

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ «ЯСН № 6»

  
Е.С. Ганко/  
« 13 » 07 2025 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Индивидуальный предприниматель  
Омельченко Дарья Константиновна



/Д.К. Омельченко/

» 01 20 25 г.

## **ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (диетическое меню)**

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

**(рацион № 7)**

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов с заболеванием сахарный диабет  
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений  
г. Ялта Республика Крым**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                        | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |           |           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|-----------|-----------|
|                     |                                                           |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | B1,<br>мг | C,<br>мг | A, мг | E, мг | Ca, мг               | P, мг  | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                           |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |           |           |
| 183                 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом          | 210                   | 9,09             | 11,2       | 35,18        | 269,88                      | 0,41      | 1,04     | 0,02  | 0,27  | 133,75               | 229,43 | 107,12    | 3,23      |
| 382                 | Какао с молоком без сахара                                | 200                   | 4,08             | 3,54       | 1,58         | 54,52                       | 0,06      | 1,59     | 0,02  |       | 152,22               | 124,56 | 21,34     | 0,48      |
|                     | Хлеб пшеничный                                            | 30                    | 2,37             | 0,30       | 14,49        | 70,14                       | 0,03      | 0,00     | 0,00  | 0,39  | 6,90                 | 9,90   | 26,10     | 0,33      |
|                     | Сыр российский                                            | 25                    | 6,96             | 8,85       | 0,00         | 108,00                      | 0,01      | 0,21     | 0,01  | 0,15  | 264,00               | 10,50  | 150,00    | 0,30      |
|                     | Фрукты в ассортименте (поштучно)                          | 100                   | 0,40             | 0,40       | 9,80         | 48,40                       | 0,05      | 10,00    |       | 0,20  | 16,00                | 11,00  | 9,00      | 2,20      |
|                     | ИТОГО                                                     |                       | 22,9             | 24,29      | 61,05        | 510,01                      | 0,55      | 12,84    | 0,05  | 1,01  | 572,87               | 385,39 | 313,56    | 6,54      |
| обед                |                                                           |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |           |           |
| 8.2                 | Огурцы свежие*                                            | 60                    | 0,42             | 0,06       | 1,14         | 7,00                        | 0,02      | 4,2      | 0     | 0     | 10,2                 | 8,4    | 7,9       | 0,3       |
| 119                 | Суп гороховый                                             | 250                   | 11,5             | 4,8        | 10,25        | 168,0                       | 0,15      | 1,0      | 0     | 1,0   | 108,0                | 105,25 | 37,0      | 2,6       |
| 281                 | Биточки мясные паровые                                    | 90                    | 7,92             | 6,62       | 5,92         | 117,0                       | 0,1       | 0,5      | 0,01  | 0,03  | 74,1                 | 135,0  | 10,7      | 0,3       |
| 143                 | Рагу из овощей                                            | 150                   | 3,53             | 12,7       | 2,29         | 202,86                      | 0,09      | 15,37    | 0,065 | 2,07  | 63,09                | 67,29  | 16,26     | 0,86      |
| 349                 | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200                   | 0                | 0          | 15,4         | 60                          | 0         | 0,3      | 0,2   | 0     | 18,9                 | 14,6   | 29,7      | 0,5       |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00     | 1,24      |
|                     | ИТОГО                                                     |                       | 25,61            | 24,62      | 54,76        | 646,82                      | 0,4       | 21,37    | 0,275 | 3,46  | 283,49               | 372,94 | 111,56    | 5,8       |
|                     | Итого за день                                             |                       | 48,29            | 42,58      | 112,03       | 1132,83                     | 0,96      | 34,21    | 0,325 | 4,47  | 856,36               | 758,33 | 425,12    | 12,34     |
|                     | *Замена на соленые овощи по сезону                        | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4       | 0,4       |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                               | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |           |           |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|-----------|-----------|
|                     |                                                  |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |           |           |
| 8.1                 | Помидоры свежие                                  | 60                    | 0,6              | 0,2        | 0,2          | 5                           | -         | 15,15    | 0,2   | 0,2   | 8,4                  | 15,75  | 12        | 0,6       |
| 274                 | Зразы рубленые из го-<br>вядины                  | 100                   | 9,56             | 12,4       | 12,5         | 199,84                      | 0,03      | 0        | 0,105 | 0,24  | 22                   | 97,2   | 4,8       | 1,0       |
