

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет**

День: День 1  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная группа: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe           |
| 1      | 2                                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 267    | Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе               | 200             | 7,92                | 7,98         | 36,94         | 292,26                  | 0,22         | 1,46         | 0,00        | 0,00        | 149,32                   | 0,00          | 0,56          | 1,22         |
| 108    | Хлебцы                                                   | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 493    | Чай с фруктозой                                          | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00                    | 3,00          | 1,00          | 0,30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                              |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 115    | Икра кабачковая (промышленного производства)             | 60              | 1,14                | 5,34         | 4,62          | 71,40                   | 0,01         | 4,20         | 0,00        | 1,86        | 24,60                    | 22,20         | 9,00          | 0,42         |
| 147    | Суп картофельный с овощами                               | 200             | 2,16                | 2,28         | 15,06         | 89,00                   | 0,12         | 17,46        | 0,00        | 0,10        | 23,48                    | 56,64         | 23,88         | 1,08         |
| 411    | Кнели из кур                                             | 80              | 13,84               | 14,08        | 5,94          | 196,80                  | 0,06         | 1,29         | 0,05        | 0,18        | 7,62                     | 133,30        | 65,23         | 1,09         |
| 418.1  | Каша из гороха с маслом                                  | 150             | 14,41               | 4,40         | 28,35         | 210,00                  | 0,60         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 91,95                    | 0,00          | 1,50          | 5,00         |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе                  | 200             | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00                  | 0,00         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 28,00                    | 19,00         | 7,00          | 1,50         |
| 108    | Хлебцы                                                   | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 109    | Хлеб ржаной                                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200             | 1,40                | 0,00         | 29,00         | 122,00                  | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,10         |
| 646    | Бантики с корицей на фруктозе                            | 60              | 5,10                | 5,30         | 39,40         | 226,00                  | 0,06         | 0,00         | 0,05        | 0,70        | 17,00                    | 48,00         | 7,00          | 0,70         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |                 | <b>55,61</b>        | <b>43,29</b> | <b>240,85</b> | <b>1607,06</b>          | <b>1,25</b>  | <b>24,98</b> | <b>0,13</b> | <b>3,31</b> | <b>466,27</b>            | <b>379,54</b> | <b>132,77</b> | <b>13,82</b> |

День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная группа: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|        |                                   |                 | белки               | жиры  | углеводы |                         | В1           | С    | А    | Е    | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |
| 1      | 2                                 | 3               | 4                   | 5     | 6        | 7                       | 8            | 9    | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 |                     |       |          |                         |              |      |      |      |                          |        |       |      |
| 302    | Омлет белковый с зеленым горошком | 150             | 10,82               | 15,36 | 5,64     | 204,54                  | 0,17         | 8,03 | 0,18 | 0,42 | 112,55                   | 150,57 | 18,23 | 1,77 |
| 111    | Батон нарезной                    | 30              | 2,25                | 0,87  | 15,42    | 78,60                   | 0,03         | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,70                     | 19,50  | 3,90  | 0,36 |
| 493    | Чай на фруктозе                   | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,00    | 60,00                   | 0,00         | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 3,00   | 1,00  | 0,30 |



