

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа

7-11 лет

сезон

осенне-зимний



№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		

День/неделя: Понедельник-1

Завтрак

71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
269М/331М	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	0,21	23,35	12,73	2,52	218,54	1,79	5,05	0,52	16,87	221,48	28,36	3,18	3,18
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стеви	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07		0,40	11,60	60,00	18,80	1,56	
	Итого за Завтрак	517	5,01	32,83	16,85	60,17	526,05	2,05	9,35	16,52	18,37	270,28	271,16	66,09	8,54
	Второй завтрак														
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за Второй завтрак	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	

№ реч.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед																
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,34	3,33	5,65	4,14	81,20	0,03	5,10	4,50	1,64	21,25	56,02	20,04	0,61	
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59	
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 90/30	120	1,27	12,14	11,20	15,24	211,15	0,11	0,33	14,16	4,53	41,99	172,70	42,88	1,13	
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,36	4,35	29,56	175,44	0,21	34,58	19,07	0,21	59,87	129,56	44,15	1,63	
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64	
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого за Обед	840	7,01	25,71	26,53	84,17	682,17	0,53	68,85	50,73	10,09	218,51	504,33	167,56	6,55	
Полдник																
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Всего за Понедельник-1	1707	13,92	64,94	48,99	167,05	1384,72	2,70	94,61	107,25	28,76	752,78	971,99	275,15	18,59	
День/неделя: Вторник-1																
Завтрак																
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом без сахара)	200	2,51	7,27	5,90	30,06	203,25	0,18	0,59	21,90	0,14	135,79	179,77	45,76	1,18	
	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржанопшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03	

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00			64,95	53,24	11,40	0,87			
		30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Завтрак		500	4,42	23,83	18,21	52,99	468,06	0,34	1,15	76,50	1,69	424,62	515,97	101,40	5,45				
Второй завтрак																			
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45				
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45				
Обед																			
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,72	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56				
97М	Суп картофельный на курином бульоне (грудка)	200	1,34	4,99	3,09	16,05	112,41	0,13	19,65	5,60	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20				
288/М/СД /330М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 60/30	90	0,16	18,60	5,70	1,88	134,31	0,08	1,95	42,65	0,29	23,97	144,62	17,60	1,18				
125М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83				
47ЭК	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48				
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34				
Итого за Обед		810	7,35	32,95	14,14	88,23	615,23	0,62	143,64	137,21	3,80	133,05	491,88	150,73	7,59				
Полдник																			
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20				
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20				
Всего за Вторник-1		1660	14,04	65,57	35,80	168,47	1267,79	0,99	153,50	233,71	6,09	834,17	1221,85	300,13	16,70				
День/неделя: Среда-1																			
Завтрак																			
	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	230	1,72	19,24	13,93	20,63	284,91	0,13	20,66	33,62	3,29	90,57	147,21	43,54	1,27		
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59		
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15		
	Итого за Завтрак	525	3,99	24,32	14,76	47,94	426,85	0,28	84,71	82,64	4,14	120,59	259,65	81,01	4,29		
				Второй завтрак													
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20		
	Итого за Второй завтрак	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20		
				Обед													
51М/СД	Салат из свеклы с куратой и изюмом	60	0,88	1,09	2,09	10,55	65,76	0,02	4,80		1,23	29,82	34,86	17,89	0,98		
	Суп из овощей со сметаной	210	0,77	1,75	4,71	9,23	86,93	0,07	17,04	10,00	1,47	30,00	47,83	18,30	0,67		
245М/З3 ОМ/СД	Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,32	14,58	13,78	3,88	198,05	0,06	0,80	12,00	0,38	24,40	152,52	21,82	2,12		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,38	8,96	3,79	40,57	231,90	0,31		8,00	0,59	15,84	212,42	142,07	4,77		
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64		
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95		
	Итого за Обед	770	7,63	30,46	25,03	91,51	710,74	0,58	23,44	33,00	5,86	149,56	555,83	244,58	11,13		
				Полдник													
	Ацидофильн 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,00	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20		
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20		