| 379                 | Кофейный напиток с<br>молоком без сахара         | 200                   | 3,17             | 2,68       | 1,9          | 44,4                        | 0,04      | 1,3      | 0,020 | 0     | 125,78               | 90     | 14,0      | 0,1       |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 30                    | 2,37             | 0,3        | 14,49        | 70,14                       | 0,03      | 0        | 0     | 0,39  | 6,9                  | 26,1   | 9,9       | 0,33      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)              | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 94,5                        | 0,04      | 10,0     | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0      | 0,6       |
|                     | Итого                                            |                       | 17,2             | 16,08      | 50,09        | 413,88                      | 0,4       | 21,15    | 0,42  | 5,84  | 215,65               | 318,68 | 61,57     | 3,36      |
| обед                |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |           |           |
| 8.8 а               | Салат из свеклы и яблок<br>с растительным маслом | 65                    | 0,8              | 6,4        | 5,9          | 94                          | 0,1       | 4,2      | 0     | 0     | 19,02                | 20,7   | 9,9       | 0,96      |
| 115                 | Суп с овсяной крупой                             | 200                   | 1,85             | 15,36      | 5,51         | 167,68                      | 0,06      | 2,40     |       | 7,20  | 70,40                | 40,08  | 17,68     | 0,64      |
| 261                 | Печень говяжья туше-<br>ная в соусе              | 100                   | 12,81            | 9,03       | 4,45         | 165                         | 0,2       | 29,54    | 5,5   | 2,98  | 27,53                | 227,87 | 13,82     | 4,82      |
| 312                 | Пюре картофельное                                | 150                   | 3,08             | 2,33       | 19,13        | 109,73                      | 0,14      | 3,75     | 0,03  | 0,15  | 36,25                | 76,95  | 26,70     | 0,86      |
| 11.15               | Сок томатный (кон-<br>сервы)                     | 200                   | 2,0              | 0,2        | 5,8          | 36                          | 0         | 59,2     | 0     | 0     | 16                   | 0      | 0         | 0,3       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                        | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00     | 1,24      |
|                     |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |           |           |
|                     | Итого                                            |                       | 22,78            | 33,76      | 60,55        | 637,16                      | 0,54      | 99,09    | 5,53  | 10,69 | 178,4                | 408    | 78,1      | 8,82      |
|                     | Итого за день                                    |                       | 39,98            | 49,84      | 110,64       | 1051,04                     | 0,94      | 120,24   | 5,95  | 16,53 | 394,05               | 726,68 | 139,67    | 12,18     |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                               | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |           |           |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-----------|-----------|
|                     |                                                                  |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                  |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |           |           |
| 223                 | Запеканка из творога                                             | 160                   | 14,58            | 14,0       | 23,1         | 296                         | 0,08     | 0,62  | 0,086 | 0,5   | 122,42               | 108,22 | 31,0      | 0,88      |
| 386                 | Кефир 3,2% жирности                                              | 125                   | 3,63             | 4          | 5            | 73,75                       | 0,04     | 0,88  | 0,025 | 0     | 150                  | 118,75 | 17,5      | 0,13      |
| 377                 | Чай с ксилитом и лимо-<br>ном                                    | 200                   | 0,3              | 0,1        | 15,2         | 59                          | 0        | 2,9   | 0     | 0,01  | 7,8                  | 5,2    | 9,7       | 0,9       |
|                     | Хлеб пшеничный                                                   | 30                    | 2,37             | 0,3        | 14,49        | 70,14                       | 0,03     | 0     | 0     | 0,39  | 6,9                  | 26,1   | 9,9       | 0,33      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                              | 100                   | 0,4              | 0,4        | 9,6          | 47,00                       | 0,03     | 10,0  | 0     | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0       | 2,20      |
|                     | Итого                                                            |                       | 21,28            | 18,8       | 67,39        | 545,89                      | 0,18     | 14,4  | 0,111 | 1,1   | 303,12               | 269,27 | 77,1      | 4,44      |
|                     |                                                                  |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |           |           |
| обед                |                                                                  |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |           |           |
| 59                  | Салат из моркови с яб-<br>локами                                 | 80                    | 0,69             | 4,18       | 6,30         | 65,52                       | 0,04     | 5,56  |       | 1,99  | 16,95                | 27,18  | 19,20     | 1,06      |
| 82                  | Борщ с капустой и кар-<br>тофелем со сметаной                    | 250                   | 2,7              | 5,2        | 11,9         | 92                          | 0,05     | 0,94  | 0,02  | 0     | 49,73                | 104,5  | 22,1      | 0,8       |
| 263                 | Рагу из курицы                                                   | 150                   | 1,44             | 25,77      | 14,74        | 296,62                      | 0,45     | 5,25  | 0,00  | 3,46  | 18,42                | 149,25 | 37,57     | 1,85      |
