

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В.

«01» Сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«01» Сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

## Список использованной литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007 г.
2. Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания».

День 1 / понедельник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
Каша пшеничная молочная жидкая	МУ №6.1	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1										
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02										
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9										
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7										
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,38</b>	<b>15,05</b>	<b>37,23</b>	<b>291</b>	<b>4,03</b>	<b>4,6</b>	<b>40,2</b>	<b>6,13</b>	<b>140,32</b>	<b>56,12</b>	<b>231,1</b>	<b>11,72</b>										
<b>2 завтрак</b>																								
Яйцо вареное	МУ №4.1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1										
Помидор свежий	МУ №8.1	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	84	12	15,75	0,6										
Компот из свежих яблок	МУ №11.5а	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4										
Хлеб отрубной	ПР	15	1,2	0,66	4,78	35,85	0,005	0	0	0,005	1,11	1,22	15,9	0,046										
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,08</b>	<b>5,66</b>	<b>14,68</b>	<b>130,25</b>	<b>0,035</b>	<b>21,15</b>	<b>107,5</b>	<b>0,545</b>	<b>116,71</b>	<b>23,42</b>	<b>115,45</b>	<b>3,046</b>										
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с горохом	МУ №1.16	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	21										
Бефстроганов из отварного мяса	БУ №2.3	95	17,1	19,1	5,3	265	0,1	1,3	0,04	0	70	30,9	221,7	1,3										
Капуста белокачанная тушеная	БУ №7.7а	130	3,2	9,9	9,1	146	0,1	72,6	0,01	3,7	81,8	28,8	57,4	1,01										
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9										
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,4</b>	<b>32,9</b>	<b>38,7</b>	<b>569</b>	<b>0,5</b>	<b>90,3</b>	<b>0,07</b>	<b>3,8</b>	<b>200,1</b>	<b>103,1</b>	<b>379,9</b>	<b>24,21</b>										
<b>Полдник</b>																								
Груша свежая	МД №338	100	0,4	0,3	9,8	47	0,02	5	0	0	19	12	16	2,3										
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>2,3</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,26</b>	<b>53,91</b>	<b>95,41</b>	<b>1037,25</b>	<b>4,585</b>	<b>121,05</b>	<b>147,77</b>	<b>10,475</b>	<b>476,13</b>	<b>194,64</b>	<b>742,45</b>	<b>41,276</b>										

День 2 / вторник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ж	Б	Ж										У
<b>Завтрак</b>															
Макароны с сыром запеченные	№6,19	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
<b>ИТОГО:</b>			<b>12,3</b>	<b>10,9</b>	<b>41,3</b>	<b>315</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>235,1</b>	<b>30,1</b>	<b>171,8</b>	<b>2,2</b>	
<b>2 завтрак</b>															
Салат из картофеля, моркови зеленого горошка	МД №40	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,009	0,08	0	0	19,55	24,13	3	0,9	
Фрикадельки мясные	МУ №2,5	100	16,7	13,6	6,8	216	0,1	0,6	0	0	16,7	32,3	200,8	1,8	
Чай с лимоном без сахара	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,43</b>	<b>20,66</b>	<b>16,55</b>	<b>330,7</b>	<b>0,109</b>	<b>3,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44,05</b>	<b>61,63</b>	<b>213,5</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>															
Рассольник Ленинградский со сметаной	МУ №1,3	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5	
Свекла тушеная в белом соусе	МУ №7,18	180	3,8	2,3	17,8	107	1	17,4	2	1,3	67,3	39,1	74,4	2,6	
Суфле из отварной курицы паровое	МУ №2,15	95	15,9	21,7	0	236	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
Напиток клюквенный без сахара	ДС № 290	200	0,11	0	1,17	84,69	0	80	0,3	0	19,2	4,9	3,1	0,7	
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,81</b>	<b>28,3</b>	<b>42,93</b>	<b>559,29</b>	<b>1,287</b>	<b>106</b>	<b>2,3</b>	<b>1,36</b>	<b>184,8</b>	<b>113,6</b>	<b>421,2</b>	<b>5,99</b>	
<b>Полдник</b>															
Яблоко свежее	МД №338	100	0,4	0,4	9,8	32	27	10	0	0	16	9	11	2,2	
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,94</b>	<b>60,26</b>	<b>110,58</b>	<b>1236,99</b>	<b>28,496</b>	<b>121,88</b>	<b>2,32</b>	<b>2,56</b>	<b>479,95</b>	<b>214,33</b>	<b>817,5</b>	<b>13,99</b>	



