

## ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ» г. ГРОЗНОГО (МБОУ «Президентский лицей» г. Грозного)

СОЬЛЖА-ГІАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ

СОЬЛЖА-ГІАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН ХЬУКМАТ «ПРЕЗИДЕНТСКИ ЛИЦЕЙ» (Соьлжа-Гіалин МБЙХь «Президентски лицей»

Утверждаю Директор\_\_\_\_\_Бисултанов С-А.В. «30» августа 2023г

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов с заболеванием сахарный диабет Сезон осенне-зимний, весенний

2023-2024 учебный год

День: 1 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

		П		WOOTEDO	Эцептетическая		Витам	иины		M	инеральны		
			1	T	*	B1	С	Амг	Емг	Са,мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
олюда	порции	Оелки	жиры	утлеводы									
Каша гречневая	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
жидкая	200	4.08	3 54	1.58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
без сахара				150		0.02	0	0	0.39	6.90	9,90	26,10	0,33
Хлеб	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03							0,30
22222	25	6.96	8.85	0	108,0	0,01	0,21	0,01		_	-		-
Фрукты	100	0,40	0.40	9,80	48,40	0,05	10,00		0,20	16,00		3.4	2,20
		22.0	24.20	61.05	510.01	0.55	12.84	0.05	1,01	572,87	385,39	313,56	6,54
Итого		22,9	24,29	01,03		0,00	,						
		1	1.0	10.25		0.15	1.0	0	1.0	108,0	105,25	37,0	2,6
Суп гороховый			-			_		0.01	-	74.1	135,0	10,7	0,3
Котлета мясная	80	7,92	6,62	5,92				,			67.20	16.26	0,86
	150	3.53	12,7	2,29	202,86	0,09	_		-		-	-	1,24
Хлеб ржано-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36				
компот их сухофруктов без	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
caxapa			0.06	111	7.00	0.02	4.2	0	0	10.2	8,4	7,9	0,3
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14		,							5,8
		25,61	24,62	54,76	646,82	0,04					/		12,34
Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83	0,96	34,21	0,325	4,47	856,36	/58,33	425,12	12,34
	молочная жидкая Какао с молоком без сахара Хлеб пшеничный Сыр (порциями ) Фрукты (поштучно) Итого Суп гороховый Котлета мясная паровая Рагу из овощей Хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара Огурцы свежие (нарезка) Итого	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком без сахара Хлеб пшеничный Сыр (порциями) 25 Фрукты (поштучно) Итого  Суп гороховый 250 Котлета мясная паровая Рагу из овощей 150 Хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара Огурцы свежие (нарезка) Итого	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком без сахара Хлеб пшеничный Сыр (порциями) 25 6,96 Фрукты (поштучно) Итого 22,9  Суп гороховый 250 11,5 Котлета мясная паровая Рагу из овощей 150 3,53 Хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара Огурцы свежие (нарезка) Итого 25,61	Каша гречневая молочная жидкая Какао с молоком без сахара Хлеб пшеничный Сыр (порциями) 25 6,96 8,85 Фрукты (поштучно) Итого 22,9 24,29  Суп гороховый 250 11,5 4,8 Котлета мясная паровая Рагу из овощей 150 3,53 12,7 Хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара Огурцы свежие (нарезка) Итого 22,561 24,62	Каша гречневая молочная жидкая         210         9,09         11,2         35,18           Какао с молоком без сахара         200         4,08         3,54         1,58           Хлеб пшеничный         30         2,37         0,30         14,49           Сыр (порциями)         25         6,96         8,85         0           Фрукты (поштучно)         100         0,40         0.40         9,80           Итого         22,9         24,29         61,05           Суп гороховый котлета мясная паровая         80         7,92         6,62         5,92           Котлета мясная паровая         150         3,53         12,7         2,29           Хлеб ржано-пшеничный компот их сухофруктов без сахара         200         0         0         15,4           Компот их сухофруктов без сахара         60         0,42         0,06         1,14           Итого         25,61         24,62         54,76           Итого         25,61         24,62         54,76	Каша гречневая молочная жидкая         210         9,09         11,2         35,18         269,88           Какао с молоком без сахара         200         4,08         3,54         1,58         54,52           Хлеб пшеничный         30         