| 345                 | Компот из свежих фрук-<br>тов витаминизирован-<br>ный без сахара | 200                   | 0,52             | 0,18       | 6,86         | 60,66                       | 0,02     | 17,6  | 0     | 0,38  | 23,4                 | 23,4   | 17,0      | 0,6       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                                        | 40                    | 0,5              | 2,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,09     | 4,2   | 0     | 0,27  | 20,38                | 13,9   | 8,4       | 0,04      |
|                     | Итого                                                            |                       | 5,85             | 37,34      | 40,9         | 548,4                       | 0,65     | 33,55 | 0,02  | 6,1   | 128,88               | 318,23 | 104,27    | 4,35      |
|                     | Итого за день                                                    |                       | 27,13            | 56,14      | 108,29       | 1094,29                     | 0,83     | 47,95 | 0,131 | 7,2   | 432                  | 587,5  | 181,37    | 8,79      |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                                         | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                                            |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 282                 | Оладьи из говяжьей пече-<br>ни со сливочным мас-<br>лом                                    | 90                    | 13,59            | 16,41      | 5,56         | 224,23                      | 0,8       | 1,41     | 0,44  | 1,21  | 137,62               | 314,52 | 37,93  | 3,8       |
| 306                 | Бобовые отварные (зе-<br>леный горошек консер-<br>вированный/кукуруза<br>консервированная) | 150                   | 14               | 5,1        | 29,4         | 219,5                       | 0,04      | 7,68     | 0,011 | 1,8   | 19,14                | 48,96  | 16,13  | 0,64      |
| 376                 | Чай с ксилитом                                                                             | 200                   | 0,07             | 0,02       | 15           | 60,46                       | 0         | 0,03     | 0     | 0     | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                             | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 29,24            | 21,73      | 59,62        | 550,95                      | 0,86      | 9,12     | 0,451 | 3,27  | 172,46               | 383,68 | 62,06  | 4,94      |
|                     |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                                                            |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 8.12                | Винегрет овощной с<br>растительным маслом                                                  | 60                    | 1,0              | 3,1        | 5,3          | 70                          | 0,06      | 7,95     | 0     | 0     | 20,13                | 28,1   | 11,7   | 0,53      |
| 1.3                 | Рассольник ленинград-<br>ский со сметаной                                                  | 250                   | 1,9              | 3,4        | 12,5         | 89                          | 0         | 7,4      | 0     | 0     | 38,3                 | 17,9   | 36,8   | 0,5       |
| 312                 | Пюре картофельное                                                                          | 150                   | 3,06             | 4,80       | 20,44        | 137,23                      | 0,14      | 18,16    | 0,02  | 0,18  | 36,98                | 86,60  | 27,75  | 1,01      |
| 229                 | Рыба тушеная в томате с<br>овощами                                                         | 100                   | 9,75             | 4,05       | 4,01         | 105                         | 0.05      | 3,73     | 0,006 | 2,52  | 89,07                | 240,19 | 48,53  | 0,85      |
| 388                 | Напиток из плодов ши-<br>повника витаминизиро-<br>ванный                                   | 200                   | 0,7              | 0,3        | 24,7         | 117                         | 0         | 15,00    | 0,003 | 0     | 19,2                 | 4,9    | 3,1    | 0,7       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                                                                  | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                                                      |                       | 18,65            | 16,09      | 86,71        | 610,19                      | 0,24      | 52,24    | 0,029 | 3,06  | 212,88               | 420,09 | 137,88 | 4,83      |
|                     | Итого за день                                                                              |                       | 47,89            | 37,82      | 146,33       | 1161,14                     | 1,1       | 61,36    | 0,48  | 6,33  | 385,34               | 803,77 | 199,94 | 9,77      |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                       | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                          |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 316                 | Овощи, припущенные (морковь)                             | 150                   | 4,82             | 5,43       | 30,90        | 191,75                      | 0,17      | 6,45     | 0,61  | 2,70  | 95,10                | 178,95 | 123,45 | 24,45     |
| 268/330             | Биточки из говядины с соусом сметанным                   | 90                    | 8,27             | 9,02       | 8,79         | 131                         | 0,04      | 0,18     | 0,013 | 1,8   | 28,56                | 79,71  | 25,47  | 1,45      |
| 379                 | Кофейный напиток с молоком без сахара                    | 200                   | 3,17             | 2,68       | 1,9          | 100,6                       | 0,04      | 1,3      | 0,020 | 0     | 125,78               | 90     | 14,0   | 0,1       |
|                     | Хлеб пшеничный                                           | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Итого                                                    |                       | 17,84            | 17,33      | 51,25        | 470,11                      | 0,27      | 7,93     | 0,643 | 4,76  | 254,04               | 366,06 | 169,52 | 26,22     |