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Всего за среда-1		1645	13,32	61,78	45,38	159,79	1309,10	0,94	379,75	155,64	10,01	566,15	1007,47	395,09	16,81						
День/неделя: Четверг-1																					
Завтрак																					
224М/СД/ 326М	Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 150/30	180	1,42	18,54	15,99	17,02	290,55	0,08	2,03	63,23	2,97	188,15	242,79	39,56	0,99						
		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00			0,30	52,50	25,50	16,50	0,15					
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86						
		55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15					
	Итого за Завтрак	592	4,19	23,43	16,95	50,34	458,84	0,26	61,93	63,23	3,84	264,35	360,57	87,15	4,15						
Второй завтрак																					
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20						
	Итого за Второй завтрак	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20						
Обед																					
49М/СД	Салат витаминный	60	0,47	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47						
96М/СД	Рассолыник ленинградский (крупа овсяная).	200	1,12	5,11	4,27	13,48	113,41	0,11	13,78	6,00	1,53	25,78	84,33	23,98	1,12						
267К/СД/ 380/К/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным 60/40	100	1,11	13,36	10,10	13,35	198,51	0,28	18,92	4638,50	2,37	24,65	218,68	17,25	4,38						
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63						
350М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,04	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26						
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95						

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Итого за Обед	810	7,37	27,00	23,47	88,47	668,76	0,73	132,09	4672,23	6,76	145,41	531,39	122,70	9,81			
				Полдник														
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20			
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
	Всего за Четверг-1	1802	13,23	64,43	48,42	158,81	1342,59	1,05	196,82	4795,46	10,59	893,76	1273,96	271,85	14,36			
	День/неделя: Пятница-1																	
				Завтрак														
71М	Подгариновка из овощей свежих (огурцы)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
320К/СД/330М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 60/40	100	0,23	15,02	11,34	2,80	161,70	1,89	6,73	11,12	7,75	16,83	132,17	14,55	0,70			
171М/СД	Каша пшеничная расыпчатая (с маслом без сахара)	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84			
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56			
	Итого за Завтрак	510	5,29	24,71	15,56	63,47	486,47	2,16	71,78	76,14	9,58	63,35	369,54	76,63	5,86			
				Второй завтрак														
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого за Второй завтрак	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
				Обед														
94К/СД	Салат "Мозаика"	60	0,51	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57			

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
104М	Супл картофельный с мясными фрикадельками	200	1,24	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83						
232М/СД/ 330М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска), 60/50	110	0,32	13,37	7,90	3,84	140,16	0,08	2,03	52,32	0,76	35,41	178,38	26,06	0,52						
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	170	2,96	4,97	4,21	35,52	200,00	0,06		20,00	0,63	22,57	172,94	21,27	0,97						
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20						
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95						
	Итого за Обед	790	6,94	32,01	24,33	83,26	677,49	0,44	33,31	95,92	5,25	121,02	606,09	127,55	6,04						
				Полдник																	
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20						
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
	Всего за пятница-1	1650	14,12	63,12	45,49	169,43	1340,46	2,72	121,49	212,06	15,13	448,37	1172,12	245,68	15,40						
	День/неделя: Понедельник-2																				
	Завтрак																				
71М	Поджаривовка из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10						
260М/СД	Гуляш из говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,29	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17						
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,17	8,40	3,56	38,03	217,40	0,29	0,00	7,50	0,55	14,85	199,14	133,19	4,47						
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,76	5,24	0,66						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56						

№ рел.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за Завтрак		507	4,83	25,13	18,96	58,00	504,96	0,44	8,35	7,50	2,93	48,54	420,17	180,73	9,17		
Второй завтрак																	
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Итого за Второй завтрак		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15		
Обед																	
36М	Салат картофельный с сельдью	60	0,61	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60		
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,88	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01		
288М/331 М	Куры отварные с соусом томатно/сметанным, 60/30	90	0,19	18,69	5,57	2,26	135,23	1,45	6,97	34,45	5,31	21,83	141,54	16,94	1,25		
125М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83		
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64		
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95		
Итого за Обед		810	6,62	31,62	17,50	79,43	601,30	1,91	73,96	71,05	9,54	154,63	470,78	147,75	7,27		
Полдник																	
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20		
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20		
Всего за Понедельник-2		1667	13,37	66,15	39,77	160,48	1277,26	2,44	140,51	98,55	12,76	503,67	1106,45	374,98	16,79		
День/неделя: Вторник-2																	
Завтрак																	
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20		

№ реч.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
182М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	200	2,31	7,39	6,51	27,70	226,59	0,19	0,57	36,13	0,48	139,52	210,65	24,37	1,49			
	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
378М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87			
	Итого за Завтрак	500	4,22	23,95	18,82	50,63	491,41	0,34	1,13	90,73	2,03	428,35	546,85	80,01	5,76			
	Второй завтрак																	
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45			
	Итого за Второй завтрак	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45			
	Обед																	
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,57	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60			
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне (грудки)	200	0,70	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86			
281М/330 М	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40	100	0,59	9,65	10,98	7,12	166,18	0,05	0,04	23,00	0,34	19,74	99,28	14,19	1,44			
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	150	2,27	11,08	4,29	27,23	192,16	0,39	7,34	18,30	0,37	87,82	182,46	56,88	3,27			
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48			

