

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ Побединской СОШ
пос. Чернышевское, пос. Бабушкино



Н.В. Малатова

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»



О.В. Злобина

2023г.

**Примерное диетическое меню
для учащихся с диагнозом сахарный диабет
МАОУ Побединской СОШ пос. Чернышевское,
и филиала пос. Бабушкино
Сезон: весна 2023г.**

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет; 70% от суточного рациона

Создано на основании Типового меню АНО «Институт отраслевого питания г.Москва» и сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна М.: ДеЛи плюс, 2017

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с (без сахара)	220	14,50	18,40	50,14	358,00	173
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	17,50	71,30	338
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	180	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	540	20,50	22,04	115,70	673,26	
Обед:						
Салат из свеклы с горошком консервированным	60	0,84	2,45	3,40	18,30	52
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	211,80	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	10,90	9,70	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,90	11,77	39,84	237,60	302
Кисель фруктовый (без сахара)	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	740	29,80	34,86	142,20	867,89	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1530	57,48	63,62	279,88	1965,61	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец свежий	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Рагу овощное с курицей	240	26,09	24,30	49,87	522,61	204/288
Чай с лимоном (без сахара)	187	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	507	29,02	27,16	88,13	713,69	
Обед:						
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	250	21,92	24,08	33,90	412,00	259
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	730	28,05	33,75	101,64	781,61	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1487	64,25	67,63	211,75	1919,76	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша перловая по-купечески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Чай с шиповником (без сахара)	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТКЗ
Итого за завтрак:	510	23,32	23,18	101,32	640,76	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой конц	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Картофель отварной	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Компот из свежих яблок (без сахара)	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТКЗ
Итого за обед:	730	25,63	31,04	111,70	838,10	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1490	56,13	60,94	235,00	1903,32	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога без сахара с соусом сметанным	200	22,47	20,32	42,88	444,34	222
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком (без сахара)	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТКЗ
Итого за завтрак:	520	29,18	24,66	99,14	734,30	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Рассольник ленинградский на к/б	200	4,50	7,50	15,58	156,90	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,46	9,84	14,86	164,40	234/330
Пюре картофельное с маслом	150	5,08	5,33	19,13	144,70	312
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТКЗ
Итого за обед:	740	24,90	27,29	109,65	763,81	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1510	61,26	58,67	230,77	1922,57	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *5 пятница*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом на ржаном хлебе	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 170/40	210	14,50	21,80	27,70	271,30	215/306
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	500	26,06	32,63	90,59	669,26	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	60	0,76	6,10	9,60	76,35	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	1,80	4,92	13,70	103,70	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	20,40	21,60	49,60	478,86	287/330
Компот из ягод з/м (без сахара)	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	740	25,34	33,11	107,88	812,84	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1490	58,58	72,46	220,45	1906,56	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: *Вторая*

День: *6 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с (без сахара)	230	9,04	14,50	50,14	358,00	173
Яйцо вареное в крутую	40	5,60	2,50	4,80	15,60	
Сыр порционно	15	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Какао с молоком (без сахара)	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	505	25,02	24,44	128,10	767,56	
Обед:						
Винегрет	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Рагу из птицы с овощами (куриные грудки)	250	20,04	16,49	34,50	372,60	291
Кисель плодовый (без сахара)	180	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	730	31,42	28,68	127,16	870,72	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1485	63,62	59,84	277,24	2062,74	

Возраст: 7-11 лет
 Сезон: Весна
 Неделя: **Вторая**
 День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгариновка: горошек консервированный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	24,80	261,30	292/330
Капуста тушенная	150	3,67	8,64	40,27	253,00	304
Чай (без сахара)	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	520	22,60	20,52	88,59	613,46	
Обед:						
Салат из вареной моркови с кукурузой конс	60	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	200	3,97	9,56	14,80	137,90	88
Тефтели мясные с соусом	110	11,90	9,56	19,60	149,50	288
Картофель тушенный	150	6,08	6,33	19,13	209,30	145
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	180	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	740	25,94	28,43	111,31	769,70	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1510	55,72	55,67	221,88	1807,62	

