Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет для организации питания школьников МБОУ Марьинская ООШ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	11,2	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Сыр российский	25	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,40	0,40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО		**22,9**	**24,29**	**61,05**	**510,01**	**0,55**	**12,84**	**0,05**	**1,01**	**572,87**	**385,39**	**313,56**	**6,54**
обед														
8.2	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		**25,61**	**24,62**	**54,76**	**646,82**	**0,4**	**21,37**	**0,275**	**3,46**	**283,49**	**372,94**	**111,56**	**5,8**
	Итого за день		**48,29**	**42,58**	**112,03**	**1132,83**	**0,96**	**34,21**	**0,325**	**4,47**	**856,36**	**758,33**	**425,12**	**12,34**

	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5	-	15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0,6
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		**17,2**	**16,08**	**50,09**	**413,88**	**0,4**	**21,15**	**0,42**	**5,84**	**215,65**	**318,68**	**61,57**	**3,36**
обед														
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0	19,02	20,7	9,9	0,96
115	Суп с овсяной крупой	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0,64
261	Печень говяжья туше-ная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**22,78**	**33,76**	**60,55**	**637,16**	**0,54**	**99,09**	**5,53**	**10,69**	**178,4**	**408**	**78,1**	**8,82**
	Итого за день		**39,98**	**49,84**	**110,64**	**1051,04**	**0,94**	**120,24**	**5,95**	**16,53**	**394,05**	**726,68**	**139,67**	**12,18**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
377	Чай с ксилитом и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		**21,28**	**18,8**	**67,39**	**545,89**	**0,18**	**14,4**	**0,111**	**1,1**	**303,12**	**269,27**	**77,1**	**4,44**
обед														
59	Салат из моркови с яблоками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,20	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
263	Рагу из свинины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,00	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
	Итого		**5,85**	**37,34**	**40,9**	**548,4**	**0,65**	**33,55**	**0,02**	**6,1**	**128,88**	**318,23**	**104,27**	**4,35**
	Итого за день		**27,13**	**56,14**	**108,29**	**1094,29**	**0,83**	**47,95**	**0,131**	**7,2**	**432**	**587,5**	**181,37**	**8,79**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	13,59	16,41	5,56	224,23	0,8	1,41	0,44	1,21	137,62	314,52	37,93	3,8
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	150	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**29,24**	**21,73**	**59,62**	**550,95**	**0,86**	**9,12**	**0,451**	**3,27**	**172,46**	**383,68**	**62,06**	**4,94**
обед														
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0.05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**18,65**	**16,09**	**86,71**	**610,19**	**0,24**	**52,24**	**0,029**	**3,06**	**212,88**	**420,09**	**137,88**	**4,83**
	Итого за день		**47,89**	**37,82**	**146,33**	**1161,14**	**1,1**	**61,36**	**0,48**	**6,33**	**385,34**	**803,77**	**199,94**	**9,77**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
316	Овощи, припущенные (морковь)	150	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,17	2,68	1,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**17,84**	**17,33**	**51,25**	**470,11**	**0,27**	**7,93**	**0,643**	**4,76**	**254,04**	**366,06**	**169,52**	**26,22**
обед														
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
11.15	Сок томатный (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**22,25**	**19,8**	**73,69**	**574,1**	**0,38**	**107,39**	**0,16**	**3,79**	**272,2**	**406,03**	**100,2**	**5,78**
	Итого за день		**40,09**	**37,13**	**124,94**	**1044,21**	**0,65**	**115,32**	**0,803**	**8,55**	**526,24**	**772,09**	**269,72**	**32**
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (Российский)	25	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
382	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,5	3,3	61,14	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого		**20,22**	**19,75**	**43,26**	**431,9**	**0,29**	**3,11**	**0,072**	**0,71**	**550,6**	**493,9**	**128,7**	**3,7**
обед														
8.1	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**24,74**	**20,56**	**69,65**	**609,96**	**0,38**	**34,23**	**0,262**	**5,36**	**207,16**	**447,84**	**119,95**	**7,84**
	Итого за день		**44,96**	**40,31**	**112,91**	**1041,86**	**0,67**	**37,34**	**0,334**	**6,07**	**757,76**	**941,74**	**248,65**	**11,54**
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная
категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C,мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с ксилитом и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		**16,86**	**14,7**	**57,56**	**448,76**	**0,134**	**13,52**	**0,086**	**0,97**	**150,82**	**141,82**	**56,3**	**4,2**
обед														
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья туше-ная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**26,15**	**24,6**	**90,22**	**733,94**	**0,555**	**91,95**	**5,8**	**5,79**	**352,01**	**723,65**	**100,03**	**14,5**
	Итого за день		**43,01**	**39,3**	**147,78**	**1182,7**	**0,689**	**105,47**	**5,886**	**6,76**	**502,83**	**865,47**	**156,33**	**18,7**