| обед                |                                                          |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 40                  | Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла * | 60                    | 1,05             | 3,7        | 5,5          | 59,7                        | 0,05      | 7,8      | 0     | 1,6   | 68,37                | 78,4   | 11,2   | 0,45      |
| 88                  | Щи из свежей капусты с картофелем                        | 250                   | 1,8              | 4,98       | 8,13         | 84,48                       | 0,08      | 18,48    | 0     | 1,38  | 122,93               | 47,43  | 21,20  | 0,83      |
| 295                 | Котлеты рубленые из птицы                                | 90                    | 12,16            | 9,88       | 10,8         | 189,76                      | 0,06      | 0,16     | 0,16  | 0,30  | 35,2                 | 176,8  | 24,80  | 1,76      |
| 310                 | Картофель отварной                                       | 150                   | 3,0              | 0,6        | 23,70        | 112,20                      | 0,15      | 21,75    | 0     | 0,15  | 20,5                 | 61,00  | 33,00  | 1,2       |
| 11.15               | Сок томатный                                             | 200                   | 2,0              | 0,2        | 5,8          | 36                          | 0         | 59,2     | 0     | 0     | 16                   | 0      | 0      | 0,3       |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                    |                       | 22,25            | 19,8       | 73,69        | 574,1                       | 0,38      | 107,39   | 0,16  | 3,79  | 272,2                | 406,03 | 100,2  | 5,78      |
|                     | Итого за день                                            |                       | 40,09            | 37,13      | 124,94       | 1044,21                     | 0,65      | 115,32   | 0,803 | 8,55  | 526,24               | 772,09 | 269,72 | 32        |
|                     | *Замена на салат из квашеной капусты                     | 60                    | 1,02             | 3,00       | 5,1          | 51,4                        | 0,01      | 11,8     | 0     | 9,24  | 31,3                 | 20,3   | 9,6    | 0,4       |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                  | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                     |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 182                 | Каша гречневая молоч-<br>ная жидкая                                 | 200                   | 7,6              | 7,2        | 30,3         | 216                         | 0,2       | 1,3   | 0,04  | 0,3   | 129,8                | 201,9  | 90,3   | 2,7       |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
| 15                  | Сыр (Российский )                                                   | 25                    | 6,96             | 8,85       | 0            | 108                         | 0,01      | 0,21  | 0,008 | 0,15  | 264                  | 150,00 | 10,5   | 0,3       |
| 382                 | Какао с молоком без са-<br>хара                                     | 200                   | 4,08             | 3,5        | 3,3          | 61,14                       | 0,06      | 1,6   | 0,024 | 0     | 152,2                | 124,6  | 21,3   | 0,48      |
|                     | Итого                                                               |                       | 20,22            | 19,75      | 43,26        | 431,9                       | 0,29      | 3,11  | 0,072 | 0,71  | 550,6                | 493,9  | 128,7  | 3,7       |
|                     |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |       |       |       |                      |        |        |           |
| 8.1                 | Помидоры свежие*                                                    | 60                    | 0,6              | 0,2        | 0,2          | 14,4                        | -         | 15,15 | 0,002 | 0,2   | 18,4                 | 12,0   | 15,75  | 0,6       |
| 106                 | Суп картофельный с ры-<br>бой                                       | 250                   | 1,80             | 2,22       | 15,39        | 106,5                       | 0,2       | 11,08 | 0,06  | 1,3   | 95,80                | 143,7  | 26,00  | 1,1       |
| 259                 | Жаркое по-домашнему<br>из говядины                                  | 200                   | 20,1             | 17,7       | 18,9         | 337,1                       | 0,14      | 7,7   | 0     | 3,5   | 64,86                | 235,14 | 38,5   | 4,4       |
| 349                 | Компот из смеси сухо-<br>фруктов без сахара ви-<br>таминизированный | 200                   | 0                | 0          | 15,4         | 60                          | 0         | 0,3   | 0,2   | 0     | 18,9                 | 14,6   | 29,7   | 0,5       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                                           | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                               |                       | 24,74            | 20,56      | 69,65        | 609,96                      | 0,38      | 34,23 | 0,262 | 5,36  | 207,16               | 447,84 | 119,95 | 7,84      |
|                     | Итого за день                                                       |                       | 44,96            | 40,31      | 112,91       | 1041,86                     | 0,67      | 37,34 | 0,334 | 6,07  | 757,76               | 941,74 | 248,65 | 11,54     |
|                     | *Замена на консервиро-<br>ванные овощи по сезону                    | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2   | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                         | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                            |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | B1,<br>мг | C,мг   | A, мг | E, мг | Ca, мг               | P, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                            |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |        |        |           |