День 3 / среда

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блю-д	Пищевые вещества,			Энергети-ческая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
Каша гречневая молочная жидкая	МУ № 6.4	209	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7	
Масло сливочное	МД № 14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02	
Чай с лимоном	МУ № 11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб черныи	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18	
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,91</b>	<b>14,66</b>	<b>36,04</b>	<b>313,25</b>	<b>0,325</b>	<b>4,2</b>	<b>40,04</b>	<b>0,534</b>	<b>143</b>	<b>97,6</b>	<b>228,3</b>	<b>4,8</b>	
<b>2 завтрак</b>															
Суфле творожное паровое без сахара	МУ № 5.46	85	13,6	3,4	6,2	111	1,8	0,7	29,7	0,1	145,4	32,9	241,4	0,03	
Чай с молоком без сахара	МУ № 11.11а	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	12,2	54,7	0,9	
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,2</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>137</b>	<b>1,82</b>	<b>4,3</b>	<b>29,71</b>	<b>0,1</b>	<b>213,2</b>	<b>45,1</b>	<b>296,1</b>	<b>0,93</b>	
<b>Обед</b>															
Свекольник	ДС № 43	250	1,97	6,34	10,05	104,16	0,5	10,3	0	0	49,5	26,12	54,6	1,22	
Морковь тушеная с зеленым горошком	МУ № 7.11	180	3,2	2,3	12,3	84	0,2	18	0,06	0,8	81,2	68,4	130	1,3	
Гуляш из отварного мяса	МУ № 2.4	120	15,7	13,7	4	237	0,1	12,5	0,8	0	28	27,2	202,9	1,3	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
Хлеб ржаной лебеднический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,97</b>	<b>23,24</b>	<b>38,01</b>	<b>469,76</b>	<b>0,887</b>	<b>41,8</b>	<b>0,86</b>	<b>0,86</b>	<b>175,2</b>	<b>144,02</b>	<b>403,2</b>	<b>4,81</b>	
<b>Полдник</b>															
Сок морковный	МУ № 11.16	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9	
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,56</b>	<b>28,5</b>	<b>10,5</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>48,78</b>	<b>43,1</b>	<b>102,55</b>	<b>1004,01</b>	<b>3,032</b>	<b>54,8</b>	<b>71,11</b>	<b>2,054</b>	<b>559,9</b>	<b>297,22</b>	<b>966,6</b>	<b>11,44</b>	



