

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 12"



« » 2025



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ (возрастная категория с 7-11 лет)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			ХЕ	Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
	1 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	150	4,841	7,546	24,750	2,063	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36
2	Яблоко	769 (22)	150	3,083	7,512	14,000	1,167	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
3	Чай без сахара	629 (12)	200	0,209	0,000	0,060	0,005	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
	Итого:			9,690	16,737	77,886	3,234	501	0,13	0,14	1,86	30,65	4,37	222,40	207,02	40,58	1,67	198,86	0,02	0,01	4,95
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	0,530	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	0,916	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06
6	Макаронные изделия отварные/ капуста тушеная	469 (12)	60/90	4,791	4,200	21,600	1,800	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
7	Напиток из черной смородины б/с	707 (22)	200	1,112	0,165	0,760	0,063	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	1,952	0,362	6,400	0,533	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
	Итого:			20,387	21,811	114,238	4,041	735	0,39	0,37	58,93	25,65	5,59	160,09	341,70	104,90	6,99	335,38	0,03	0,01	7,58
	Итого за день:			30,076	38,548	192,124	7,276	1236	0,52	0,51	60,78	56,30	9,97	382,50	548,72	145,48	8,66	534,23	0,04	0,01	12,52
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	100	6,925	4,958	26,000	2,167	229	0,04	0,05	0,05	9,02	0,33	50,03	127,30	28,19	0,89	121,45	0,01	0,00	3,05
2	Повидло	(0)	15	0,095	0,000	8,000	0,667	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05

3	Чай без сахара	(7)	200	1,152	1,324	0,060	0,005	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	35	1,191	0,480	0,894	0,075	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Груша	368 (30)	100	0,507	0,423	9,300	0,775	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			9,870	7,185	86,893	3,688	452	0,09	0,07	7,87	15,02	0,93	135,42	192,80	54,11	4,76	185,04	0,02	0,00	4,43
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	1,118	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Рагу из грудки куриной 50/150	394 (12)	150	14,033	11,506	17,200	1,433	253	0,18	0,18	29,22	0,00	3,88	18,13	89,65	35,13	1,35	89,64	0,01	0,00	1,56
5	Напиток из кураги б/с	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	3,067	0,569	6,400	0,533	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
	Итого:			25,252	16,314	104,446	4,076	666	0,47	0,39	38,27	0,00	6,33	102,08	345,92	121,09	7,10	339,00	0,03	0,01	7,57
	Итого за день:			35,123	23,498	191,339	7,763	1117	0,56	0,45	46,14	15,02	7,26	237,50	538,72	175,19	11,86	524,04	0,04	0,01	12,00
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	0,091	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	0,981	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	1,600	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Чай без сахара	629 (12)	200	0,159	0,000	0,060	0,005	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	0,749	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			20,055	10,278	69,054	3,426	449	0,26	0,29	18,03	17,89	1,41	94,81	246,35	78,16	5,33	236,36	0,02	0,01	5,61
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	0,283	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	200	1,824	2,288	14,466	1,206	86	0,07	0,06	5,28	0,00	1,03	14,59	45,02	16,97	0,72	42,95	0,00	0,00	0,83
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины 50/150	403 (12)	150	11,692	26,281	26,250	2,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
5	Напиток из вишни с/м б/с	(7)	200	0,169	0,047	2,700	0,225	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,510	0,465	6,400	0,533	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			17,691	29,181	98,920	4,439	729	0,49	0,47	12,36	0,07	3,97	71,49	320,72	92,01	4,65	308,51	0,02	0,01	6,51
	Итого за день:			37,746	39,459	167,973	7,865	1178	0,75	0,76	30,38	17,97	5,38	166,29	567,07	170,16	9,97	544,87	0,05	0,01	12,13
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Оладьи	682 (12)	75	6,493	13,420	28,500	2,375	302	0,09	0,10	0,28	6,41	5,39	70,52	91,72	14,99	0,76	87,51	0,01	0,00	2,13
2	Молоко сгущенное	(12)	10	1,268	0,038	5,000	0,417	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20