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	200,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**22,3**	**11,67**	**52,12**	**396,65**	**0,29**	**7,97**	**0,093**	**1,24**	**146,72**	**391,56**	**78,4**	**3,85**
обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
1.4а	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1
2.7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
6.5а	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**25,01**	**23,14**	**86,16**	**646,32**	**0,46**	**34,46**	**0,501**	**1,49**	**281,6**	**507,36**	**185,9**	**6,8**
	Итого за день		**47,31**	**34,81**	**138,28**	**1042,97**	**0,75**	**42,43**	**0,594**	**2,73**	**428,32**	**898,92**	**264,3**	**10,65**
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупа с маслом	210	90,4	13,44	40,16	318	0,39	0,96	0,0548	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
376	Чай с ксилитом	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		**93,55**	**14,16**	**85,82**	**520,76**	**0,45**	**10,99**	**0,0548**	**1,39**	**182,35**	**313,06**	**122,05**	**3,19**
обед														
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
199	Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**31,33**	**22,07**	**91,52**	**682,78**	**0,71**	**11,6**	**0,242**	**4,06**	**272,8**	**579,63**	**167,86**	**7,81**
	Итого за день		**124,88**	**36,23**	**177,34**	**1203,54**	**1,16**	**22,59**	**0,2968**	**5,45**	**455,15**	**892,69**	**289,91**	**11**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
274	Зразы рубленые из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
8.20	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	36,8	0,1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	99,1	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		**17,11**	**17,68**	**62,36**	**477**	**0,23**	**44,4**	**0,125**	**0,9**	**269,38**	**369,3**	**146,5**	**5,62**
обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1,1
288	Птица (курица отвар-ная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16.0	2,0
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1,2
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		**26,39**	**21,65**	**69,56**	**731,29**	**0,36**	**26,25**	**0,22**	**2,19**	**287,79**	**471,67**	**68,76**	**6,68**
	Итого за день		**39,04**	**31,53**	**119,72**	**1077,65**	**0,59**	**70,65**	**0,345**	**3,09**	**557,17**	**840,97**	**215,26**	**12,3**

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак		22,9	24,29	61,05	510,01	0,55	12,84	0,05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
2 -завтрак		17,2	16,08	50,09	413,88	0,4	21,15	0,42	5,84	215,65	318,68	61,57	3,36
3-завтрак		21,28	18,8	67,39	545,89	0,18	14,4	0,111	1,1	303,12	269,27	77,1	4,44
4-завтрак		29,24	21,73	59,62	550,95	0,86	9,12	0,451	3,27	172,46	383,68	62,06	4,94
5-завтрак		17,84	17,33	51,25	470,11	0,27	7,93	0,643	4,76	254,04	366,06	169,52	26,22
6-завтрак		20,22	19,75	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
7 -завтрак		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,82	141,82	56,3	4,2
8-завтрак		22,3	11,67	52,12	396,65	0,29	7,97	0,093	1,24	146,72	391,56	78,4	3,85
9-завтрак		93,55	14,16	85,82	520,76	0,45	10,99	0,0548	1,39	182,35	313,06	122,05	3,19
10-завтрак		17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,38	369,3	146,5	5,62
		278,5	**176,19**	**590,52**	**4765,91**	**3,654**	**145,43**	**2,1058**	**21,19**	**2818,01**	**3432,72**	**1215,76**	**66,06**

		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1- обед		25,61	24,62	54,76	646,82	0,4	21,37	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
2-обед		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
3-обед		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	4,35
4-обед		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	4,83
5-обед		22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	5,78
6-обед		24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
7-обед		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
8-обед		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
9-обед		31,33	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,63	167,86	7,81
10-обед		26,39	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76	6,68
		228,76	**243,63**	**723,72**	**6420,96**	**4,675**	**512,13**	**13,039**	**45,99**	**2477,21**	**4655,44**	**1174,51**	**73,21**

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		48,51	48,91	115,81	1156,83	0,95	34,21	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34
2 день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18
3 день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79
4-день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	9,77
5-день		40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	32
6-день		44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65	11,54
7-день		43,01	39,3	147,78	1182,7	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7
8-день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	10,65
9-день		124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91	11
10-день		43,5	39,33	131,92	1208,29	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26	12,3
ИТОГО		**507,26**	**419,82**	**1314,24**	**11186,87**	**8,329**	**657,56**	**15,1448**	**67,18**	**5295,22**	**8088,16**	**2390,27**	**139,27**