День 5 / пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блю́д	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Запеканка морковная с творогом	ДС №142	85	9,04	6,13	23,1	226	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Сыр Чеддер	МД № 15	30	7,05	9,24	0	111	0,11	0,21	75	0	300	16,2	163,5	0,33
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,29</b>	<b>15,97</b>	<b>27,4</b>	<b>342</b>	<b>4,03</b>	<b>4,41</b>	<b>75,04</b>	<b>5,3</b>	<b>438,62</b>	<b>117,52</b>	<b>417,1</b>	<b>12,63</b>
<b>2 завтрак</b>														
Винегрет овощной	МУ №8.12	70	1	5	6	81	0,4	92,8	0	0	234,9	149,5	281,2	6,2
Треска отварная с маслом	МД №226	55	9,35	3,91	0,45	74	0,03	0,34	23,9	0	27,83	12,8	1	0,32
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,35</b>	<b>8,91</b>	<b>6,65</b>	<b>157</b>	<b>0,43</b>	<b>94,14</b>	<b>23,9</b>	<b>0</b>	<b>270,53</b>	<b>172</b>	<b>287,4</b>	<b>7,42</b>
<b>Обед</b>														
Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	ДУ №1.4	250	2,2	3,6	11,5	88	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	90
Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом	ДУ №7.13	200	4,1	3,9	10,6	95	0,7	45	3,17	1,9	48,1	16	31	0,7
Кура отварная	МУ №2.14	90	17,6	17,6	0	267	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1
Напиток клюквенный без сахара	ДС № 290	200	0,11	0	1,17	84,69	0	80	0,3	0	19,2	4,9	3,1	0,7
Хлеб ржаной лебетинский	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,11</b>	<b>26</b>	<b>34,73</b>	<b>577,29</b>	<b>0,987</b>	<b>154,6</b>	<b>3,47</b>	<b>1,96</b>	<b>172,1</b>	<b>95,6</b>	<b>330,1</b>	<b>93,59</b>
<b>Полдник</b>														
Сок томатный	МУ №11.15	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>59,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,75</b>	<b>51,08</b>	<b>74,58</b>	<b>1112,29</b>	<b>5,447</b>	<b>312,35</b>	<b>102,41</b>	<b>7,26</b>	<b>897,25</b>	<b>385,12</b>	<b>1034,6</b>	<b>113,94</b>



День 6 / понедельник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая молочная жидкая	МУ № 6.4	209	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02
Чай с лимоном	МУ №1.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб черныи	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,91</b>	<b>14,66</b>	<b>36,04</b>	<b>313,25</b>	<b>0,325</b>	<b>4,2</b>	<b>40,04</b>	<b>0,534</b>	<b>143</b>	<b>97,6</b>	<b>228,3</b>	<b>4,8</b>
<b>2 завтрак</b>														
Кура отварная	МУ №2.14	90	17,6	17,6	0	267	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1
Горшеч зеленый	МУ №8.16	70	2	6,1	4,2	57	0,7	77	0	0	150,2	145,6	419,6	4,8
Компот из сухофруктов без сахара	МУ №1.6а	150	0	0	11,6	45	0	0,2	0,1	0	12,6	9,7	19,8	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,6</b>	<b>23,7</b>	<b>15,8</b>	<b>369</b>	<b>0,8</b>	<b>87,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>189,5</b>	<b>181</b>	<b>650,3</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>														
Суп молочный с крупой	МУ №1.11в	250	4,1	4,7	18,6	135	0,1	1,1	0,02	0,02	126	23,5	146	0,4
Рагу из овощей с отварным мясом	МУ №2.11	200	15,8	16,9	20,1	298	0,2	35,8	0,7	0	91,6	61,6	238,7	2,4
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
<b>ИТОГО:</b>			<b>22</b>	<b>22,5</b>	<b>50,36</b>	<b>477,6</b>	<b>0,387</b>	<b>37,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>234,1</b>	<b>107,4</b>	<b>400,4</b>	<b>3,79</b>
<b>Полдник</b>														
Киви	ПР	100	0,8	0,4	8,1	47	1,3	6	1,7	0	4	6,3	9	4,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>1,3</b>	<b>6</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>6,3</b>	<b>9</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,31</b>	<b>61,26</b>	<b>110,3</b>	<b>1206,85</b>	<b>2,812</b>	<b>135,3</b>	<b>42,56</b>	<b>0,614</b>	<b>570,6</b>	<b>392,3</b>	<b>1288</b>	<b>20,19</b>