Возраст: 7-11 лет
 Сезон: Весна
 Неделя: **Вторая**
 День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога без сахара с соусом сметанным	150	25,02	18,55	39,18	400,32	223
Фрукты сезонные	150	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай с молоком (без сахара)	180	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	520	29,38	20,94	89,64	620,28	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	60	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	200	5,49	5,27	16,50	148,20	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Каша перловая с м/с	150	5,10	7,50	31,90	201,90	309
Компот из свежих яблок (без сахара)	180	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	730	30,30	30,41	106,37	812,64	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1500	66,86	58,07	217,99	1857,38	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша жидкая молочная гречневая (без сахара)	250	7,05	11,50	42,23	225,00	181
Бутерброд с сыром и маслом на ржаном хлебе	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Какао с молоком (без сахара)	180	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	520	19,52	23,23	103,52	621,96	
Обед:						
Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,84	2,45	3,40	39,06	45
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	210	3,800	6,900	10,370	119,420	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	750	24,32	26,31	100,03	734,33	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1520	51,02	56,26	225,53	1780,75	

Возраст: 7-11 лет

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша перловая по-купечески (с курицей)	250	20,79	22,70	77,80	541,60	291
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай (без сахара)	180	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за завтрак:	610	23,92	23,78	116,12	687,76	
Обед:						
Винегрет овощной	60	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Рассольник ленинградский на к/б	200	2,20	5,20	15,58	117,90	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Пюре гороховое	150	3,67	8,64	40,27	253,00	199
Компот из ягод з/м (без сахара)	180	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	750	18,19	29,18	103,63	765,89	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1610	49,29	59,68	241,73	1878,11	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *1 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с (без сахара)	250	16,80	19,80	50,14	406,40	173
Фрукты сезонные	150	0,80	0,80	14,80	47,00	338
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	645	24,26	24,00	110,84	688,00	
Обед:						
Салат из варной моркови и кукурузы консерв	100	1,50	3,90	4,90	44,80	39
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Котлета домашняя с соусом сметанным	110	9,52	13,90	11,20	224,23	271/331
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,90	11,77	39,84	291,30	302
Кисель плодовый (без сахара)	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	890	30,46	39,31	145,20	1019,39	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1785	61,90	70,03	278,02	2131,85	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *2 вторник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка: огурец свежий	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
Рагу овощное с курицей	300	26,09	24,30	59,80	522,61	204/288
Чай с лимоном (без сахара)	207	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	592	30,28	27,52	95,90	704,33	
Обед:						
Салат из солёных огурцов с маслом	100	0,91	3,80	4,56	44,80	21
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,94	5,34	9,42	92,85	88
Жаркое по-домашнему с курицей	280	21,92	24,08	42,60	491,00	259
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,09	34,00	140,00	349
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	880	28,05	33,75	110,34	860,61	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1722	65,51	67,99	228,22	1989,40	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *3 среда*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Каша перловая по-купечески (с курицей)	250	44,60	27,60	55,80	546,00	291
Чай с шиповником (без сахара)	200	0,01	0,00	7,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	535	48,39	28,44	81,16	635,80	
Обед:						
Салат из вареной моркови и кукурузы конс	100	0,71	2,45	4,02	41,04	39
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	22,80	197,60	102
Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	189,30	246
Картофель отварной	200	3,67	8,64	46,70	288,10	304
Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	900	25,63	31,04	124,43	922,60	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1685	81,20	66,20	227,57	1982,86	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *4 четверг*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога без сахара с соусом сметанным	300	29,60	24,80	45,30	412,50	3
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Какао с молоком (без сахара)	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	645	37,57	29,50	99,40	693,10	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	71,60	50
Рассольник ленинградский на к/б	250	5,60	19,50	24,90	194,20	96
Котлета рыбная (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	11,460	6,480	14,860	164,400	234/330
Пюре картофельное с маслом	200	6,80	5,80	27,10	213,80	312
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	1,04	0,09	34,00	140,00	388
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,02	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	910	29,50	36,40	126,94	875,96	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1805	74,25	72,62	248,32	1993,52	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Первая*

День: *5 пятница*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом на ржаном хлебе	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Омлет натуральный с горошком консервированным 200/50	250	14,50	21,80	11,80	377,20	215/306
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,16	2,60	28,30	152,00	379
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	545	27,32	32,99	72,53	765,80	
Обед:						
Салат из картофеля с солёным огурцом и зел горош	100	0,76	6,10	7,90	108,90	42
Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	1,80	4,92	24,10	155,60	82
Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 200/50	250	26,670	30,510	41,600	512,300	287/330
Компот из ягод з/м (без сахара)	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	850	31,61	42,02	108,58	930,73	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1645	66,11	81,73	203,09	2120,99	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: *Вторая*

