>	<b>308.42</b>	<b>7.08</b>	<b>1 007.65</b>	<b>17.53</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>33,3</b>	<b>123,4</b>	<b>977,7</b>	<b>12,34</b>	<b>0.52</b>	<b>102.10</b>	<b>1.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.73</b>	<b>484.34</b>	<b>206.32</b>	<b>656.52</b>	<b>12.28</b>	<b>1 850.67</b>	<b>34.34</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА ЗАПЕЧЕННОЕ	150	27.5	6.1	12.1	216.4	1,21	0.09	0.42	0.06	0.48	0.35	161.43	28.65	234.86	0.87	225.42	8.15	0.04	0.03	5.46	2019
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	50	0.0	0.0	2.6	11.3	0,26	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	4.00	1.21	2.52	0.23	32.39	0.23	0.00	0.00	387	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0,04	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK № 15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>33,1</b>	<b>9,9</b>	<b>33,7</b>	<b>367,4</b>	<b>3,37</b>	<b>0.13</b>	<b>2.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.48</b>	<b>0.57</b>	<b>328.2</b>	<b>51.89</b>	<b>361.2</b>	<b>1.53</b>	<b>464.72</b>	<b>8.38</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.4	0.1	1.1	7.0	0,11	0.02	4.20	0.00	0.00	0.00	10.20	8.40	18.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	8.2	2019
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.3	4.9	8.5	98.4	0,85	0.04	8.49	0.18	0.00	0.06	43.17	23.99	63.44	1.35	353.45	5.92	0.03	0.00	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	280	28.3	17.7	28.4	386.1	2,84	0.24	11.13	0.11	0.19	0.25	190.99	75.14	418.13	2.12	1 265.74	194.06	0.04	0.00	233	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1,54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>37.1</b>	<b>23.6</b>	<b>80.6</b>	<b>685.5</b>	<b>8,06</b>	<b>0.40</b>	<b>24.13</b>	<b>0.49</b>	<b>0.19</b>	<b>0.34</b>	<b>274.25</b>	<b>132.33</b>	<b>577.07</b>	<b>6.08</b>	<b>1 691.99</b>	<b>202.22</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,2</b>	<b>33,5</b>	<b>114,3</b>	<b>1052,9</b>	<b>11,43</b>	<b>0.53</b>	<b>27.02</b>	<b>0.59</b>	<b>0.67</b>	<b>0.91</b>	<b>602.53</b>	<b>184.22</b>	<b>938.31</b>	<b>7.61</b>	<b>2 156.71</b>	<b>210.60</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	4.6	27.3	180.0	2,73	0.15	0.50	0.02	0.00	0.13	119.24	55.75	181.15	1.45	265.01	10.85	0.02	0.00	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0,02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	1,03	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 8	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>9,6</b>	<b>5,6</b>	<b>50,7</b>	<b>293,7</b>	<b>5,07</b>	<b>0.17</b>	<b>5.52</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>140.47</b>	<b>69.73</b>	<b>200.86</b>	<b>3.82</b>	<b>432.41</b>	<b>11.85</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1.0	3.0	5.4	53.4	0,54	0.03	3.08	0.21	0.00	0.03	17.60	12.57	25.44	0.62	186.16	2.33	0.01	0.00	8.12	2019
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.3	3.5	8.6	86.2	0,86	0.05	6.72	0.17	0.00	0.04	27.95	16.97	38.85	0.69	291.37	3.51	0.02	0.00	99	2011
МЯСО ОТВАРНОЕ	90	17.0	15.4	2.4	219.2	0,24	0.04	0.15	0.06	0.00	0.11	17.96	18.37	145.83	2.08	318.06	7.52	0.05	0.00	241	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	3.0	21.4	126.3	2,14	0.12	10.39	0.01	0.00	0.10	41.68	30.22	85.19	1.18	765.26	8.66	0.03	0.00	312	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0,97	0.00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>30.3</b>	<b>26.2</b>	<b>74.8</b>	<b>676.1</b>	<b>7,48</b>	<b>0.33</b>	<b>100.34</b>	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.32</b>	<b>135.39</b>	<b>93.23</b>	<b>346.21</b>	<b>7.07</b>	<b>1 633.6 5</b>	<b>24.26</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>31,8</b>	<b>125,5</b>	<b>969,8</b>	<b>12,55</b>	<b>0.51</b>	<b>105.86</b>	<b>0.