День 7 / вторник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Омлет с морковью	ДС №136	75	6,08	9,04	3,2	118,48	0,05	0,6	1,4	0,3	151	14,2	136	1,5
Сыр Чеддер	МД №15	30	7,05	9,24	0	111	0,11	0,21	75	0	300	16,2	163,5	0,33
Отвар шиповника	МУ №1.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,03</b>	<b>19,18</b>	<b>17</b>	<b>289,48</b>	<b>3,98</b>	<b>80,81</b>	<b>76,7</b>	<b>5,3</b>	<b>471,22</b>	<b>40,82</b>	<b>344,6</b>	<b>11,23</b>
<b>2 завтрак</b>														
Свежий огурец	МУ №8.2	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	18	0,3
Суфле из отварного мяса паровое	МУ №2.2	100	17,7	13,2	4,9	254	0,1	14,3	0,5	0,04	85	158	79,2	0,6
Молоко	МД №385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	28	0,2	0,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,92</b>	<b>18,26</b>	<b>15,64</b>	<b>368</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>40,5</b>	<b>0,04</b>	<b>335,2</b>	<b>194,4</b>	<b>97,4</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	МУ №1.2	250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	19,2	0	0	84,9	29,4	54	0,9
Свекла тушеная со сметаной	МУ №7.16	180	3,2	5,2	17,5	129	0,3	15,8	3,9	1,6	61,7	37	72,5	2,4
Треска отварная с маслом	МД №226	55	9,35	3,91	0,45	74	0,03	0,34	23,9	0	27,83	12,8	1	0,32
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб ржаной лебетинский	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,35</b>	<b>14,21</b>	<b>37,91</b>	<b>326,6</b>	<b>0,617</b>	<b>38,24</b>	<b>27,8</b>	<b>1,66</b>	<b>190,93</b>	<b>97</b>	<b>147,7</b>	<b>4,61</b>
<b>Полдник</b>														
Сок морковный	МУ №1.16	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9
<b>ИТОГО:</b>			<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,56</b>	<b>28,5</b>	<b>10,5</b>	<b>39</b>	<b>0,9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59</b>	<b>51,85</b>	<b>89,45</b>	<b>1068,08</b>	<b>4,797</b>	<b>144,65</b>	<b>145,5</b>	<b>7,56</b>	<b>1025,85</b>	<b>342,72</b>	<b>628,7</b>	<b>17,84</b>

День 8/ среда

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															15,5
<b>Завтрак</b>															
Макаронны с сыром запеченные	МУ №6.19	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7	
<b>ИТОГО:</b>															
<b>2 завтрак</b>															
Суфле творожное паровое без сахара	МУ №5.46	85	13,6	3,4	6,2	111	1,8	0,7	29,7	0,1	145,4	32,9	241,4	0,03	
Ряженка	МД №386	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	0,28	0,2	
<b>ИТОГО:</b>															
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с горохом	МУ №1.16	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	2,1	
Овощи в молочном соусе	МУ №7.4	170	4,4	5,3	16,9	135	0,2	30,8	0,05	0,3	115,9	43,5	130,3	1	
Кнели из кур с малом	ДС №208	70/5	12,78	14,51	5,91	205,32	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
<b>ИТОГО:</b>															
<b>Полдник</b>															
Груша свежая	МУ № 11.16	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3	
<b>ИТОГО:</b>															
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>															
			60,68	44,81	128,87	1118,92	6,467	57	69,79	6,76	872,72	251,42	1005,48	38,52	