2,37         0,30         14,49         70,14           Сыр (порциями)         25         6,96         8,85         0         108,0           Фрукты (поштучно)         100         0,40         0.40         9,80         48,40           Итого         22,9         24,29         61,05         510,01           Суп гороховый         250         11,5         4,8         10,25         168,0           Котлета мясная паровая         80         7,92         6,62         5,92         117,0           Рагу из овощей         150         3,53         12,7         2,29         202,86           Хлеб ржано-пшеничный         40         2,24         0,44         19,76         91,96           Компот их сухофруктов без сахара         200         0         0         15,4         60           Огурцы свежие (нарезка)         60         0,42         0,06         1,14         7,00           Итого         25,61         24,62	Каша гречневая молочая жидкая  Какао с молоком без сахара  Хлеб порциями ) 25 б.96 8.85 0 108,0 0,01 Фрукты (портучно)  Итого 22,9 24,29 61,05 510,01 0,55  Суп гороховый 250 11,5 4,8 10,25 168,0 0,15  Котлета мясная паровая во тури и зовощей 150 3,53 12,7 2,29 202,86 0,09  Хлеб разно-пшеничный 150 3,53 12,7 2,29 202,86 0,09  Хлеб ржано-пшеничный 200 0,42 0,06 1,14 7,00 0,02  (нарезка) Итого 25,61 24,62 54,76 646,82 0,04  Итого 25,61 24,62 54,76 646,82 0,04	Наименование блюда порций белки жиры углеводы ценность ккал. В1 С  Каша гречневая мидкая  Какао с молоком без сахара  Хлеб порциями) 25 6,96 8,85 0 108,0 0,01 0,21 0,00 поштучно)  Итого 22,9 24,29 61,05 510,01 0,55 12,84  Суп гороховый 250 11,5 4,8 10,25 168,0 0,15 1,0 0,5 паровая  Рагу из овощей 150 3,53 12,7 2,29 202,86 0,09 15,37 Хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара  Какао с молоком 69,00 0,01 0,21 0,00 поштучно)  Котлета мясная порциями 150 3,53 12,7 2,29 202,86 0,09 15,37 хлеб ржанопшеничный Компот их сухофруктов без сахара  Огурцы свежие (нарезка)  Огурцы свежие (нарезка)  Итого 25,61 24,62 54,76 646,82 0,04 21,37 132,83 0,96 34,21 1132,83 0,96 34,21 1132,83 0,96 34,21 1132,83 0,96 34,21 1132,83 0,96 34,21 1132,83 0,96 34,21	Каща гречневая молочная жидкая         210         9,09         11,2         35,18         269,88         0,41         1,04         0,02           Какао с молоком без сахара         30         2,37         0,30         14,49         70,14         0,03         0         0           Сыр (порциями )         25         6,96         8,85         0         108,0         0,01         0,21         0,01           Орукты (поштучно)         100         0,40         0.40         9,80         48,40         0,05         10,00           Итого         22,9         24,29         61,05         510,01         0,55         12,84         0,05           Коглета мясная паровая         80         7,92         6,62         5,92         117,0         0,1         0,5         0,01           Рагу из овощей         150         3,53         12,7         2,29         202,86         0,09         15,37         0,065           Компот их сухофруктов без сахара         0         0         0         15,4         60         0         0         0           Итого         25,61         24,62         54,76         646,82         0,04         21,37         0,275	Наименование блода порций белки жиры углеводы пенность ккал. В1 С Амг Емг завтрак  Каша гречневая милочная жидкая  Какао с молоком без сахара  Хлеб пшеничный  Сыр (порциями) 25 6,96 8,85 0 108,0 0,01 0,21 0,01 0,15 0,00 0,00 0,40 0,40 0,40 0,40 0,40 0,4	Наименование блюда	Наимерование болода Пишевые вешества углеводы пенность каал. ВТО Самг Рмг Толом Подий белки жиры углеводы пенность каал. ВТО Самг Рмг Толом Подий белки жиры углеводы пенность каал. ВТО Самг Рмг Толом Подий пречневая молочная жидкая кадкая кадкая испенность каал. ВТО Самг Рмг Толом Подий пречневая молочная жидкая кадкая испенность каал. ВТО Самг Рмг Толом Подий пречневая молочная жидкая кадкая полочная жидкая подий пречнений п	Наименование блюда порций белки жиры утлеводы ценность ккал. В1 С Амг Емг Са,мг Рмг Мам пенность ккал. В1 С Омг Емг Са,мг Рмг Мам пенность ккал. В1 С Омг Са,мг Рмг Мам пенность ккал. В1 С Омг Са,мг Рмг Мам пенность ккал. В1 С Омг Са,мг Рмг Омг Са,мг С