3	Чай без сахара	(7)	200	2,450	3,008	0,060	0,005	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Нектарин свежий	368 (30)	100	1,521	0,188	9,000	0,750	80	0,08	0,08	20,00	0,00	0,00	40,00	68,00	32,00	1,20	68,00	0,01	0,00	2,00
	Итого:			11,732	16,654	77,089	3,547	505	0,22	0,23	21,78	26,41	5,43	294,07	295,52	67,79	2,11	291,31	0,03	0,01	7,33
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	0,746	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Гуляш из говядины 50/50	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	0,259	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	100	6,990	5,040	22,600	1,883	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	-3,69
7	Напиток из черной смородины с/м б/с	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	1,952	0,362	6,400	0,533	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	-1,05
	Итого:			24,824	23,125	91,311	3,685	673	0,41	0,40	31,33	15,79	3,63	93,24	456,36	192,92	9,64	437,80	0,03	0,01	9,36
	Итого за день:			36,556	39,778	168,400	7,232	1178	0,63	0,63	53,11	42,20	9,07	387,31	751,89	260,71	11,75	729,11	0,06	0,02	16,68
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Каша "Дружба" м/н с маслом	(7)	150	5,533	6,273	27,000	2,250	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	Чай без сахара	629 (12)	200	0,209	0,000	0,060	0,005	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	25	3,276	1,319	1,200	0,100	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Яблоко	21 (9)	150	3,453	5,297	14,000	1,167	181	0,04	0,05	0,03	2,97	2,02	14,34	37,37	5,87	0,52	35,65	0,00	0,00	0,90
	Итого:			12,471	12,890	77,613	3,522	476	0,16	0,18	1,67	26,07	2,20	130,39	196,06	48,26	2,16	187,05	0,02	0,00	4,65
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	0,645	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Пельмени отварные	(12)	100	16,414	13,564	25,000	2,083	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	0,006	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	0,026	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Напиток из сухофруктов б/с	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,231	0,414	6,400	0,533	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
	Итого:			22,913	22,775	115,001	4,298	757	0,15	0,15	11,44	21,00	1,64	69,14	149,63	48,07	3,26	145,62	0,01	0,00	3,72
	Итого за день:			35,384	35,664	192,614	7,819	1233	0,31	0,33	13,11	47,07	3,83	199,53	345,69	96,33	5,43	332,67	0,03	0,01	8,37
	6 день																				

	Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	0,041	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Сосиски отварные	413 (22)	60	5,577	13,480	0,229	0,019	145	0,11	0,11	0,00	0,00	0,24	25,42	96,30	12,26	1,11	96,30	0,01	0,00	4,22
3	Макаронные изделия отварные/ капуста тушеная	469 (12)	60/90	4,504	3,696	21,600	1,800	177	0,06	0,07	0,00	12,60	0,65	24,20	42,85	7,95	0,83	40,88	0,00	0,00	1,00
4	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	0,729	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	0,093	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:			13,884	18,166	57,614	2,681	449	0,22	0,23	1,54	12,60	0,92	69,18	190,63	36,99	3,95	188,33	0,02	0,01	6,59
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	132 (22)	200	1,493	2,657	11,838	0,987	77	0,06	0,07	5,36	9,60	0,16	16,77	51,70	18,22	0,71	49,32	0,00	0,00	0,99
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Котлета "Рыбка" (из минтая)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	0,862	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	25,26	164,24	36,41	1,78	156,69	0,01	0,00	3,86
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	100	2,610	4,168	12,600	1,050	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Компот из яблок б/с	585 (12)	200	0,135	0,150	2,130	0,178	93	0,01	0,01	4,00	0,00	0,08	7,00	4,40	3,60	0,94	4,40	0,00	0,00	0,12
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,510	0,465	6,400	0,533	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			18,749	21,928	99,662	3,808	671	0,50	0,55	35,86	29,86	2,65	119,33	412,11	123,17	7,44	396,27	0,03	0,01	9,35
	Итого за день:			32,632	40,093	157,277	6,490	1120	0,73	0,78	37,40	42,46	3,58	188,51	602,74	160,17	11,39	584,60	0,05	0,02	15,95
	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жид	257 (12)	150	5,834	9,320	23,250	1,938	233	0,14	0,16	0,50	34,46	0,17	115,76	156,53	39,65	1,04	149,33	0,01	0,00	4,13
2	Чай без сахара	629 (12)	200	0,209	0,000	0,060	0,005	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Груша свежая	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	1,231	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
4	Батон нарезной	107 (25)	25	1,489	0,600	1,118	0,093	154	0,04	0,05	0,00	0,01	1,97	8,48	30,63	5,10	0,44	29,22	0,00	0,00	0,73
	Итого:			9,747	14,025	80,846	3,267	489	0,22	0,21	9,16	34,47	2,75	159,82	219,67	67,31	5,71	210,68	0,02	0,01	5,37
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	t/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	0,283	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	0,530	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,271	10,834	0,903	227	0,21	0,18	1,13	0,18	0,76	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
6	Макаронные изделия отварные /капуста тушеная	469 (12)	60/90	4,791	4,200	21,600	1,800	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
7	Напиток из вишни б/с	707 (22)	200	1,112	0,165	2,700	0,225	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53