| 223                 | Запеканка из творога                       | 160                   | 14,58            | 14,0       | 23,1         | 296                         | 0,08      | 0,62   | 0,086 | 0,5   | 122,42               | 108,22 | 31,0   | 0,88      |
| 377                 | Чай с ксилитом и лимо-<br>ном              | 200/15/7              | 0,3              | 0,1        | 15,2         | 59                          | 0,004     | 2,9    | 0     | 0,01  | 7,8                  | 5,2    | 9,7    | 0,9       |
|                     | Хлеб пшеничный                             | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0      | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)        | 100                   | 0,4              | 0,4        | 9,6          | 47,00                       | 0,03      | 10,0   | 0     | 0,20  | 16,0                 | 11,0   | 9,0    | 2,20      |
|                     | Итого                                      |                       | 16,86            | 14,7       | 57,56        | 448,76                      | 0,134     | 13,52  | 0,086 | 0,97  | 150,82               | 141,82 | 56,3   | 4,2       |
|                     |                                            |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                            |                       |                  |            |              |                             |           |        |       |       |                      |        |        |           |
| 52                  | Салат из свеклы с расти-<br>тельным маслом | 65                    | 0,8              | 5,4        | 5,5          | 73                          | 0,1       | 3,58   | 0     | 0     | 174,2                | 102,5  | 19,06  | 0,9       |
| 102                 | Суп картофельный с фа-<br>солью            | 250                   | 4,9              | 5,33       | 19,93        | 144,43                      | 0,015     | 2,83   | 0     | 2,45  | 42,68                | 137,78 | 38,25  | 1,83      |
| 261                 | Печень говяжья туше-<br>ная в соусе        | 100                   | 12,81            | 9,03       | 4,45         | 185,0                       | 0,2       | 5,54   | 5,5   | 2,98  | 67,53                | 227,87 | 13,82  | 4,82      |
| 302                 | Каша ячневая рассыпча-<br>тая              | 150                   | 4,7              | 4,10       | 30,88        | 182,55                      | 0,2       | 0      | 0     | 0     | 39,2                 | 210,0  | 14,00  | 5,01      |
| 11.14               | Отвар шиповника вита-<br>минизированный    | 200                   | 0,7              | 0,3        | 9,7          | 57                          | 0         | 80,0   | 0,3   | 0     | 19,2                 | 3,1    | 4,9    | 0,7       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                  | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0      | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                      |                       | 26,15            | 24,6       | 90,22        | 733,94                      | 0,555     | 91,95  | 5,8   | 5,79  | 352,01               | 723,65 | 100,03 | 14,5      |
|                     | Итого за день                              |                       | 43,01            | 39,3       | 147,78       | 1182,7                      | 0,689     | 105,47 | 5,886 | 6,76  | 502,83               | 865,47 | 156,33 | 18,7      |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                               | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                  |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 227                 | Рыба припущенная                                 | 80                    | 13,8             | 7,1        | 0,17         | 122,2                       | 0,07      | 0,62     | 0,05  | 0,47  | 28,87                | 200,11 | 22,9   | 0,63      |
| 312                 | Пюре картофельное                                | 150                   | 3,08             | 2,33       | 19,13        | 109,73                      | 0,14      | 3,75     | 0,033 | 0,15  | 36,25                | 76,95  | 26,70  | 0,86      |
| 11.11a              | Чай с молоком без са-<br>хара                    | 200                   | 1,6              | 1,6        | 3,4          | 26                          | 0,02      | 3,6      | 0,01  | 0     | 67,8                 | 54,7   | 12,2   | 0,9       |
|                     | Хлеб пшеничный                                   | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                        | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                            |                       | 22,3             | 11,67      | 52,12        | 396,65                      | 0,29      | 7,97     | 0,093 | 1,24  | 146,72               | 391,56 | 78,4   | 3,85      |
|                     |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                  |                       |                  |            |              |                             |           |          |       |       |                      |        |        |           |
| 24                  | Салат из свежих поми-<br>доров и огурцов *       | 60                    | 0,57             | 3,6        | 1,8          | 42,36                       | 0,02      | 5,66     | 0     | 0,3   | 16,3                 | 18,06  | 9,9    | 0,46      |
| 1.4a                | Суп овсяный с мелко<br>шинкованными ово-<br>щами | 250                   | 2                | 3,2        | 11,5         | 82                          | 0,1       | 19,6     | 0     | 0     | 63,8                 | 71,0   | 35,9   | 1         |
| 2.7                 | Тефтели мясные                                   | 90                    | 13,1             | 12,4       | 8,5          | 198                         | 0,1       | 3,4      | 0,001 | 0,03  | 34                   | 135    | 29,3   | 0,5       |
| 6.5a                | Каша гречневая рас-<br>сыпчатая                  | 150                   | 5,4              | 3,3        | 25,7         | 148                         | 0,2       | 1,3      | 0     | 0,3   | 129,8                | 201,9  | 90,3   | 2,7       |
