

Утверждаю
И.О. директора МБОУ СОШ №4 с.Таранай
Кистерец С.П.
« 25 » февраля 2022г



**Примерное 14-е дневное цикличное меню
по организации питания детей, страдающих диабетом
МБОУ СОШ №4 с. Таранай
5-11 класс**

Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн- 2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	545	13,3	17,8	61,8	460,8	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-26хн- 2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	825	25,5	29,5	61,8	614,2	5,2
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	75	12,8	6,8	16,8	179,5	1,4
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	275	18,6	11,8	24,8	279,7	2,1
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	1,4
54-26гн- 2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Ужин	610	33,8	30,9	46,6	599,3	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2655	98	95	228,8	2161,4	19,1
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн- 2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	620	22,6	26,3	53,6	540,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Обед	875	26,5	30,2	56,6	605,5	4,7
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
	Итого за Полдник	340	7,9	5,3	21,5	165,2	1,8
	Ужин						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2	1,1
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3	2,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	565	26,9	34	49,2	611	4,1
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2800	91,5	101	227,7	2186,5	19,0
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9	4,1
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	485	12,3	25	57,8	504,4	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2

	Итого за Второй завтрак	350	2,6	0,6	20,5	97,8	1,7
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	840	30,9	63,6	56,5	922	4,7
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	515	22	9,1	50	370,2	4,2
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2640	86,7	122,3	218,6	2321,6	18,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2	3,0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	500	22,8	17,9	57,3	480,3	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	180	2,3	3,8	23,3	137,4	1,9
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	825	29,2	30,2	61,4	634,8	5,1

	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	220	8,3	7	25,9	199,4	2,2
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6	1,8
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	29,1	24,9	43,5	514	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за день	2520	97,5	88,8	219,4	2066,1	18,3
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4,0
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	495	15,9	18,4	62,3	478	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	860	32,1	40,4	59,6	730,1	5,0
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
	Итого за Полдник	330	7,3	5,5	23,7	173,9	2,0
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	580	29,4	19,5	43,3	465,9	3,6

	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2665	92,7	89	222,5	2061,1	18,5
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9	0,3
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	32	36	59,2	689,3	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,9	31,8	211,2	2,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	825	25,5	37,5	64,6	698,4	5,4
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4	3,2
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	Итого за Ужин	500	16,7	16,2	44,4	391,2	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2610	93,7	113,9	235,6	2344,7	19,6
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	515	39,5	23,5	60,2	609,5	5,0

	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	180	2,3	3,8	23,3	137,4	1,9
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	1,6
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	855	30,7	29,4	60,5	628,7	5,0
	Полдник						
Пром.	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	8,4	23,1	196,8	1,9
	Ужин						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	3,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Ужин	560	31,6	17,3	50,7	485,2	4,2
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2530	117	87,4	226	2158,6	18,8
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	490	12,7	23,4	60,8	502,8	5,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5

54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	890	34,9	29,2	59,4	641,3	5,0
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
	Итого за Полдник	340	7,9	5,3	21,5	165,2	1,8
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	515	22,3	9,1	52	379	4,3
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2635	86,8	72,2	229,9	1915,9	19,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	23,6	26,5	59,7	570,8	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	860	26,6	57,7	60,4	867	5,0
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	1,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6	1,8
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	565	28,1	29,8	45,5	562,4	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2710	98,2	138,2	219,8	2514,8	18,3
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	490	13,7	17,8	62,2	464,5	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Второй завтрак	270	1	0,1	25,9	108,5	2,2
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	820	25,3	29,8	59,5	607	5,0
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	75	12,8	6,8	16,8	179,5	1,4
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	275	18,6	11,8	24,8	279,7	2,1
	Ужин						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8

54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	580	32,3	20,8	47,9	507,3	4,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2635	96,3	85,3	241,9	2120	20,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	565	36,2	22,3	56,3	570,3	4,7
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Второй завтрак	120	2,4	3,4	15,9	104,2	1,3
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,3
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	905	33,6	30	57,9	636,5	4,8
	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Полдник	220	9,7	5	26,7	190,2	2,2
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	1,4
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	32	29,3	41,7	559,3	3,5
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2605	120	95	206,7	2161,5	17,2
	Пятница, 2 неделя						

	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1	4,6
54-28гн- 2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	485	11,7	22,5	63,2	501,6	5,3
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-29хн- 2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	840	26	32,1	63	644,9	5,3
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,9	34,7	318,9	2,9
54-32гн- 2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
	Итого за Ужин	480	15,3	22,9	43,8	442,4	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2455	75,1	101,7	231,8	2142,7	19,3
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн- 2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	23,6	26,4	59,5	569,7	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						

54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-32хн-2020	Компот из брусники с сиропом стевии	200	0,1	0,1	2,9	13,1	0,2
	Итого за Обед	780	34,5	35,1	65,9	718	5,5
	Полдник						
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	340	6,9	5,3	18,7	150	1,6
	Ужин						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	3,3
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Ужин	550	31,4	25,1	52,2	560,8	4,4
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2705	103	97,1	224,9	2186,9	18,7
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-38гн-2020	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,9	17,7	0,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	565	36,2	22,3	57,9	576,7	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	795	25,3	36,1	60,1	666,5	5,0
	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9

	Итого за Полдник	220	8,3	7	25,9	199,4	2,2
	Ужин						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	32,3	16,6	44,6	458,4	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2575	108	87	230,7	2138	19,2
	Средние показатели за период	2624	97,5	98,1	226	2177,1	18,8

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2177,1 ккал	80,0	2720
Витамин С	210,9 мг	301,3	70,0
Витамин В1	1,4 мг	100,1	1,4
Витамин В2	2,3 мг	143,8	1,6
Витамин А	1260,7 рет. экв.	140,1	900,0
Кальций	1202,3 мг	100,2	1200,0
Фосфор	1623,9 мг	135,3	1200,0
Магний	413,3 мг	137,8	300,0
Железо	20,5 мг	113,9	18,0
Калий	1800,0 мг	150,0	1200,0
Йод	0,3 мг	300,0	0,1
Селен	0,08	160,0	0,05