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.48</b>	<b>275.86</b>	<b>162.96</b>	<b>547.07</b>	<b>10.89</b>	<b>2 066.0 6</b>	<b>36.12</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0,32	0.04	2.00	0.00	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.5	14.1	2.6	191.3	0,26	0.06	0.21	0.27	2.20	0.42	95.90	15.67	203.40	2.32	199.98	23.70	0.05	0.03	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0,25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11а	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,9</b>	<b>19,2</b>	<b>26,8</b>	<b>374,2</b>	<b>2,68</b>	<b>0.16</b>	<b>3.37</b>	<b>0.31</b>	<b>2.20</b>	<b>0.71</b>	<b>314.33</b>	<b>51.58</b>	<b>389.76</b>	<b>3.05</b>	<b>517.84</b>	<b>28.20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.6	0.2	0.2	14.4	0,02	0.00	15.15	0.20	0.00	0.00	8.40	12.00	15.75	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.1	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/15	6.3	3.2	27.7	165.0	2,77	0.16	3.73	0.20	0.00	0.06	33.56	29.21	76.56	1.72	397.69	3.53	0.02	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ	90	11.2	13.7	0.8	170.9	0,08	0.04	0.53	0.05	0.00	0.10	27.73	11.86	102.98	0.89	143.67	5.25	0.07	0.01	297	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.2	2.4	12.7	86.1	1,27	0.08	11.06	0.01	0.00	0.08	61.66	21.45	67.47	0.87	355.04	6.08	0.01	0.00	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.2	9.4	17.0	0,94	0.00	6.00	2.30	0.00	0.00	9.60	5.40	6.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.5а	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>25.7</b>	<b>20.6</b>	<b>78.0</b>	<b>587.4</b>	<b>7,80</b>	<b>0.36</b>	<b>36.46</b>	<b>2.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.28</b>	<b>151.96</b>	<b>90.12</b>	<b>317.16</b>	<b>7.29</b>	<b>969.19</b>	<b>17.09</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>39,8</b>	<b>104,8</b>	<b>961,6</b>	<b>10,48</b>	<b>0.52</b>	<b>39.83</b>	<b>3.07</b>	<b>2.20</b>	<b>0.99</b>	<b>466.29</b>	<b>141.70</b>	<b>706.92</b>	<b>10.33</b>	<b>1 487.0 3</b>	<b>45.29</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>		



### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	220	8,47	4,07	29,3	188,0	2,93	0,17	0,57	0,02	0,00	0,19	126,0	91,5	197,0	2,85	326,3	11,34	0,01	0,00	6.4	2019
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0,04	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10а	2019
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0,75	0.06	38.00	0.01	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	ТК	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	ТК №15	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>11,37</b>	<b>4,97</b>	<b>50,1</b>	<b>295,0</b>	<b>5,01</b>	<b>0,26</b>	<b>39,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>39,75</b>	<b>110,3</b>	<b>235,3</b>	<b>3,63</b>	<b>528,7</b>	<b>11,34</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0,25	0.03	10.00	0.01	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	8.2	2019
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	4.0	4.3	8.3	88.0	0,83	0.05	6.76	0.16	0.00	0.04	28.10	18.51	54.99	0.97	245.30	3.59	0.02	0.00	98	2011
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	12.6	3.7	2.4	93.8	0,24	0.06	1.01	0.05	0.00	0.06	41.00	26.04	162.58	0.51	326.56	104.37	0.00	0.00	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.6	1.1	24.2	121.9	2,42	0.14	11.34	0.75	0.00	0.12	51.98	42.39	102.65	1.54	850.44	10.36	0.05	0.00	322	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	4.0	18.2	0,40	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	13.73	5.85	5.76	0.72	62.51	0.40	0.00	0.00	ТК № 5	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,25	0,5	21,2	102,00	2,12	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,0	2,80	0,00	0,00	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	ТК № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,00</b>	