| 11.16               | Сок морковный                                    | 200                   | 1,7              | 0,2        | 18,9         | 84                          | 0         | 4,5      | 0,5   | 0,5   | 28,5                 | 39     | 10,5   | 0,9       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                        | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                            |                       | 25,01            | 23,14      | 86,16        | 646,32                      | 0,46      | 34,46    | 0,501 | 1,49  | 281,6                | 507,36 | 185,9  | 6,8       |
|                     | Итого за день                                    |                       | 47,31            | 34,81      | 138,28       | 1042,97                     | 0,75      | 42,43    | 0,594 | 2,73  | 428,32               | 898,92 | 264,3  | 10,65     |
|                     | *Замена на соленые<br>овощи по сезону            | 60                    | 0,4              | 3,01       | 1,1          | 33,6                        | 0,08      | 4,2      | 0     | 0,3   | 20,4                 | 13,9   | 8,4    | 0,4       |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                                                  | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |          |        |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|-----------|----------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                                                     |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1,<br>мг | С,<br>мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |          |        |       |                      |        |        |           |
| 173                 | Каша вязкая молочная<br>из овсяной крупа с мас-<br>лом              | 210                   | 90,4             | 13,44      | 40,16        | 318                         | 0,39      | 0,96     | 0,0548 | 0,73  | 158,65               | 264,86 | 72,05  | 2,09      |
| 376                 | Чай с ксилитом                                                      | 200/15                | 0,07             | 0,02       | 15,0         | 60                          | 0         | 0,03     | 0      | 0     | 11,1                 | 2,8    | 1,4    | 0,28      |
|                     | Хлеб пшеничный                                                      | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02      | 0        | 0      | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)                                 | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 96                          | 0,04      | 10,0     | 0      | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0   | 0,6       |
|                     | Итого                                                               |                       | 93,55            | 14,16      | 85,82        | 520,76                      | 0,45      | 10,99    | 0,0548 | 1,39  | 182,35               | 313,06 | 122,05 | 3,19      |
|                     |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |          |        |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                                                     |                       |                  |            |              |                             |           |          |        |       |                      |        |        |           |
| 69                  | Винегрет с сельдью и<br>зеленым луком                               | 60                    | 3,5              | 6,2        | 3,0          | 75,1                        | 0,03      | 3,55     | 0,002  | 2,7   | 23,1                 | 61,3   | 11,7   | 0,5       |
| 96                  | Рассольник ленинград-<br>ский со сметаной                           | 250                   | 1,9              | 5,4        | 12,5         | 107,29                      | 0         | 7,4      | 0      | 0     | 38,3                 | 17,9   | 36,8   | 0,5       |
| 234                 | Котлеты рыбные                                                      | 90                    | 10,7             | 3,5        | 7,5          | 104,3                       | 0,07      | 0,35     | 0,01   | 0,5   | 93,1                 | 240,5  | 20,9   | 0,6       |
| 199                 | Пюре из гороха с мас-<br>лом                                        | 150                   | 12,99            | 6,53       | 33,36        | 244,13                      | 0,57      | 0,00     | 0,03   | 0,50  | 90,20                | 202,93 | 58,76  | 4,47      |
| 349                 | Компот из смеси сухо-<br>фруктов без сахара ви-<br>таминизированный | 200                   | 0                | 0          | 15,4         | 60                          | 0         | 0,3      | 0,2    | 0     | 18,9                 | 14,6   | 29,7   | 0,5       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                                           | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04      | 0        | 0      | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                                               |                       | 31,33            | 22,07      | 91,52        | 682,78                      | 0,71      | 11,6     | 0,242  | 4,06  | 272,8                | 579,63 | 167,86 | 7,81      |
|                     | Итого за день                                                       |                       | 124,88           | 36,23      | 177,34       | 1203,54                     | 1,16      | 22,59    | 0,2968 | 5,45  | 455,15               | 892,69 | 289,91 | 11        |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                        | масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества |            |              | энерг.<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |           |
|---------------------|-------------------------------------------|-----------------------|------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                     |                                           |                       | белки,<br>г      | жиры,<br>г | углев.,<br>г |                             | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe,<br>мг |
