**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет**

**для организации питания школьников общеобразовательных учреждений**

**г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**

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 | Мg, 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 | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 тушеная 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 | Мg, 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 | Мg, 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 | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | В1,  мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | В1,  мг | С,мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 тушеная 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 | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | В1,  мг | С,  мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | Мg, 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 отварная) | 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 | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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 | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, 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** |