<b>10,4</b>	<b>72,9</b>	<b>490,3</b>	<b>7,29</b>	<b>0,40</b>	<b>29,91</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>170,61</b>	<b>118,9</b>	<b>423,6</b>	<b>6,94</b>	<b>1712,2</b>	<b>124,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,37</b>	<b>15,37</b>	<b>123,0</b>	<b>785,3</b>	<b>12,3</b>	<b>0,70</b>	<b>69,60</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>210,4</b>	<b>229,2</b>	<b>659,0</b>	<b>10,57</b>	<b>2241,0</b>	<b>135,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	200	6.4	4.2	22.4	154.1	2,24	0.13	0.53	0.02	0.00	0.13	121.51	46.34	160.65	1.15	246.36	10.94	0.01	0.00	189	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0,02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11.9</b>	<b>8.1</b>	<b>41.1</b>	<b>291.4</b>	<b>4,11</b>	<b>0.19</b>	<b>1.42</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>278.49</b>	<b>69.07</b>	<b>299.36</b>	<b>1.77</b>	<b>464.26</b>	<b>10.94</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	2.1	4.4	43.7	0,44	0.02	15.22	0.25	0.00	0.03	41.49	15.71	28.50	0.84	171.38	2.95	0.01	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	5.8	2.5	15.4	107.3	1,54	0.10	7.78	0.16	0.00	0.07	25.96	30.42	102.54	1.07	626.64	38.89	0.19	0.01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	15.6	15.9	3.2	218.5	0,32	0.05	0.60	0.30	0.00	0.10	16.41	21.16	139.04	2.03	318.49	7.03	0.05	0.00	277	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.8	2.3	37.1	192.5	3,71	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	9.93	7.84	42.60	0.98	66.68	0.81	0.01	0.01	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1,54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,7	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>32.9</b>	<b>23.7</b>	<b>102.7</b>	<b>756.0</b>	<b>10,27</b>	<b>0.34</b>	<b>23.90</b>	<b>0.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>123.69</b>	<b>99.93</b>	<b>390.18</b>	<b>7.23</b>	<b>1 255.9 8</b>	<b>51.93</b>	<b>0.26</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.8</b>	<b>31.8</b>	<b>143.8</b>	<b>1 047.4</b>	<b>14,38</b>	<b>0.53</b>	<b>25.33</b>	<b>0.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.62</b>	<b>402.18</b>	<b>169.00</b>	<b>689.54</b>	<b>9.00</b>	<b>1 720.2 4</b>	<b>62.87</b>	<b>0.30</b>	<b>0.02</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ БЕЗ САХАРА	200	7.0	2.9	29.3	171.4	2,93	0.11	0.51	0.02	0.00	0.13	116.87	31.91	159.09	1.57	229.92	8.83	0.00	0.02	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0,25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	1,03	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 8	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>10,8</b>	<b>5,1</b>	<b>55,1</b>	<b>311,3</b>	<b>5,51</b>	<b>0.14</b>	<b>5.79</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>195.30</b>	<b>52.87</b>	<b>214.80</b>	<b>3.98</b>	<b>470.78</b>	<b>14.33</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК	60	0.8	2.0	5.6	44.4	0,56	0.01	2.60	0.00	0.00	0.02	19.94	11.74	22.60	0.88	186.30	4.10	0.01	0.00	8.8	2019
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.1	3.4	7.4	79.9	0,74	0.04	10.41	0.18	0.00	0.04	38.14	17.76	36.96	0.80	268.82	3.62	0.02	0.00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	240	23.1	19.7	23.7	364.4	2,37	0.17	12.37	0.02	0.00	0.20	27.42	53.05	250.53	3.90	1 218.2 4	15.23	0.09	0.00	259	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0,97	0.00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>32.9</b>	<b>26.3</b>	<b>73.7</b>	<b>679.6</b>	<b>7,37</b>	<b>0.32</b>	<b>105.37</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>115.70</b>	<b>97.64</b>	<b>360.99</b>	<b>8.09</b>	<b>1 746.1 5</b>	<b>25.