День: 2 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

No	Наименование	Macca	Пи	щевые вег	цества	Энерг.ценность		Вита	мины		M	инеральнь		
рецептуры	блюда	порцийг	Белки г	Жиры	Углеводы г	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
						завтрак								
274	Зразы рубленные из говядины	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
81	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	5		15,15	0,2	0,2	8,4	15,75	12	0.6
379	Кофейный напиток без сахара	200	3,17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
10	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
140	Фрукты	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0	0,4	8,0	28	42	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								
	Суп с 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 тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
115	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
11	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		22,78	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
	TITOTO SU MOND		1 ,	1										

День: 3 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

менование	Macca	1 11111	щевые вег	пества	Энерг. ценность		рига	мины		1411		не вещест	
блюда	порций	Белки г	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
					завтрак								
инг Ожный	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,	108,22	31,0	0,88
ир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,04	0,88	0,025	0	150	118,75	17,5	0,13
с ксилитом	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9.7	0,9
о кондитол б ничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
кты	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10	0	0,20	16	10	9	2,20
					Обед								
ц с стой и офелем со саной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8
из дины	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85
б ржано- ничный	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
ат из кови с оками	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56	0	1,99	16,95	27,18	19,20	1,06
пот из	200	0.52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23.4	17,0	0,6
го		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65		- /					4,35
го 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
го	ень		5,85	5,85 37,34	5,85 37,34 40,9	5,85 37,34 40,9 548,4	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 5,87 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 0,02	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 0,02 6,1	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 0,02 6,1 128,88	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 0,02 6,1 128,88 318,23	5,85 37,34 40,9 548,4 0,65 33,55 0,02 6,1 128,88 318,23 104,27

День: 4 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование	Macca	Пи	щевые вет	шества	Энерг.ценность		Вита	мины		Mı	инеральны	вещест	ва
рецептуры	блюда	порций	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мі
			1	1 1	1	завтрак			1 700					
282	Оладьи из	80	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	Консервированный зеленый горошек	100	14	5,1	29,4	219,5	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
10	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
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
	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								
13	Рассольник ленинградский	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
229.	Рыба тушенная с 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
312.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
11.	Хлеб ржано-	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
8.12	Винегрет овощной	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
14.	Шиповник	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	
	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: 5 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

		3.6	П	шевые веш	астра	Энерг.ценность		Вита	мины		Mı	инеральнь		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Белки г	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
						завтрак			,			0 1	0	1,453
141	Оладьи с	100	7,25	4,95	33,77	201,05	0,14	1,81	0	0	75,7	0	0	
	яблоками	105	2.62	4	5	73,75	0,037	0,875	0	0	150	0	0	0,125
386	Кефир 3,2%	125	3,63		15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9.7	0,9
377	Чай с ксилитом	200	0,3	0,1		47.0	0,03	10	0	0.20	16	10	9	2,20
140	Фрукты	100	0,4	0,4	9,6		0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
10 .	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14						41.2	28,6	17,98
	Итого		12,95	9,75	78,06	449,94	0,20	14,71	0	0,60	106,4	41,3	20,0	17,70
	PHOTO		12,70	7,	1	Обед						1= 10	21.20	0.92
88.	Щи из свежей	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
	капусты	2.0	10.16	0.00	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76
295	Котлета рубленная из	80	12,16	9,88	10,0	107,70	2,00				9			
	курицы	1.50	2.0	0,6	23,70	122,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,0	1,2
310	Картофель	150	3.0	0,0	25,70	122,20		3						
	отварной		1.05	3,7	5,5	59,7	0.05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
40	Салат овощной	60	1,05	3,7	3,3	37,1	1,1							
11.15	Сок томатный	200	0.04	0.44	10.76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
11.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0.44	19,76	91,90					10600	100.2	100.2	5,78
	Итого	22,25	19.8	73,69	574,1	0,38	107.39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	100,2	_
		40.09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	269,72	32
	Итого за день	40,09	37,13	121,21										