День 9/ четверг

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>																			
Овсяная каша молочная жидкая	ДС №109	200	6,33	8,9	20,49	207	38	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1					
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9					
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7					
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,53</b>	<b>9,5</b>	<b>24,79</b>	<b>212</b>	<b>41,72</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>137,92</b>	<b>56,12</b>	<b>228,1</b>	<b>11,7</b>					
<b>2 завтрак</b>																			
Яйцо вареное	МУ №4.1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1					
Икра кабачковая	МУ №8.20	70	0,6	2,8	3,2	47	0,2	38,6	0	0	127,1	92,3	159,5	4,3					
Хлеб черный	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18					
Отвар шиповника	МУ №11.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7					
<b>ИТОГО:</b>			<b>7,63</b>	<b>7,91</b>	<b>18,61</b>	<b>196,25</b>	<b>0,345</b>	<b>118,6</b>	<b>105,3</b>	<b>0,244</b>	<b>171,3</b>	<b>103,8</b>	<b>253,5</b>	<b>7,18</b>					
<b>Обед</b>																			
Борщ из свежей капусты	ДС №35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,5	10,3	0	0	49,5	26,12	54,6	1,22					
Сложный овощной гарнир	МУ №7.6	150	3,8	5,4	19,9	147	0,01	56,8	0,01	2,6	55,7	36,6	82,8	1,5					
Биточки мясные паровые	МУ №2.6	95	15,1	14,9	7,8	226	0,1	0,5	0,02	0,04	28,5	153,7	15,7	0,3					
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9					
Хлеб ржаной диетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09					
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,93</b>	<b>27,54</b>	<b>49,41</b>	<b>521,76</b>	<b>0,697</b>	<b>70,5</b>	<b>0,03</b>	<b>2,7</b>	<b>150,2</b>	<b>234,22</b>	<b>173,3</b>	<b>4,01</b>					
<b>Полдник</b>																			
Кефир без сахара	МД №386	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	0,28	0,2					
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,2</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,89</b>	<b>49,95</b>	<b>101,21</b>	<b>1032,01</b>	<b>42,802</b>	<b>194,3</b>	<b>145,53</b>	<b>8,844</b>	<b>707,42</b>	<b>422,14</b>	<b>655,18</b>	<b>23,09</b>					



День 10/ пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блю́д	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая	ДС №	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1					
Отвар шповника	МУ №11.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7					
Хлебца бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7					
<b>ИТОГО:</b>			11	8,1	41,6	280	4,02	81,7	0,5	5,9	149,32	55,52	221,5	11,5					
<b>2 завтрак</b>																			
Фрикадельки рыбные	МУ №3.4.	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1					
Помидор свежий	МУ №8.1	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	84	12	15,75	0,6					
Компот из свежих яблок	МУ №11.5а	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4					
Хлеб отрубной	ПР	15	1,2	0,66	4,78	35,85	0,005	0	0	0,005	1,11	1,22	15,9	0,046					
<b>ИТОГО:</b>			16,58	2,66	21,18	168,25	0,105	21,95	2,53	1,205	122,11	47,42	229,45	3,046					
<b>Обед</b>																			
Суп овощной	ДС №44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	90					
Картофельное пюре	МУ №7.1	140	3,1	4,2	18,1	125	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1					
Рыба отварная со сливочным маслом	МУ №3.2	60	10,3	4,5	0,1	81	0,1	2,1	0	0	22,4	25,6	176,1	0,5					
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9					
Хлеб ржаной диетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09					
<b>ИТОГО:</b>			17,43	15,46	42,45	365,84	0,387	29,2	0,03	0,46	152,1	106,8	350,1	92,49					
<b>Полдник</b>																			
Печеное яблоко без сахара	МД №372	50	0,18	0,17	4,87	107	0,013	2,3	0	0	8,2	41	0,14	1,03					
<b>ИТОГО:</b>			0,18	0,17	4,87	107	0,013	2,3	0	0	8,2	41	0,14	1,03					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			45,19	26,39	110,1	921,09	4,525	135,15	3,06	7,565	431,73	250,74	801,19	108,066					

Таблица ХЕ (хлебных единиц), содержащихся в каждом приеме пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак I	2.9	3.1	3.1	3.1	3.4	3.1	2.8	3.8	2.1	2.8
Завтрак II	1.3	3.3	1.3	2.5	1.6	3.6	3.6	1.8	1.9	1.6
Обед	5.7	5.5	4.7	3.3	5.7	4.7	3.7	5.4	5.2	3.6
Полдник	0.4	0.32	0.8	0.5	0.3	0.5	0.8	0.5	1.0	1.0
ИТОГО за все приемы пищи	10.3	12.2	9.9	9.4	11.0	11.9	10.9	11.5	10.2	9.0