9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	0,749	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			22,617	23,864	95,714	4,507	688	0,48	0,42	45,97	24,18	2,96	135,63	367,27	97,86	6,47	361,81	0,03	0,01	7,73
	Итого за день:			32,365	37,889	176,560	7,773	1177	0,70	0,63	55,13	58,65	5,71	295,45	586,94	165,17	12,18	572,49	0,05	0,01	13,10
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	100	19,577	14,240	12,600	1,050	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	0,905	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай без сахара	629 (12)	200	0,159	0,000	0,060	0,005	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	0,093	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки	(12)	150	0,507	0,564	14,053	1,171	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			22,999	15,441	53,733	3,224	446	0,14	0,14	15,82	22,58	1,01	294,53	362,49	58,31	5,26	362,16	0,03	0,01	9,58
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп с клецками	228 (1)	200	1,436	1,697	10,008	0,834	61	0,05	0,05	3,68	5,38	0,16	13,85	35,97	12,76	0,54	34,31	0,00	0,00	0,69
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Плов из свинины 50/150	403 (12)	150	11,692	26,281	26,250	2,188	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
5	Напиток из плодов шиповника б/с	705 (22)	200	0,254	0,116	3,890	0,324	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,788	0,517	6,400	0,533	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			16,748	28,724	86,818	4,065	673	0,47	0,51	71,61	5,38	3,32	65,09	294,09	84,98	4,65	283,73	0,02	0,01	6,24
	Итого за день:			39,747	44,165	140,551	7,290	1119	0,61	0,65	87,43	27,96	4,33	359,62	656,58	143,29	9,91	645,89	0,05	0,02	15,81
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Филе цыпленка в соусе (грудка) 50/50г	(7)	100	11,344	5,628	3,826	0,319	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
2	Спагетти отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	22,600	1,883	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
3	Чай без сахара	(7)	200	1,152	1,324	0,060	0,005	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
4	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	0,130	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			20,048	12,650	74,293	2,338	491	0,12	0,12	1,06	27,00	2,26	72,93	99,80	18,62	1,10	97,33	0,01	0,00	2,23
	Обед																				
1	Огурцы соленные порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	0,081	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с гречневой крупой	560 (26)	200	1,662	2,765	11,791	0,983	79	0,07	0,08	4,88	9,60	0,14	13,59	51,54	24,16	0,90	49,17	0,00	0,00	0,96
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Жаркое по домашнему из говядины 50/150*	436 (22)	200	13,859	15,819	18,608	1,551	272	0,15	0,12	10,20	0,19	2,48	27,91	200,52	42,65	2,95	191,30	0,01	0,00	3,36
5	Напиток из черной смородины с/м б/с	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	1,872	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			21,848	19,611	89,082	4,555	620	0,35	0,35	28,08	9,79	2,75	88,36	392,44	111,99	7,65	377,50	0,03	0,01	8,30

	Итого за день:			41,896	32,260	163,375	6,892	1111	0,47	0,47	29,14	36,79	5,00	161,29	492,24	130,62	8,75	474,83	0,04	0,01	10,53
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Блинчики *	679 (12)	75	8,683	7,244	26,000	2,167	269	0,14	0,14	1,62	24,99	1,65	164,53	174,46	26,67	0,98	174,46	0,02	0,00	3,99
2	Повидло	(0)	10	0,095	0,000	4,820	0,402	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	Чай без сахара	629 (12)	200	0,209	0,000	0,060	0,005	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Яблоки	(12)	150	0,608	0,677	14,000	1,167	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54
	Итого:			9,595	7,920	85,102	3,740	450	0,20	0,20	20,84	24,99	2,02	204,11	205,12	49,25	6,06	204,62	0,02	0,00	4,64
	Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	30	1,115	0,226	4,200	0,350	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	0,746	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	90	13,867	7,894	11,771	0,981	174	0,05	0,05	0,15	2,61	1,24	145,45	132,41	22,73	1,21	126,32	0,01	0,00	2,82
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	100	6,990	5,040	22,600	1,883	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из сухофруктов б/с	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,231	0,414	6,400	0,533	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
	Итого:			27,143	17,399	113,883	5,378	721	0,38	0,41	9,36	18,21	3,43	207,56	450,81	178,83	8,20	433,41	0,04	0,01	9,77
	Итого за день:			36,739	25,319	198,985	9,118	1171	0,58	0,61	30,20	43,20	5,46	411,68	655,93	228,09	14,26	638,04	0,05	0,01	14,41
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Омлет натуральный	340 (22)	150	12,658	17,027	2,777	0,231	215	0,08	0,08	0,56	37,37	0,62	116,15	233,19	18,39	2,60	224,41	0,02	0,01	5,97
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	0,780	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	0,149	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Конвертик "Оренбургский"	(7)	50	2,482	7,371	26,151	2,179	181	0,04	0,04	0,09	2,01	3,34	11,10	29,18	5,26	0,58	29,18	0,00	0,00	0,69
	Итого:			20,379	28,422	41,510	3,459	503	0,17	0,18	6,14	59,38	4,02	257,60	370,37	46,05	3,60	361,59	0,03	0,01	9,26
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	1,118	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина по-строгановски 50/50	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	0,338	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56