| завтрак             |                                           |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 274                 | Зразы рубленые из го-<br>вядины           | 100                   | 9,56             | 12,4       | 12,5         | 199,84                      | 0,03     | 0     | 0,105 | 0,24  | 22                   | 97,2   | 4,8    | 1,0       |
| 8.20                | Икра из кабачков                          | 60                    | 0,5              | 2,4        | 3,3          | 36,8                        | 0,1      | 33,1  | 0     | 0     | 109,0                | 136,7  | 79,1   | 3,7       |
| 379                 | Кофейный напиток с<br>молоком             | 200                   | 3,97             | 2,18       | 15,9         | 99,1                        | 0,04     | 1,3   | 0,02  | 0     | 125,78               | 90     | 14,0   | 0,1       |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 20                    | 1,58             | 0,2        | 9,66         | 46,76                       | 0,02     | 0     | 0     | 0,26  | 4,6                  | 17,4   | 6,6    | 0,22      |
|                     | Фрукты в ассортименте<br>(поштучно)       | 100                   | 1,5              | 0,5        | 21           | 94,5                        | 0,04     | 10,0  | 0     | 0,4   | 8,0                  | 28,0   | 42,0   | 0,6       |
|                     | Итого                                     |                       | 17,11            | 17,68      | 62,36        | 477                         | 0,23     | 44,4  | 0,125 | 0,9   | 269,38               | 369,3  | 146,5  | 5,62      |
|                     |                                           |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| обед                |                                           |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |
| 20                  | Салат из свежих огур-<br>цов              | 60                    | 0,45             | 3,61       | 1,41         | 39,93                       | 0,04     | 2,82  | 0,00  | 0,21  | 13,39                | 33,75  | 7,91   | 0,34      |
| 106                 | Суп картофельный с ры-<br>бой             | 250                   | 1,80             | 2,22       | 15,39        | 106,5                       | 0,2      | 11,08 | 0,06  | 1,3   | 95,80                | 173,7  | 26,00  | 1,1       |
| 288                 | Птица (курица отвар-<br>ная)              | 90                    | 18,7             | 9,66       | 0            | 262,4                       | 0,04     | 0     | 0,16  | 0,17  | 32,0                 | 124,4  | 16,0   | 2,0       |
| 139                 | Капуста тушеная                           | 150                   | 3,0              | 5,52       | 11,8         | 115,5                       | 0,03     | 2,75  | 0     | 0,15  | 88,1                 | 91,00  | 20,85  | 1,2       |
| 342                 | Компот из фруктов ви-<br>таминизированный | 200                   | 0,2              | 0,2        | 21,2         | 115,00                      | 0,01     | 9,6   | 0     | 0,0,8 | 49,3                 | 6,42   | 4,00   | 0,8       |
|                     | Хлеб ржано-пшенич-<br>ный                 | 40                    | 2,24             | 0,44       | 19,76        | 91,96                       | 0,04     | 0     | 0     | 0,36  | 9,20                 | 42,40  | 10,00  | 1,24      |
|                     | Итого                                     |                       | 26,39            | 21,65      | 69,56        | 731,29                      | 0,36     | 26,25 | 0,22  | 2,19  | 287,79               | 471,67 | 68,76  | 6,68      |
|                     | Итого за день                             |                       | 39,04            | 31,53      | 119,72       | 1077,65                     | 0,59     | 70,65 | 0,345 | 3,09  | 557,17               | 840,97 | 215,26 | 12,3      |
|                     |                                           |                       |                  |            |              |                             |          |       |       |       |                      |        |        |           |

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт,2011.-544с

|                   |  | белки,<br>г  | жиры,<br>г    | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Mg, мг         | Fe, мг       |
|-------------------|--|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>1-завтрак</b>  |  | 22,9         | 24,29         | 61,05         | 510,01                      | 0,55         | 12,84         | 0,05          | 1,01         | 572,87         | 385,39         | 313,56         | 6,54         |
| <b>2 -завтрак</b> |  | 17,2         | 16,08         | 50,09         | 413,88                      | 0,4          | 21,15         | 0,42          | 5,84         | 215,65         | 318,68         | 61,57          | 3,36         |
| <b>3-завтрак</b>  |  | 21,28        | 18,8          | 67,39         | 545,89                      | 0,18         | 14,4          | 0,111         | 1,1          | 303,12         | 269,27         | 77,1           | 4,44         |
| <b>4-завтрак</b>  |  | 29,24        | 21,73         | 59,62         | 550,95                      | 0,86         | 9,12          | 0,451         | 3,27         | 172,46         | 383,68         | 62,06          | 4,94         |
| <b>5-завтрак</b>  |  | 17,84        | 17,33         | 51,25         | 470,11                      | 0,27         | 7,93          | 0,643         | 4,76         | 254,04         | 366,06         | 169,52         | 26,22        |
| <b>6-завтрак</b>  |  | 20,22        | 19,75         | 43,26         | 431,9                       | 0,29         | 3,11          | 0,072         | 0,71         | 550,6          | 493,9          | 128,7          | 3,7          |
| <b>7 -завтрак</b> |  | 16,86        | 14,7          | 57,56         | 448,76                      | 0,134        | 13,52         | 0,086         | 0,97         | 150,82         | 141,82         | 56,3           | 4,2          |
| <b>8-завтрак</b>  |  | 22,3         | 11,67         | 52,12         | 396,65                      | 0,29         | 7,97          | 0,093         | 1,24         | 146,72         | 391,56         | 78,4           | 3,85         |
| <b>9-завтрак</b>  |  | 93,55        | 14,16         | 85,82         | 520,76                      | 0,45         | 10,99         | 0,0548        | 1,39         | 182,35         | 313,06         | 122,05         | 3,19         |