День: 1 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

No	Наименование	Macca	Пи	щевые вег	цества	Энерг.ценность		Вита	амины		M	инеральн	ые вещест	гва
рецептуры	блюда	порций	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
	•					завтрак								
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	201,9	190,3	2,7
126	Какао с молоком без сахара	200	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
25	Сыр (порциями	25	6,96	8,85	0	108,0	0,01	0,21	0,01	0,15	264,00	10,50	150,00	0,30
	Итого		20,22	19,76	43,26	431,9	0,29	3,11	0,072	0,71	550,6	493,9	128,7	3,7
						Обед								
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,80	2,22	15,39	111,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,0	1,1
259	Жаркое по- домашнему	200	20,01	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64.86	235,14	38,5	4.4
	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,6	0,2	0,2	14.4	0	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
11.	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
349	Компот их сухофруктов без сахара	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	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
	тиото за допь		11,50	10,02			-,							

День: 2 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

						Энерг.ценность		Витан	мины		M	инеральны	е вещести	3a
$N_{\underline{0}}$	Наименование	Macca		щевые вет		Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
рецептуры	блюда	порций	Белки г	Жиры г	Углеводы г	KRAJI.	Bim	0,						
					•	завтрак					100.40	109.22	31,0	0,88
223	Творожная	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	
	запеканка			0.1	15.0	59	0.004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
373	Чай с ксилитом и лимоном	200	0.3	0,1	15,2	39			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		146	17.4	6.6	0,22
10	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	0.0	
140	пшеничный Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2.20
140	(поштучно)						0.101	10.50	0.096	0,97	150.82	141,82	56,83	4,2
	Итого		16,86	14,7	57,56	448,76	0,134	13,52	0,086	0,97	150,62	141,02	50,05	1,2
						Обед							5	
			1.0	T 5 22	10.02	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
102	Суп фасолевый	250	4,9	5,33	19,93		0,015	5,54	5,5	2,98	67,53	2227,87	13,82	4,82
261	Печень тушенная в	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	3,34	3,3	2,70				
	coyce		1.5	4.10	20.99	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
302	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	162,33				0.06	0.20	12.40	10,00	1,24
11	Хлеб ржано-	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40		
	пшеничный	200	0.7	0.2	9,7	57	0	80	0,3	0	19,2	3,1	4,9	0,7
14	Шиповник напиток	200	0,7	0,3	9,1						174.2	102,5	19,06	0,9
52	Салат из	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,3	19,00	
	свеклы			1016	00.22	722.04	0,555	91,95	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,689	105,47	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,5	0,009	105,47	5,000	5,75	, , ,			
		1							-					

День: 3

Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование Масса Пищевые вещества					Энерг.ценность		Вита	мины		Mı	инеральнь	іе вещест	тва
No	Наименование	Масса порций	Белки г	Жиры	Углеводы	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
рецептуры	блюда	порции	DOMENT	Г	Г									
						завтрак		T		0.45	20.07	200,11	22,9	0,63
	Рыба	80	13,8	7.1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87			
312.	припущенная Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
373	картофельное Чай с молоком	200	1.6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	54,7	12,2	0,9
	без сахара	20	1.50	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6.6	0,22
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2						0.26	0.20	42,40	10.00	1,24
11	Хлеб ржано-	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20			
	пшеничный 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
	111010													
		1				Обед				Ta	(2.0	71.0	35,9	1
102	Суп с крупой	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0		1
	(перловка)		12.1	12.4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5
27 11	Тефтели Хлеб ржано-	90	13,1 2,24	12,4 0.44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
**	пшеничный						-	1.5	0.5	0,5	28,5	39	10,5	0,9
11.16	Сок	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5					
52	морковный Салат из огурцов и	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,2	18,06	9,9	0,46
	помидоров с растительным													
	маслом		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 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	110,6
	TITOTO SIL MOTE													