5	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	22,600	1,883	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
6	Напиток из вишни и яблок б/с	(7)	200	0,121	0,064	2,360	0,197	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	0,837	0,155	6,740	0,562	32	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	3,45	15,90	3,75	0,47	15,90	0,00	0,00	0,45
	Итого:			20,995	38,967	75,560	4,284	737	0,68	0,59	22,49	36,96	5,15	92,70	300,06	78,05	5,20	296,56	0,02	0,01	5,98
	Итого за день:			41,374	67,389	117,071	7,743	1240	0,86	0,77	28,63	96,34	9,17	350,30	670,42	124,10	8,80	658,15	0,05	0,02	15,24
	6 день																				
	Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	200	4,046	8,616	28,186	2,349	206	0,05	0,05	0,52	34,93	0,17	112,90	120,01	25,16	0,39	114,49	0,01	0,00	2,61
2	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
3	Батон нарезной	(12)	35	2,085	0,840	1,565	0,130	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
4	Чай без сахара	629 (12)	200	0,159	0,000	0,060	0,005	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Слива свежая	(0)	100	0,676	0,282	9,178	0,765	42	0,06	0,06	10,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50	20,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			12,344	14,313	67,507	3,249	448	0,18	0,19	10,70	34,97	0,85	352,92	335,92	69,43	3,47	326,91	0,03	0,01	6,69
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	0,645	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Котлета по волжски (минтай б/г)	(9)	90	12,869	24,687	3,667	0,306	288	0,30	0,33	0,35	1,84	2,60	33,93	195,48	36,30	1,91	186,49	0,01	0,00	4,32
5	Картофель отварной	470 (12)	100	2,437	3,645	14,000	1,167	128	0,13	0,14	12,00	12,60	0,16	14,63	77,13	30,03	1,19	73,58	0,01	0,00	1,35
6	Напиток из кураги б/с	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	2,788	0,517	6,400	0,533	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			23,711	32,985	98,286	3,641	785	0,63	0,68	24,53	14,44	5,17	122,99	485,53	139,54	7,86	467,83	0,04	0,01	10,82
	Итого за день:			36,055	47,297	165,793	6,890	1233	0,80	0,87	35,24	49,40	6,02	475,91	821,45	208,96	11,33	794,74	0,07	0,02	17,51

Всего: 14113 : 12 = 1176 ккал

Всего: 90,150:12 = 7,512 ХЕ

Всего: 435,693 : 12 = 36,308 грамм белка

Всего: 471,361 : 12 = 39,280 грамм жира

Всего: 2032,062 : 12 = 169,338 грамм углеводов

Всего: 7,52 : 12 = 0,63 мг витамина В1

Всего: 7,46 : 12 = 0,62 мг витамина В2

Всего: 506,70 : 12 = 42,22 мг витамина С

Всего: 533,37 : 12 = 44,45 мкг витамина А

Всего: 74,77 : 12 = 6,23 мг витамина Е

Всего: 3615,89 : 12 = 301,32 мг кальция

Всего: 7238,40 : 12 = 603,20 мг фосфора

Всего: 2008,28 : 12 = 167,36 мг магния

Всего: 124,29 : 12 = 10,36 мг железа

Всего: 7033,66 : 12 = 586,14 мг калия

Всего: 0,58 : 12 = 0,05 мг йода

Всего: $0,17 : 12 = 0,01$ мг селена
Всего: $164,25 : 12 = 13,69$ мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г