|       |                                                              |     |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |             |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 250   | Каша манная вязкая на фруктозе                               | 200 | 7,74         | 11,82        | 35,54         | 279,40         | 0,08        | 1,42          | 0,08        | 0,76        | 140,60        | 136,40        | 23,00         | 0,56        |
| 108   | Хлебцы                                                       | 30  | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,50          | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 6,90          | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 501   | Кофейный напиток с молоком на фруктозе                       | 200 | 3,20         | 2,70         | 15,90         | 131,00         | 0,04        | 1,30          | 0,02        | 0,00        | 126,00        | 90,00         | 14,00         | 0,10        |
|       | <b>ОБЕД</b>                                                  |     |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |             |
| 17    | Свекла отварная                                              | 60  | 0,80         | 0,10         | 4,30          | 21,00          | 0,01        | 1,22          | 0,00        | 0,00        | 20,31         | 0,00          | 12,08         | 0,77        |
| 142.1 | Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной | 200 | 1,70         | 5,16         | 7,44          | 83,90          | 0,06        | 24,90         | 0,02        | 0,12        | 45,26         | 31,32         | 15,48         | 0,60        |
| 345.2 | Биточки рыбные с соусом                                      | 80  | 7,69         | 6,66         | 16,25         | 152,92         | 0,05        | 0,15          | 0,02        | 0,03        | 21,17         | 9,22          | 0,73          | 0,45        |
| 414   | Рис отварной                                                 | 150 | 3,69         | 6,08         | 17,31         | 204,60         | 0,03        | 0,00          | 0,05        | 0,29        | 5,10          | 70,80         | 22,80         | 0,53        |
| 508   | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе                      | 200 | 0,50         | 0,00         | 27,00         | 110,00         | 0,00        | 0,50          | 0,00        | 0,00        | 28,00         | 19,00         | 7,00          | 1,50        |
| 108   | Хлебцы                                                       | 30  | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,50          | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 6,90          | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 109   | Хлеб ржаной                                                  | 30  | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          | 0,05        | 0,00          | 0,00        | 0,42        | 10,50         | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                               |     |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |             |
| 518.1 | Сок фруктовый без сахара                                     | 200 | 1,40         | 0,20         | 26,40         | 120,00         | 0,08        | 80,00         | 0,02        | 0,40        | 36,00         | 26,00         | 22,00         | 0,60        |
| 555.1 | Косичка с сахаром на фруктозе                                | 40  | 2,77         | 5,23         | 23,52         | 152,00         | 0,03        | 0,00          | 0,04        | 0,48        | 6,40          | 23,47         | 3,73          | 0,32        |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                        |     | <b>36,09</b> | <b>39,48</b> | <b>213,86</b> | <b>1456,12</b> | <b>0,53</b> | <b>109,49</b> | <b>0,24</b> | <b>3,01</b> | <b>451,94</b> | <b>473,10</b> | <b>138,82</b> | <b>7,52</b> |

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возраст  
ая 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 296    | Макаронные изделия, запеченные с сыром                   | 150             | 8,33                | 12,00        | 37,76         | 291,87                  | 0,09         | 0,24         | 0,03        | 0,03        | 123,54                   | 47,87         | 8,06          | 1,29        |
| 493    | Чай на фруктозе                                          | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00                    | 3,00          | 1,00          | 0,30        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                              |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 16     | Морковь отварная                                         | 60              | 0,70                | 0,06         | 3,40          | 17,00                   | 0,03         | 0,61         | 0,00        | 0,00        | 14,70                    | 0,00          | 20,69         | 0,38        |
| 134.1  | Рассольник ленинградский на курином бульоне              | 200             | 2,28                | 4,34         | 12,08         | 97,08                   | 0,08         | 13,68        | 0,00        | 0,08        | 21,82                    | 45,10         | 19,68         | 0,78        |
| 412.1  | Котлеты куриные, припущенные с соусом                    | 80              | 10,32               | 3,98         | 9,10          | 111,13                  | 0,06         | 0,77         | 0,02        | 0,07        | 29,13                    | 60,59         | 30,68         | 0,82        |
| 195.1  | Рагу из овощей                                           | 150             | 2,96                | 6,27         | 15,51         | 131,79                  | 0,12         | 28,02        | 0,00        | 0,12        | 52,29                    | 51,06         | 20,52         | 1,02        |
| 512.1  | Компот из кураги                                         | 200             | 0,30                | 0,20         | 20,20         | 81,00                   | 0,04         | 1,48         | 0,22        | 2,04        | 68,74                    | 54,02         | 40,86         | 1,24        |
| 108    | Хлебцы                                                   | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200             | 1,40                | 0,00         | 29,00         | 122,00                  | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,10        |
| 573    | Гребешок с повидлом на фруктозе                          | 60              | 5,83                | 1,91         | 43,40         | 213,09                  | 0,10         | 0,00         | 0,00        | 0,80        | 11,46                    | 48,76         | 9,09          | 0,68        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |                 | <b>36,57</b>        | <b>29,42</b> | <b>210,23</b> | <b>1247,66</b>          | <b>0,63</b>  | <b>44,80</b> | <b>0,27</b> | <b>3,56</b> | <b>351,08</b>            | <b>357,79</b> | <b>164,67</b> | <b>8,36</b> |