| <b>10-завтрак</b> |  | 17,11        | 17,68         | 62,36         | 477                         | 0,23         | 44,4          | 0,125         | 0,9          | 269,38         | 369,3          | 146,5          | 5,62         |
|                   |  | <b>278,5</b> | <b>176,19</b> | <b>590,52</b> | <b>4765,91</b>              | <b>3,654</b> | <b>145,43</b> | <b>2,1058</b> | <b>21,19</b> | <b>2818,01</b> | <b>3432,72</b> | <b>1215,76</b> | <b>66,06</b> |
|                   |  |              |               |               |                             |              |               |               |              |                |                |                |              |

|                |  | белки,<br>г   | жиры,<br>г    | углев.,<br>г  | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг         | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Mg, мг         | Fe, мг       |
|----------------|--|---------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>1- обед</b> |  | 25,61         | 24,62         | 54,76         | 646,82                      | 0,4          | 21,37         | 0,275         | 3,46         | 283,49         | 372,94         | 111,56         | 5,8          |
| <b>2-обед</b>  |  | 22,78         | 33,76         | 60,55         | 637,16                      | 0,54         | 99,09         | 5,53          | 10,69        | 178,4          | 408            | 78,1           | 8,82         |
| <b>3-обед</b>  |  | 5,85          | 37,34         | 40,9          | 548,4                       | 0,65         | 33,55         | 0,02          | 6,1          | 128,88         | 318,23         | 104,27         | 4,35         |
| <b>4-обед</b>  |  | 18,65         | 16,09         | 86,71         | 610,19                      | 0,24         | 52,24         | 0,029         | 3,06         | 212,88         | 420,09         | 137,88         | 4,83         |
| <b>5-обед</b>  |  | 22,25         | 19,8          | 73,69         | 574,1                       | 0,38         | 107,39        | 0,16          | 3,79         | 272,2          | 406,03         | 100,2          | 5,78         |
| <b>6-обед</b>  |  | 24,74         | 20,56         | 69,65         | 609,96                      | 0,38         | 34,23         | 0,262         | 5,36         | 207,16         | 447,84         | 119,95         | 7,84         |
| <b>7-обед</b>  |  | 26,15         | 24,6          | 90,22         | 733,94                      | 0,555        | 91,95         | 5,8           | 5,79         | 352,01         | 723,65         | 100,03         | 14,5         |
| <b>8-обед</b>  |  | 25,01         | 23,14         | 86,16         | 646,32                      | 0,46         | 34,46         | 0,501         | 1,49         | 281,6          | 507,36         | 185,9          | 6,8          |
| <b>9-обед</b>  |  | 31,33         | 22,07         | 91,52         | 682,78                      | 0,71         | 11,6          | 0,242         | 4,06         | 272,8          | 579,63         | 167,86         | 7,81         |
| <b>10-обед</b> |  | 26,39         | 21,65         | 69,56         | 731,29                      | 0,36         | 26,25         | 0,22          | 2,19         | 287,79         | 471,67         | 68,76          | 6,68         |
|                |  | <b>228,76</b> | <b>243,63</b> | <b>723,72</b> | <b>6420,96</b>              | <b>4,675</b> | <b>512,13</b> | <b>13,039</b> | <b>45,99</b> | <b>2477,21</b> | <b>4655,44</b> | <b>1174,51</b> | <b>73,21</b> |

| Итого за день |  | белки,<br>г   | жиры,<br>г    | углев.,<br>г   | энерг.<br>ценность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг         | А, мг          | Е, мг        | Са, мг         | Р, мг          | Mg, мг         | Fe,<br>мг     |
|---------------|--|---------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 день        |  | 48,51         | 48,91         | 115,81         | 1156,83                     | 0,95         | 34,21         | 0,325          | 4,47         | 856,36         | 758,33         | 425,12         | 12,34         |
| 2 день        |  | 39,98         | 49,84         | 110,64         | 1051,04                     | 0,94         | 120,24        | 5,95           | 16,53        | 394,05         | 726,68         | 139,67         | 12,18         |
| 3 день        |  | 27,13         | 56,14         | 108,29         | 1094,29                     | 0,83         | 47,95         | 0,131          | 7,2          | 432            | 587,5          | 181,37         | 8,79          |
| 4-день        |  | 47,89         | 37,82         | 146,33         | 1161,14                     | 1,1          | 61,36         | 0,48           | 6,33         | 385,34         | 803,77         | 199,94         | 9,77          |
| 5-день        |  | 40,09         | 37,13         | 124,94         | 1044,21                     | 0,65         | 115,32        | 0,803          | 8,55         | 526,24         | 772,09         | 269,72         | 32            |
| 6-день        |  | 44,96         | 40,31         | 112,91         | 1041,86                     | 0,67         | 37,34         | 0,334          | 6,07         | 757,76         | 941,74         | 248,65         | 11,54         |
| 7-день        |  | 43,01         | 39,3          | 147,78         | 1182,7                      | 0,689        | 105,47        | 5,886          | 6,76         | 502,83         | 865,47         | 156,33         | 18,7          |
| 8-день        |  | 47,31         | 34,81         | 138,28         | 1042,97                     | 0,75         | 42,43         | 0,594          | 2,73         | 428,32         | 898,92         | 264,3          | 10,65         |
| 9-день        |  | 124,88        | 36,23         | 177,34         | 1203,54                     | 1,16         | 22,59         | 0,2968         | 5,45         | 455,15         | 892,69         | 289,91         | 11            |
| 10-день       |  | 43,5          | 39,33         | 131,92         | 1208,29                     | 0,59         | 70,65         | 0,345          | 3,09         | 557,17         | 840,97         | 215,26         | 12,3          |
| <b>ИТОГО</b>  |  | <b>507,26</b> | <b>419,82</b> | <b>1314,24</b> | <b>11186,87</b>             | <b>8,329</b> | <b>657,56</b> | <b>15,1448</b> | <b>67,18</b> | <b>5295,22</b> | <b>8088,16</b> | <b>2390,27</b> | <b>139,27</b> |