

Приложение №2 к примерному меню 2023-2024 г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2023г -2024г учебный год с заболеванием сахарный диабет

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет



Директор ООО "Саратовский Кондитерско-Печеночный Комбинат" Д.С. Блишников

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жир	углевод	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	ЗАВТРАК																	
	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				
267	Фруктозе	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.00	0.57				
108	Хлебцы	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30					
493	Чай с фруктозой																	
	ОБЕД																	
	Кужуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00				
245	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18				
131	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02				
395.1																		
418.1	Каша из гороха с растительным 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	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	6.90	0.00	0.00	0.00	0.57				
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	10.50	47.40	14.10	1.17					
	ПОЛДНИК																	
	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				
503	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				
646	Фруктозе																	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,82	61,52	395,76	2556,16	2,15	36,34	0,05	1,32	744,41	283,00	101,21	22,69				

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
	Запеканка из творога на фруктозе	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77			
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			
	ОБЕД																
	Икра кабачковая (промыщенного 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			
115	Сул картофельный с макаронными изделиями	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	Кнепи из кур с рисом	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			
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58			
512.1	Комлот из курати	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			
	ПОЛДНИК																
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			
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		108,88	98,48	351,61	2704,22	1,56	53,17	0,76	10,33	1100,67	1180,97	426,86	23,07			

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет
 Категория:

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
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		
493	чай с фруктозой	1/200	0,2	0	7,02	28,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	ОБЕД															
107	Орुццы солёныя Суп картофельный с бобовыми	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		
144.2	Котлеты рыбные с соусом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76		
345.1	Макаронные изделия отварные	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		
291	Напиток из шиповника	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16		
519	Хлебцы	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	Хлеб ржаной	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	ПОЛДНИК	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		
	КОМПЛОТ из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
511.1	Ватрушка с сыром на фруктозе	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75		
533	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,56	47,95	322,94	1960,63	1,14	237,08	0,23	3,22	616,41	480,45	128,71	16,55		

День: День 4
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет
 Категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
	Каша из хлопьев овсяных "Гаркулес" 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		
266	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		
108	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		
495	ОБЕД															
17	Свегла 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		
	Ши 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		
142.1																
412.1	Котлеты куринные, 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		
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		
	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		
508																
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		
	ПОЛДНИК															
	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		
518.1																
	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		
555.1																
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,95	59,39	348,70	2465,46	1,19	140,45	0,35	3,75	914,20	1173,69	371,21	17,25		

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жир	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
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				
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				
	ОБЕД																	
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				
	Расоольник																	
134, 1	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				
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	358,68	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82				
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				
	ПОЛДНИК																	
	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				
503	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				
573	на фруктозе																	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,51	82,71	388,86	2536,61	1,15	35,84	0,65	6,50	639,04	906,18	363,11	17,21				

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жир	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
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				
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 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				
	ОБЕД																	
107	Оруды соленые Сул картофельный с клецками	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	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	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				
381	Каша пшеничная рассыпчатая	80	14,10	26,99	9,85	176,20	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25				
241	ПОЛДНИК	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				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,84	70,87	165,19	1476,73	0,93	100,06	0,36	1,38	360,20	405,84	73,69	11,32				

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
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 порционными	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 ОБЕД	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		
	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		
115	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84		
128.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02		
395.1	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16		
291	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		
508	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		
108	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		
	ПОЛДНИК															
	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		
503	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		
550	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,33	59,54	300,45	1955,63	0,73	22,55	0,25	3,64	676,36	712,56	168,87	13,04		

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
302	Омлет белковый с зелеными 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		
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		
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		
	ОБЕД															
107	Орुцзы соленные	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		
147	Суп - лапша вегетарианский	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		
406	Плов из отварной птицы на фруктозе	240	20,84	18,47	55,26	398,06	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05		
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		
	ПОЛДНИК															
	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44		
511.1	Пирог морожковый на фруктозе	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45		
221	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		88,38	78,28	331,51	2239,34	1,21	270,67	0,50	2,95	493,34	1030,56	371,42	19,82		

День: День 9
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
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		
	ОБЕД															
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		
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76		
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		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58		
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		
	ПОЛДНИК															
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		
	Пирожки печеные с капустными фаршем на фруктозе	60	3.92	3.52	23.50	141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62		
543.2	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,12	78,20	410,38	2731,24	1,91	56,31	0,76	7,18	1187,38	796,50	289,06	24,35		

День: День 10
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
	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				
266	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				
108	Чай с лимоном	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				
494	ОБЕД																	
	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				
244	Ши из свежей капусты с картошкой 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				
142.3	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				
412.2	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				
243	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				
508	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				
	ПОЛДНИК																	
	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				
503	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				
573	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70.38	40.45	359.52	2120.71	1.16	67.56	0.17	9.90	749.23	961.02	290.85	15.72				

День: День 11
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
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			
	ОБЕД																
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			
	Рассольник ленинградский																
134.2	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			
408	Суп/ле на кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96			
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			
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 джаной	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			
	ПОЛДНИК																
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			
	Пирожки печеные																
542	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			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,91	62,36	319,42	2128,31	1,15	306,70	0,20	2,65	603,81	660,46	287,12	17,02			

День: День 12
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет
 Категория:

№ реч.	Применение блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
260	Каша "Дружба" на фруктозе	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	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			
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			
17	Свежко отварная Сул картофельный с клецками	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	Оладьи из печени по-кудцевски	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	Каша перловая рассыпчатая	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	Компот из кураги на фруктозе	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	Хлебцы	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	Хлеб ржаной	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	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	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			
			55,36	59,68	257,39	1374,01	0,79	20,34	5,90	4,44	456,97	794,52	180,38	12,30			

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Калори, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	Среднее значение за период по завтракам	12,95	13,24	56,44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47
Среднее значение за период	23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
	42,61	36,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24