День: *6 понедельник*

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с м/с (без сахара)	250	9,04	13,44	50,14	358,00	173
Яйцо вареное вкрутую	40	5,20	4,80	11,60	15,60	
Сыр порционно	20	5,13	1,88	7,38	66,88	ТТК6
Какао с молоком (без сахара)	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	555	26,94	24,42	113,42	674,08	
Обед:						
Винегрет овощной	100	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Суп вермишелевый на курином бульоне	250	7,30	9,30	49,30	283,10	111
Рагу овощное с курицей (куриные грудки)	250	34,040	16,490	52,830	498,220	291
Кисель фруктовый (без сахара)	200	1,00	0,00	20,20	84,00	389
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	850	45,42	28,68	145,49	996,34	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1655	79,54	59,82	280,89	2094,88	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **7 вторник**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Подгарнировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	7
Птица, тушенная в соусе 80/30	110	16,40	11,40	9,60	240,00	292/330
Капуста тушенная	180	3,67	8,64	77,60	351,30	304
Чай (без сахара)	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	575	23,86	20,88	108,56	681,10	
Обед:						
Салат из вареной моркови и кукурузы консервир	100	0,71	2,45	4,02	67,30	39
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	7,60	8,60	15,70	179,20	88
Тефтели мясные с соусом 80/30	110	8,32	6,02	10,06	128,00	288
Картофель тушенный	200	9,60	15,40	34,90	215,90	145
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	1,04	0,09	34,00	177,00	349
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	102,50	ТТК3
Итого за обед:	910	29,51	33,00	118,44	869,90	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1735	60,55	60,60	248,98	1975,46	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **8 среда**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Запеканка из творога без сахара с соусом сметанным	150	25,02	17,28	36,18	400,32	223
Фрукты сезонные	150	0,40	0,40	14,80	47,00	338
Чай с молоком (без сахара)	200	1,52	1,35	18,50	81,00	378
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	545	30,44	19,83	87,08	610,92	
Обед:						
Салат из свеклы с сыром	100	0,58	4,09	6,32	65,85	50
Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	27,90	194,30	102
Бефстроганов из отварного мяса 60/40	100	16,730	12,950	4,010	190,130	256/330
Каша перловая с м/с	200	5,10	7,50	36,80	233,80	309
Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	900	30,30	30,41	122,67	890,64	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1695	67,92	56,96	231,73	1926,02	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: осень-зима

Неделя: **Вторая**

День: **9 четверг**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Бутерброд с сыром и маслом на ржаном хлебе	50	6,16	7,79	14,83	154,00	3
Каша жидкая молочная гречневая без сахара	250	9,60	12,40	42,23	277,10	181
Какао с молоком (без сахара)	200	4,07	3,50	26,70	151,00	382
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	545	23,33	24,49	101,36	664,70	
Обед:						
Винегрет овощной	100	0,58	4,09	6,32	65,85	67
Свекольник на к/б со сметаной (15%) 200/10	250	5,600	9,800	15,800	175,600	81
Котлета рубленая из птицы с соусом 80/30	110	13,320	14,100	13,370	234,160	294/331
Пюре картофельное с маслом	200	5,03	3,50	27,60	196,30	312
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	200	1,04	0,09	37,50	140,00	388
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,34	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	910	28,91	32,02	120,35	903,87	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1705	59,42	63,23	243,69	1993,03	

Возраст: 12 лет и старше

Сезон: Весна

Неделя: **Вторая**

День: **10 пятница**

Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево-ды (гр)		
Завтрак:						
Поджаренная: огурец солёный	40	0,28	0,04	0,76	4,40	6
Каша перловая по-купечески (с курицей)	300	20,79	22,70	77,80	699,40	291
Фрукты сезонные	100	0,60	0,60	14,80	47,00	338
Чай (без сахара)	200	0,01	0,00	3,00	2,80	376
Хлеб ржано-пшеничный	45	3,50	0,80	17,60	82,60	ТТК4
Итого за завтрак:	685	25,18	24,14	113,96	836,20	
Обед:						
Винегрет овощной	100	0,84	2,45	3,40	39,06	67
Рассольник ленинградский на к/б	250	6,50	8,60	24,90	243,50	96
Биточки паровые из с соусом 90/30	120	9,10	12,40	9,40	202,00	281/333
Пюре гороховое	200	10,40	11,80	59,60	253,00	304
Компот из ягод з/м (без сахара)	200	0,140	0,050	15,220	61,970	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТК3
Итого за обед:	920	29,22	35,74	132,28	891,49	
Полдник:						
Йогурт молочный	130	5,13	1,88	4,44	78,46	
Смесь сухофруктов	20	1,65	4,44	7,74	299,00	
Фрукты сезонные	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за полдник:	250	7,18	6,72	21,98	424,46	
Всего за день:	1855	61,58	66,60	268,22	2152,15	