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.7</b>	<b>30.7</b>	<b>115.9</b>	<b>925.4</b>	<b>11,59</b>	<b>0.46</b>	<b>111.16</b>	<b>0.52</b>	<b>0.00</b>	<b>0.52</b>	<b>311.00</b>	<b>150.51</b>	<b>575.78</b>	<b>12.07</b>	<b>2 216.9 3</b>	<b>39.52</b>	<b>0.13</b>	<b>0.02</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	0,32	0.04	2.00	0.00	0.00	0.02	9.00	9.45	27.90	0.32	49.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.5	16.2	2.6	210.1	0,26	0.06	0.21	0.29	2.28	0.42	92.44	15.43	203.32	2.30	200.62	23.70	0.05	0.03	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0,04	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1,29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	ТК №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0,56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	ТК № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>20,6</b>	<b>20,1</b>	<b>24,7</b>	<b>369,2</b>	<b>2,47</b>	<b>0.14</b>	<b>4.23</b>	<b>0.32</b>	<b>2.28</b>	<b>0.66</b>	<b>264.29</b>	<b>46.92</b>	<b>355.06</b>	<b>3.05</b>	<b>457.03</b>	<b>23.70</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0,38	0.06	25.00	0.17	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	8.1	2019
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.1	3.1	8.1	79.7	0,81	0.05	3.96	0.17	0.00	0.04	21.15	15.01	35.24	0.56	271.24	3.11	0.02	0.00	99	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	15.7	6.3	9.2	156.6	0,92	0.02	0.12	0.00	0.00	0.03	27.63	4.58	26.56	0.17	49.10	2.11	0.00	0.00	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	3.1	10.6	86.9	1,06	0.05	32.03	0.10	0.00	0.06	81.59	31.05	59.74	1.81	396.73	5.52	0.02	0.00	139	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.1	4.0	18.2	0,40	0.01	0.80	0.00	0.00	0.01	13.73	5.85	5.76	0.72	62.51	0.40	0.00	0.00	ТК № 5	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1,70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	ТК № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1,03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	ТК № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>28.8</b>	<b>13.7</b>	<b>62.9</b>	<b>499.4</b>	<b>6,29</b>	<b>0.28</b>	<b>61.91</b>	<b>0.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>169.09</b>	<b>86.69</b>	<b>201.11</b>	<b>6.06</b>	<b>1 142.37</b>	<b>15.38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.4</b>	<b>33.1</b>	<b>74.7</b>	<b>803.1</b>	<b>7,47</b>	<b>0.42</b>	<b>66.14</b>	<b>0.76</b>	<b>2.28</b>	<b>0.88</b>	<b>433.38</b>	<b>133.60</b>	<b>556.17</b>	<b>9.11</b>	<b>1 599.41</b>	<b>39.08</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>		



### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.2	4.6	27.3	180.0	2.73	0.15	0.50	0.02	0.00	0.13	119.24	55.75	181.15	1.45	265.01	10.85	0.02	0.00	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1.29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.98	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	TK № 2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>9,6</b>	<b>5,7</b>	<b>50,2</b>	<b>293,7</b>	<b>5,02</b>	<b>0.18</b>	<b>10.52</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>137.47</b>	<b>65.73</b>	<b>195.86</b>	<b>4.02</b>	<b>555.41</b>	<b>12.85</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0.4	2.0	1.3	24.6	0.13	0.01	2.12	0.01	0.00	0.02	11.63	6.72	20.21	0.48	74.75	1.59	0.01	0.00	8.5a	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	6.9	3.3	32.0	186.0	3.20	0.17	3.73	0.20	0.00	0.06	35.03	30.22	81.59	1.81	405.60	3.53	0.02	0.00	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19.3	16.6	37.4	376.1	3.74	0.24	17.70	0.01	0.03	0.22	32.34	63.94	253.17	4.09	1 513.2 5	16.90	0.10	0.00	291	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.2	9.4	17.0	0.94	0.00	6.00	2.30	0.00	0.00	9.60	5.40	6.60	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	11.5a	2019