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст  
ая 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                       |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe          |
| 1      | 2                                                     | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                        |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 266    | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200             | 7,16                | 9,40         | 28,80         | 291,90                  | 0,16         | 1,54         | 0,06        | 0,54        | 156,80                   | 206,00        | 55,60         | 1,24        |
| 108    | Хлебцы                                                | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 495    | Чай с молоком на фруктозе                             | 200             | 1,50                | 1,30         | 15,90         | 81,00                   | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 127,00                   | 127,00        | 15,00         | 0,40        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 107    | Огурцы соленые                                        | 60              | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80                    | 0,01         | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 13,80                    | 0,00          | 0,00          | 0,36        |
| 146.1  | Суп картофельный с клецками вегетарианский            | 200             | 1,90                | 2,12         | 12,04         | 75,50                   | 0,08         | 9,24         | 0,00        | 0,06        | 18,24                    | 31,36         | 12,16         | 0,62        |
| 390.1  | Тефтели из говядины "ежики" с соусом                  | 80              | 9,41                | 11,01        | 8,58          | 171,66                  | 0,03         | 1,77         | 0,00        | 0,06        | 17,41                    | 16,94         | 4,94          | 0,25        |
| 241    | Каша пшеничная рассыпчатая                            | 150             | 6,73                | 9,42         | 23,90         | 327,45                  | 0,24         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 20,46                    | 0,00          | 1,04          | 1,58        |
| 519    | Напиток из шиповника на фруктозе                      | 200             | 0,70                | 0,30         | 22,80         | 97,00                   | 0,00         | 70,00        | 0,00        | 0,00        | 12,00                    | 3,00          | 3,00          | 1,50        |
| 108    | Хлебцы                                                | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                           | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 |                 | <b>34,48</b>        | <b>35,14</b> | <b>153,24</b> | <b>1253,61</b>          | <b>0,71</b>  | <b>86,85</b> | <b>0,06</b> | <b>1,59</b> | <b>388,81</b>            | <b>451,20</b> | <b>109,74</b> | <b>8,04</b> |

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                           |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe           |
| 1      | 2                                         | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 256    | Каша пшеничная вязкая на фруктозе         | 200             | 8,66                | 11,90        | 38,04         | 293,80                  | 0,14         | 1,38         | 0,08        | 0,24        | 143,60                   | 218,60        | 50,00         | 2,38         |
| 108    | Хлебцы                                    | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 100.1  | Сыр твердый порциями                      | 10              | 2,32                | 2,95         | 0,00          | 36,40                   | 0,00         | 0,07         | 0,03        | 0,05        | 88,00                    | 50,00         | 3,50          | 0,10         |
| 493    | Чай на фруктозе                           | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,00         | 60,00                   | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,00                    | 3,00          | 1,00          | 0,30         |
|        | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 107    | Огурцы соленые                            | 60              | 0,48                | 0,06         | 1,02          | 7,80                    | 0,01         | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 13,80                    | 0,00          | 0,00          | 0,36         |
| 144.1  | Суп картофельный с зеленым горошком       | 200             | 1,84                | 3,40         | 12,10         | 86,40                   | 0,24         | 14,20        | 0,02        | 1,92        | 44,54                    | 101,34        | 37,02         | 2,50         |
| 406    | Плов из отварной птицы                    | 230             | 17,53               | 17,41        | 41,63         | 393,30                  | 0,12         | 3,50         | 0,07        | 0,44        | 18,84                    | 248,72        | 109,62        | 2,05         |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе   | 200             | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00                  | 0,00         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 28,00                    | 19,00         | 7,00          | 1,50         |
| 108    | Хлебцы                                    | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 109    | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 496    | Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе | 200             | 3,62                | 3,66         | 19,98         | 125,52                  | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 129,24                   | 19,66         | 13,86         | 0,80         |
| 550    | Шанежка наливная на фруктозе              | 70              | 5,32                | 4,76         | 32,48         | 194,60                  | 0,06         | 0,00         | 0,03        | 0,70        | 21,00                    | 46,20         | 8,40          | 0,56         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                     |                 | <b>47,09</b>        | <b>45,10</b> | <b>226,79</b> | <b>1501,02</b>          | <b>0,78</b>  | <b>23,95</b> | <b>0,23</b> | <b>3,77</b> | <b>522,32</b>            | <b>753,92</b> | <b>244,50</b> | <b>12,86</b> |