№ рещ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95		
	Итого за Обед	760	6,33	30,16	24,19	75,92	645,27	0,64	118,39	116,06	5,50	188,57	456,67	129,30	8,60		
Полдник																	
	Ацидофиллин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20		
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20		
	Всего за Вторник-2	1610	12,52	60,51	48,46	150,20	1308,18	1,08	128,62	246,79	8,12	881,42	1219,52	259,31	18,01		
День/неделя: Среда-2																	
Завтрак																	
71М	Подфаршировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10		
234М/СД	Котлетки или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 70/30	100	1,13	12,41	12,11	13,53	213,30	0,14	0,57	24,12	4,10	48,41	136,03	25,14	0,84		
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	2,61	4,38	3,71	31,34	176,47	0,06	0,00	17,65	0,56	19,92	152,60	18,77	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56		
ТТКСД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59		
	Итого за Завтрак	510	5,33	19,78	16,41	64,02	488,21	0,27	62,02	90,78	5,31	89,40	359,76	68,73	3,95		
Второй завтрак																	
0	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20		
	Итого за Второй завтрак	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20		
Обед																	
85К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,68	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98		

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59		
161К/З31 М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатно/сметанным, 170/30	200	2,69	17,21	15,34	32,30	336,80	1,62	37,35	13,65	5,65	42,73	238,14	55,77	3,69		
350М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26		
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95		
	Итого за Обед	720	6,24	24,57	27,99	74,90	644,84	1,81	110,65	26,65	11,46	150,52	412,77	130,97	7,46		
				Полдник													
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20		
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20		
	Всего за Среда-2	1580	13,27	51,35	50,00	159,26	1304,55	2,17	444,26	157,43	16,78	535,92	964,53	269,20	12,81		
	День/неделя: Четверг-2																
				Завтрак													
15М	Сыр порционный	15	0,00	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15		
225 М	Оладьи из творога (5%) с соусом абрикосовым, 140/30	170	1,65	19,74	12,45	19,82	273,97	0,04	0,61	54,59	2,67	153,60	199,76	23,79	0,69		
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95		
	Итого за Завтрак	542	4,14	27,40	17,37	49,71	473,96	0,17	13,63	89,09	3,46	341,85	391,54	68,28	5,85		

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции или	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Второй завтрак																			
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	1,20	20,00			248,00	190,00	30,00	0,20				
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20				
Обед																			
	66М/СД Салат из моркови с изюмом	60	0,85	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50				
	102М/СД Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,31	7,69	4,14	15,76	131,51	0,20	9,85	5,60	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84				
	326К/331 М Наггетсы куриные с соусом томатно/метанным, 70/30	100	0,98	16,46	12,11	11,71	223,07	1,46	6,33	77,63	5,63	24,67	136,14	19,60	1,55				
	312М Картофельное пюре	150	1,86	3,29	5,42	22,32	151,63	0,16	26,13	26,20	0,19	48,20	98,50	33,42	1,26				
	357М/СД Кисель из плодов шиповника с заменителем сахара	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24				
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95				
Итого за Обед		760	7,40	31,78	22,46	88,75	688,66	1,97	126,01	177,79	9,02	154,91	459,15	133,35	7,34				
Полдник																			
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Всего за Четверг-2		1652	13,46	68,58	43,13	161,50	1333,62	2,23	197,85	286,88	12,78	797,26	1066,19	248,14	13,54				
День/неделя: Пятница-2																			
Завтрак																			
	71М Подарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
294М/330 М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 60/40	100	1,01	12,46	8,46	12,07	175,70	0,09	1,07	31,28	1,99	46,32	130,87	23,07	1,57			
143М/СД	Рагу из овощей (мука овсяная)	200	1,73	3,61	4,88	20,72	142,71	0,14	37,51	10,67	1,49	54,18	93,80	40,70	1,38			
378М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56			
	Итого за Завтрак	560	4,29	20,30	15,09	51,44	426,82	0,31	40,38	46,95	3,89	180,45	343,91	96,76	5,48			
				Второй завтрак														
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого за Второй завтрак	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
				Обед														
109К	Салат фруктовый	60	0,42	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68			
150К	Суп рыбный	200	1,30	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86			
244М	Плов из отварной говядины ГОСТ (из перловой крупы)	180	2,37	23,36	13,61	28,41	329,90	0,12	1,18	0,00	2,38	33,59	323,74	43,24	3,51			
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20			
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34			
	Итого за Обед	700	6,29	35,35	21,02	75,44	637,44	0,37	50,05	4,80	4,06	112,10	509,44	115,55	7,59			
				Полдник														
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20			
	Итого за Полдник	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20			
	Всего за Пятница-2	1610	12,78	64,45	39,71	153,38	1248,76	0,73	106,64	71,75	8,25	564,55	1059,85	255,81	16,57			
	Итого	16583	134,03	630,90	445,14	1608,38	13117,02	17,06	1964,05	6365,51	129,27	6778,05	11063,93	2895,34	159,58			