День: 4 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

			TT		постра	Энерг.ценность		Вита	мины		Mı	неральны		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Белки г	щевые вет Жиры	Углеводы	Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	Fe мг
						завтрак			0.0540	1 0 72	158,65	264,86	72,05	2,09
173	Каша овсяная	210	90,4	13,44	40,16	318	0,039	0,96	0,0548	0,73				
	молочная	200	0.07	0,02	15,0	60	0	00,3	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
373	Чай с ксилитом	200	0,07	0,02					0	0,26	4,6	17,4	6.6	0,22
10	Хлеб	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,20				
140	пшеничный Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2.20
140	(поштучно)					500 7/	0,45	10,99	0,548	1,39	182,35	313,06	1220,4	3,19
	Итого		93,55	14,16	85,82	520,76	0,43	10,99	0,540	1,57	100,000			
						05								
						Обед		7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
96	Рассольник	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0					240.5	20,9	0,6
	ленинградский	80	10,7	3.5	7.5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,0
234	Котлета рыбная	80	10,7	3.0				2.75	0.02	0,14	36,25	76,95	26,70	0,86
312.	Пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,14	30,23	70,75	20,10	
512.	картофельное						0.04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
11	Хлеб ржано-	40	2,24	0.44	19,76	91,96	0,04	0		0,50				
	пшеничный				151	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
349	Компот их	200	0	0	15,4	60	0	0,5	0,2					
	сухофруктов													0.50
	без сахара	1.0	1.0	2.1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
8.12	Винегрет овощной	60	1,0	3,1				353	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	-		428,32	898,92	264,3	110,6
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	420,32	090,92	204,3	110,0
	тиото за допь													

День: 5 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: 7-11 лет

			Энерг.ценность		Вита	мины		Ми	неральны	е вещест	ва			
No	Наименование блюда	Macca		цевые ве		Ккал.	В1мг	С, мг	А,мг	Емг	Са мг	Рмг	Mg мг	<b>Fe</b> мг
рецептуры		порций	Белки	Жиры	Углеводы	INAJI.	DIM	C, MI	2 2,1122					
			Γ	Γ	Γ									
						завтрак			0.105	0,24	22	97,2	4,8	1,0
274	Зразы рубленные из	100	9,56	12,4	12,5	199,84	0,03	0	0,105	0,24				
	говядины	200	2.17	2,68	1,9	44,4	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14	0,1
379	Кофейный напиток без	200	3,17	2,08	1,9	44,4	0,0	,						
	caxapa	60	0.5	2.4	3.3	36,8	0.1	33,1	0	0	109,0	136,7	79,1	3,7
8.20	Икра кабачковая	60	0,5	2,4	,	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6.6	0,22
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,00	0,03	10,0	0	0	0,20	16,0	11,0	2.20
140	Фрукты в ассортименте(поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	6					260.2	146.5	5,62
			17,11	17,68	62,36	477	0,23	44,4	0,125	0,9	269,3	369,3	146,5	3,02
	Итого		17,22											
						Обед								
		250	0,27	2,52	1,53	30,07	0	0,5	0	0	13,675	0	0	0,152
36	Суп с вермишелью	250	_	9.66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	124,4	16,0	2,0
	Курица отварная	80	18,7		39,51	246,48	0,297	0	0	0	20,265	0	0	4,642
67	Каша гречневая	150	8,77	5,97	39,31	240,40	0,207	-						
	рассыпчатая			0.11	10.76	91,96	0,04	0	0	0,36	9.20	42,40	10,00	1,24
11	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	19,76		0,02	17,6	0	0,38	23,4	23.4	17,0	0,6
122	Компот из яблок	200	0.52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,0	"	0,50	,			
	витаминизированный			0.61	1.41	39,93	0,04	2,82	0	0,21	13,39	33,75	7,61	0,34
8.12	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	141		0,437	20,9	0,16	1,12	111,93	223,95	30,61	8,97
	Итого		30,95	22,38	208,66	731,5		65,3	0,32	1,29	381	590,25	177,11	14,6
	Итого за день		48,06	40,00	271,02	1208,5	0,667	03,3	0,52	1,27	301		1	1