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет



|       |                                         |     |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-------|-----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 516.1 | Кисломолочный продукт                   | 200 | 5,40         | 5,00         | 21,60         | 158,00         | 0,06        | 1,80         | 0,04        | 0,00        | 242,00        | 0,00          | 30,00         | 0,20         |
| 541.1 | Ватрушки с творожным фаршем на фруктозе | 50  | 7,24         | 3,65         | 22,00         | 149,16         | 0,07        | 0,12         | 0,03        | 0,42        | 44,75         | 81,69         | 10,26         | 0,54         |
|       | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |     | <b>49,61</b> | <b>40,76</b> | <b>202,26</b> | <b>1376,12</b> | <b>0,96</b> | <b>21,46</b> | <b>0,44</b> | <b>3,84</b> | <b>621,94</b> | <b>488,15</b> | <b>205,97</b> | <b>13,00</b> |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|        |                                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 1      | 2                                                        | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 313.2  | Запеканка из творога на фруктозе                         | 150             | 17,22               | 11,40        | 24,06         | 265,12                  | 0,08         | 0,45         | 0,08        | 0,51        | 163,23                   | 219,20        | 25,40         | 0,71        |
| 494    | Чай с лимоном на фруктозе                                | 200             | 0,10                | 0,00         | 15,20         | 61,00                   | 0,00         | 2,80         | 0,00        | 0,00        | 14,20                    | 4,00          | 2,00          | 0,40        |
|        | <b>ОБЕД</b>                                              |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 244    | Горошек зеленый консервированный                         | 60              | 1,86                | 1,92         | 3,90          | 40,18                   | 0,07         | 6,00         | 0,03        | 0,12        | 12,00                    | 37,20         | 12,60         | 0,42        |
| 134.2  | Рассольник ленинградский вегетарианский                  | 200             | 1,88                | 4,38         | 13,54         | 101,32                  | 0,10         | 13,40        | 0,00        | 0,18        | 23,12                    | 46,98         | 18,70         | 0,80        |
| 345.1  | Котлеты рыбные с соусом                                  | 80              | 7,69                | 6,66         | 16,25         | 152,92                  | 0,05         | 0,15         | 0,02        | 0,03        | 21,17                    | 9,22          | 0,73          | 0,45        |
| 195.1  | Рагу из овощей                                           | 150             | 2,96                | 6,27         | 15,51         | 131,79                  | 0,12         | 28,02        | 0,00        | 0,12        | 52,29                    | 51,06         | 20,52         | 1,02        |
| 508    | Компот из смеси сухофруктов на фруктозе                  | 200             | 0,50                | 0,00         | 27,00         | 110,00                  | 0,00         | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 28,00                    | 19,00         | 7,00          | 1,50        |
| 108    | Хлебцы                                                   | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 109    | Хлеб ржаной                                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |             |
| 503    | Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе | 200             | 1,40                | 0,00         | 29,00         | 122,00                  | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1,00                     | 0,00          | 0,00          | 0,10        |
| 542    | Пирожки печеные капустой на фруктозе                     | 60              | 3,55                | 2,38         | 21,46         | 120,99                  | 0,05         | 0,00         | 0,01        | 0,45        | 7,77                     | 33,05         | 5,41          | 0,44        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                    |                 | <b>41,51</b>        | <b>33,67</b> | <b>190,70</b> | <b>1228,02</b>          | <b>0,58</b>  | <b>51,32</b> | <b>0,13</b> | <b>1,83</b> | <b>340,18</b>            | <b>467,11</b> | <b>106,46</b> | <b>7,58</b> |

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------|------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|        |                                                      |                 | белки               | жиры  | углеводы |                         | В1           | С     | А    | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 1      | 2                                                    | 3               | 4                   | 5     | 6        | 7                       | 8            | 9     | 10   | 11   | 12                       | 13     | 14    | 15   |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                 |                     |       |          |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 296    | Макаронные изделия, запеченные с сыром               | 150             | 8,33                | 12,00 | 37,76    | 291,87                  | 0,09         | 0,24  | 0,03 | 0,03 | 123,54                   | 47,87  | 8,06  | 1,29 |
| 493    | Чай на фруктозе                                      | 200             | 0,10                | 0,00  | 15,00    | 60,00                   | 0,00         | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 11,00                    | 3,00   | 1,00  | 0,30 |
|        | <b>ОБЕД</b>                                          |                 |                     |       |          |                         |              |       |      |      |                          |        |       |      |
| 16     | Морковь отварная                                     | 60              | 0,70                | 0,06  | 3,40     | 17,00                   | 0,03         | 0,61  | 0,00 | 0,00 | 14,70                    | 0,00   | 20,69 | 0,38 |
| 142.3  | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200             | 2,12                | 4,44  | 7,38     | 78,58                   | 0,06         | 24,34 | 0,00 | 0,10 | 38,24                    | 38,44  | 16,92 | 0,68 |
| 412.2  | Шницели куриные, припущенные с соусом                | 80              | 10,32               | 3,98  | 9,10     | 111,13                  | 0,06         | 0,77  | 0,02 | 0,07 | 29,13                    | 60,59  | 30,68 | 0,82 |
| 243    | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 150             | 7,61                | 3,42  | 42,02    | 218,52                  | 0,12         | 0,00  | 0,00 | 3,57 | 154,67                   | 148,50 | 30,78 | 1,20 |
| 519    | Напиток из шиповника на фруктозе                     | 200             | 0,70                | 0,30  | 22,80    | 97,00                   | 0,00         | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00                    | 3,00   | 3,00  | 1,50 |