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Итого за завтрак	46,75	245,68	169,00	548,70	4 751,61	6,62	354,45	640,07	55,24	2 231,77	3 839,11	906,80	58,50				
Среднее значение за завтрак	4,68	24,57	16,90	54,87	475,16	0,66	35,44	64,01	5,52	223,18	383,91	90,68	5,85				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	32%	46%													
Выполнение нормативов		25%	25%	22%	23,76%	60,15%	59,07%	9,14%	55,24%	20,29%	34,90%	36,27%	48,75%				
Итого за второй завтрак	11,13	22,40	9,60	119,45	708,00	0,30	644,40	40,00	2,10	773,50	486,50	214,50	16,45				
Среднее значение за второй завтрак	1,11	2,24	0,96	11,95	70,80	0,03	64,44	4,00	0,21	77,35	48,65	21,45	1,65				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	12%	67%													
Выполнение нормативов		2%	1%	5%	3,54%	2,73%	107,40%	0,57%	2,10%	7,03%	4,42%	8,58%	13,71%				
Итого за завтрак + второй завтрак	57,89	268,08	178,60	668,15	5 459,61	6,92	998,85	680,07	57,34	3 005,27	4 325,61	1 121,30	74,95				
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	5,79	26,81	17,86	66,82	545,96	0,69	99,88	68,01	5,73	300,53	432,56	112,13	7,50				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	29%	49%													
Выполнение нормативов		27%	27%	27%	27,30%	62,88%	166,47%	9,72%	57,34%	27,32%	39,32%	44,85%	62,46%				
Итого за обед	69,17	301,61	226,64	830,07	6 571,90	9,60	880,40	5 385,43	71,34	1 528,28	4 998,32	1 470,04	79,38				
Среднее значение за обед	6,92	30,16	22,66	83,01	657,19	0,96	88,04	538,54	7,13	152,83	499,83	147,00	7,94				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	31%	51%													
Выполнение нормативов		30%	34%	33%	32,86%	87,31%	146,73%	76,93%	71,34%	13,89%	45,44%	58,80%	66,15%				
Итого за полдник	7,68	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95				
Среднее значение за полдник	0,77	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%													
Выполнение МР 2.4.5.0146-19		6%	6%	4%	5,08%												
Итого за обед + полдник	76,86	362,21	265,94	925,52	7 586,90	10,09	950,20	5 685,43	71,64	3 748,78	6 721,82	1 760,54	81,33				
Среднее значение за обед + полдник	7,69	36,22	26,59	92,55	758,69	1,01	95,02	568,54	7,16	374,88	672,18	176,05	8,13				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	49%													

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Выполнение нормативов		36,22%	39,69%	37,02%	37,93%	91,77%	158,37%	81,22%	71,64%	34,08%	61,11%	70,42%	67,78%				
Итого день	134,74	630,90	445,14	1 608,38	13 117,02	17,06	1 964,05	6 365,51	129,27	6 778,05	11 063,93	2 895,34	159,58				
Среднее значение за день	13,47	63,09	44,51	160,84	1 311,70	1,71	196,40	636,55	12,93	677,81	1 106,39	289,53	15,96				
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	49%													
Выполнение нормативов		63%	66%	64%	65,59%	155,05%	327,34%	90,94%	129,27%	61,62%	100,58%	115,81%	132,98%				
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по требованиям практической фармакотерапии		100	67	250	2000	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12				
Распределение ЭЦ		Завтрак	23,76%	20-25%													
		Обед	32,86%	30-35%													

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. Делта плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. Делта принт 2002