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1.70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>31.0</b>	<b>23.0</b>	<b>107.3</b>	<b>737.8</b>	<b>10.73</b>	<b>0.51</b>	<b>29.54</b>	<b>2.52</b>	<b>0.03</b>	<b>0.34</b>	<b>99.60</b>	<b>116.48</b>	<b>409.37</b>	<b>9.58</b>	<b>2 066.4 0</b>	<b>24.26</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>28.0</b>	<b>144.6</b>	<b>965.9</b>	<b>14.46</b>	<b>14.46</b>	<b>40.06</b>	<b>2.54</b>	<b>0.03</b>	<b>0.49</b>	<b>237.07</b>	<b>182.21</b>	<b>605.22</b>	<b>13.60</b>	<b>2 621.8 1</b>	<b>37.11</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗ САХАРА	200	7.7	3.7	26.6	170.6	2.66	0.15	0.52	0.02	0.00	0.17	114.24	83.19	178.65	2.59	296.67	10.31	0.01	0.00	6.4	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	1.5	1.2	2.5	27.4	0.25	0.01	0.28	0.01	0.00	0.06	59.42	8.96	39.71	0.41	85.86	4.50	0.00	0.00	11.11a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1.29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14.5</b>	<b>8.8</b>	<b>47.6</b>	<b>334.2</b>	<b>4.76</b>	<b>0.23</b>	<b>1.68</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.45</b>	<b>328.42</b>	<b>112.90</b>	<b>353.35</b>	<b>3.25</b>	<b>588.03</b>	<b>14.81</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.38	0.06	25.00	0.17	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	8.1	2019
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/15	5.5	6.0	8.2	108.9	0.82	0.05	6.40	0.16	0.00	0.05	27.88	19.71	67.23	1.13	269.31	4.14	0.03	0.00	98	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90/50	7.2	8.8	7.1	142.6	0.71	0.03	1.20	0.02	0.00	0.05	22.06	12.24	71.64	1.04	189.10	4.03	0.02	0.00	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	2.6	36.2	191.2	3.62	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	9.73	7.67	41.67	0.96	65.21	0.80	0.01	0.01	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	15.4	60.0	1.54	0.00	0.30	0.20	0.00	0.00	18.90	14.60	29.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.6a	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1.70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>23.6</b>	<b>18.6</b>	<b>98.0</b>	<b>660.7</b>	<b>9.80</b>	<b>0.31</b>	<b>32.90</b>	<b>0.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>103.57</b>	<b>84.42</b>	<b>284.04</b>	<b>6.43</b>	<b>886.42</b>	<b>13.20</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.1</b>	<b>27.3</b>	<b>145.6</b>	<b>994.9</b>	<b>14.56</b>	<b>14.56</b>	<b>34.58</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.64</b>	<b>431.99</b>	<b>197.32</b>	<b>637.39</b>	<b>9.68</b>	<b>1 474.45</b>	<b>28.01</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА ЗАПЕЧЕННОЕ	150	27.5	6.1	12.1	216.4	1.21	0.09	0.42	0.06	0.48	0.35	161.43	28.65	234.86	0.87	225.42	8.15	0.04	0.03	5.46	2019
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	50	0.0	0.0	2.6	11.3	0.26	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	4.00	1.21	2.52	0.23	32.39	0.23	0.00	0.00	387	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0.2	0.0	0.4	3.5	0.04	0.00	1.14	0.00	0.00	0.01	12.85	4.54	5.09	0.43	24.41	0.00	0.00	0.00	11.10а	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1.29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	ТК №15	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.98	0.03	10.00	0.01	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	ТК № 2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>29.9</b>	<b>7.2</b>	<b>37.8</b>	<b>343.8</b>	<b>3.78</b>	<b>0.15</b>	<b>12.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.48</b>	<b>0.38</b>	<b>199.02</b>	<b>45.64</b>	<b>269.73</b>	<b>3.98</b>	<b>583.22</b>	<b>10.38</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.25	0.03	10.00	0.01	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	8.2	2019
БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.3	6.4	75.5	0.64	0.02	8.62	0.18	0.00	0.03	43.07	19.54	36.56	0.99	234.71	4.36	0.02	0.00	81	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.7	3.2	2.0	79.7	0.20	0.06	0.91	0.48	0.18	0.08	30.41	25.65	141.59	0.71	270.36	83.91	0.02	0.00	256	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	2.8	20.9	123.8	2.09	0.11	9.23	0.01	0.00	0.11	60.12	29.29	92.44	1.07	706.78	9.70	0.03	0.00	311	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.1	8.9	38.0	0.89	0.01	1.20	0.00	0.00	0.01	15.18	4.01	8.51	0.59	85.19	0.60	0.00	0.00	ТК № 37	УСП
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1.70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	ТК № 3	2022
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	ТК № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>23.7</b>	<b>10.5</b>	<b>68.0</b>	<b>465.0</b>	<b>6.80</b>	<b>0.33</b>	<b>29.97</b>	<b>0.69</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>182.78</b>	<b>102.69</b>	<b>368.91</b>	<b>6.16</b>	<b>1 510.8 5</b>	<b>103.81</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.7</b>	<b>17.7</b>	<b>105.7</b>	<b>808.8</b>	<b>10.57</b>	<b>0.48</b>	<b>41.99</b>	<b>0.76</b>	<b>0.66</b>	<b>0.69</b>	<b>381.80</b>	<b>148.33</b>	<b>638.64</b>	<b>10.14</b>	<b>2 094.0 7</b>	<b>114.19</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Хлебные единицы (ХЕ)	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ БЕЗ САХАРА	200	6.4	2.8	28.6	165.5	2.86	0.10	0.50	0.02	0.00	0.13	127.90	28.45	186.29	0.77	217.32	8.57	0.03	0.01	182	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	11.106	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	1.29	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.75	3.25	16.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00	TK №15	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.56	0.04	0.88	0.03	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00	TK № 1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,9</b>	<b>7,3</b>	<b>60,2</b>	<b>368,4</b>	<b>6,02</b>	<b>0.14</b>	<b>1.39</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.34</b>	<b>280.13</b>	<b>47.93</b>	<b>308.75</b>	<b>1.14</b>	<b>412.22</b>	<b>8.57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	2.2	6.9	53.8	0.69	0.04	12.47	0.26	0.00	0.05	37.40	18.56	35.47	0.83	304.52	3.20	0.03	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/30	7.8	2.6	15.5	117.2	1.55	0.11	7.90	0.17	0.00	0.08	28.96	34.02	126.68	1.14	674.06	55.81	0.27	0.01	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	90	20.4	19.5	0.9	260.4	0.09	0.05	0.09	0.03	0.20	0.16	31.45	21.30	185.03	2.48	376.78	10.87	0.05	0.00	290	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	2.9	12.7	89.7	1.27	0.07	9.86	0.66	0.00	0.09	65.52	28.94	71.92	1.03	360.13	6.64	0.03	0.00	317	2011
ОТВАР ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0.7	0.3	9.7	57.0	0.97	0.00	80.00	0.30	0.00	0.00	19.20	4.90	3.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	2019
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	1.70	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	1.03	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 4	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>37.5</b>	<b>28.4</b>	<b>72.9</b>	<b>712.0</b>	<b>7.29</b>	<b>0.37</b>	<b>110.32</b>	<b>1.42</b>	<b>0.20</b>	<b>0.41</b>	<b>193.54</b>	<b>117.91</b>	<b>470.00</b>	<b>7.98</b>	<b>1 788.2 9</b>	<b>78.77</b>	<b>0.38</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.5</b>	<b>34.3</b>	<b>107.4</b>	<b>949.4</b>	<b>10.74</b>	<b>10.74</b>	<b>111.71</b>	<b>1.47</b>	<b>0.20</b>	<b>0.76</b>	<b>473.66</b>	<b>165.84</b>	<b>778.76</b>	<b>9.11</b>	<b>2 200.5 1</b>	<b>87.33</b>	<b>0.43</b>	<b>0.02</b>		



**Используемые сборники:**

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
4. Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 2.4.0162-2019 «Особенности питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях».
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, 2022.