|                       |                              |     |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |             |
|-----------------------|------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 108                   | Хлебцы                       | 30  | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,50          | 0,06        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 6,90          | 0,00          | 0,00          | 0,57        |
| 109                   | Хлеб ржаной                  | 30  | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          | 0,05        | 0,00          | 0,00        | 0,42        | 10,50         | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                              |     |              |              |               |                |             |               |             |             |               |               |               |             |
| 518.1                 | Сок фруктовый без сахара     | 200 | 1,40         | 0,20         | 26,40         | 120,00         | 0,08        | 80,00         | 0,02        | 0,40        | 36,00         | 26,00         | 22,00         | 0,60        |
| 560                   | Булочка "Нежная" на фруктозе | 60  | 5,02         | 8,86         | 34,61         | 236,85         | 0,11        | 0,19          | 0,00        | 0,71        | 30,49         | 48,51         | 17,33         | 0,91        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                              |     | <b>40,65</b> | <b>33,92</b> | <b>223,25</b> | <b>1353,65</b> | <b>0,67</b> | <b>176,15</b> | <b>0,07</b> | <b>5,30</b> | <b>467,17</b> | <b>423,31</b> | <b>164,56</b> | <b>9,42</b> |

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная  
7-11 лет

| № рец.                | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       |                                                       |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                         | В1           | С            | А           | Е           | Са                       | Р             | Мg            | Fe           |
| 1                     | 2                                                     | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                       | 8            | 9            | 10          | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                                       |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 266                   | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе | 200             | 7,16                | 9,40         | 28,80         | 291,90                  | 0,16         | 1,54         | 0,06        | 0,54        | 156,80                   | 206,00        | 55,60         | 1,24         |
| 108                   | Хлебцы                                                | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 495                   | Чай с молоком на фруктозе                             | 200             | 1,50                | 1,30         | 15,90         | 81,00                   | 0,04         | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 127,00                   | 127,00        | 15,00         | 0,40         |
| <b>ОБЕД</b>           |                                                       |                 |                     |              |               |                         |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 17                    | Свекла отварная                                       | 60              | 0,80                | 0,10         | 4,30          | 21,00                   | 0,01         | 1,22         | 0,00        | 0,00        | 20,31                    | 0,00          | 12,08         | 0,77         |
| 146.1                 | Суп картофельный с клецками вегетарианский            | 200             | 1,90                | 2,12         | 12,04         | 75,50                   | 0,08         | 9,24         | 0,00        | 0,06        | 18,24                    | 31,36         | 12,16         | 0,62         |
| 399                   | Оладьи из печени по-кунцевски                         | 80              | 13,84               | 29,36        | 9,44          | 177,60                  | 0,20         | 5,76         | 5,52        | 0,96        | 17,60                    | 213,60        | 16,80         | 4,16         |
| 242                   | Каша перловая рассыпчатая                             | 150             | 4,71                | 3,32         | 16,99         | 182,81                  | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,56        | 25,68                    | 161,34        | 21,18         | 0,92         |
| 512.1                 | Компот из кураги на фруктозе                          | 200             | 0,30                | 0,20         | 20,20         | 81,00                   | 0,04         | 1,48         | 0,22        | 2,04        | 68,74                    | 54,02         | 40,86         | 1,24         |
| 108                   | Хлебцы                                                | 30              | 2,37                | 0,30         | 14,76         | 70,50                   | 0,06         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 6,90                     | 0,00          | 0,00          | 0,57         |
| 109                   | Хлеб ржаной                                           | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                   | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,42        | 10,50                    | 47,40         | 14,10         | 1,17         |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                                                       |                 | <b>36,81</b>        | <b>27,33</b> | <b>147,87</b> | <b>1112,11</b>          | <b>0,74</b>  | <b>20,54</b> | <b>5,80</b> | <b>5,09</b> | <b>457,47</b>            | <b>860,22</b> | <b>191,68</b> | <b>11,44</b> |

| Среднее значение за период по завтракам | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг |
|-----------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                         | 12,95    | 13,24   | 56,44       | 400,16             | 0,16   | 3,23  | 0,09  | 0,62  | 205,14 | 199,03 | 34,47  | 1,85   |
| Среднее значение за период по обедам    | 23,23    | 20,45   | 95,84       | 664,59             | 0,47   | 45,39 | 0,57  | 1,91  | 146,54 | 238,43 | 90,67  | 7,15   |
| Среднее значение за период              | 42,61    | 38,32   | 195,53      | 1334,20            | 0,74   | 76,09 | 0,68  | 3,44  | 459,63 | 495,29 | 155,12 | 10,24  |