

Утверждаю:  
ИП Головских Н.А.

" 2022г.

Согласовано:

МБОУ СОШ №3

Казанева С.В.

2022г.

Цикличное меню для детей больных сахарным диабетом  
для учащихся 7-11 лет; 12-18 лет

День 1

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Понедельник</b>		<b>1-я</b>	<b>Завтрак</b>											
		<b>неделя</b>												
Салат из белокачанной капусты с/з/*Салат из свежих огурцов	1-4 классы	060	1	3.00	6	54	0	24		1.30	25	18	10	0
	5-11 классы	100	2	5	10	89	0	40		2	41	30	16	1
Котлеты куриные с соусом без сах.)	1-4 классы	90/30	10	9	7	265	1	115	0.70		318	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	100/30	15	13	9.70	371	1	161	1		445	346	162	6
Картофель отварной	1-4 классы	150	3	7	16	155	0	5	0		46	81	28	1
	5-11 классы	180	3.70	9	19	186	0	6	0		56	97	34	1
Чай с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00	0
	5-11 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00	0
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1
<b>Понедельник</b>		<b>1-я</b>	<b>Обед</b>											
		<b>неделя</b>												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	020	0.40	1.80	2	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	030	0.60	2.70	3	37	0	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	10/200	5	6.10	19	148	0	9.30		3	27	90.50	30.50	2
	5-11 классы	10/250	7	7	23	179	0	12		4	33	108	38	2
Мясо тушеное	1-4 классы	080	13	5	2	169	0	1		2	9	7	4	53.30
	5-11 классы	100	16	6	3	211	0	2		3	12	8	6	67
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	150	8	5	41	233	0		0	4	30.40	155	0	3
	5-11 классы	180	9	6	50	279	0		0	5	36	185	0	4
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	200	0.80		17.00	68	0	0.50			28	19	15.00	4
	5-11 классы	200	0.80		17.00	68	0	0.50			28	19	15.00	4
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15	15	80.40	493	0	24	0.810	3	58	170	34	2
		5-11 классы	22	24	97	679	0	40	1.110	4	93	278	53	4
	Обед	1-4 классы	28	23	120	807	1	12.80	0	10	117	315	66	64.50
		5-11 классы	32	28	139	986	0.70	16.20	0	13	140	384	80	80

День 2

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо						
<b>Вторник</b>		<b>1-я</b>	<b>Завтрак</b>																	
		<b>неделя</b>																		
Кукуруза консервированная	1-4 классы	020	2	1	13.50	68	0							9.20					0	
	5-11 классы	030	3	1	20	102	0							13.80					0	
Птица отварная с соусом (с/ф)(соус без сах.)	1-4 классы	100	15	10	2	155	0	1	0	0	0.090	0		12	198	25			29	
	5-11 классы	100	15	13	9.70	231	0				0.030			1162	85	18			2	
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	150	8	6	41	240	0			0				2	6	0			5	
	5-11 классы	180	9	7.30	50	288	0							13.20	4.00	4.00	4.00		5.60	
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	200	0.80		12.00	51	0.20		240.00					13.20	4.00	4.00	4.00		5.60	
	5-11 классы	200	0.80		12.00	51	0.20		240.00					11	35	7			0.60	
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0							13	43	9			1	
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0													
<b>Вторник</b>		<b>1-я</b>	<b>Обед</b>																	
		<b>неделя</b>																		
Салат витаминный	1-4 классы	060	1	6	8	88	0		13.00				3	19	17	11			0	
	5-11 классы	100	1.10	10	14	147	0		22				4	32	27.90	18			0	
Помидоры порционные	1-4 классы	10/200	3	7	17	140	0		13	0			1	18	109	23.70			2	
	5-11 классы	10/250	4	8	21	175	0		16.70	0			2	23	136	30			2	
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	230	11.70	6.70	25	249	0		26.50				3	21	79	32			69	
	5-11 классы	250	18	9	30	344	0		31.90				3.70	27	95	39			88	
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	200	1		13	54	0		0.80					343.00	29.20	21.00				
	5-11 классы	200	1		13	54	0		0.80					343.00	29.20	21.00				
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	200	1		13	54	0		0.80					11	35	7			0.60	
	5-11 классы	200	1		13	54	0		0.80					11	35	7			0.60	
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0							13	43	9			1	
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0													
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	20	16	86	615	0		241	0			3	54	235	40.50				36
		5-11 классы	23	21	99	705	0		241	0			4	66	294	49				36
	Обед	1-4 классы	22.30	24	118	727	0		54	0.070			7	698	247	109				70
		5-11 классы	29	28	140	953	0.50		72	0.090			10	725	300	131				90

День 3

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<u>Среда</u>		<u>1-я</u> <u>неделя</u>	<u>Завтрак</u>											
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом, с с/з	1-4 классы	200/5/5	4	6	30.40	187	0	0.80	0	0	104	96	16.20	1
	5-11 классы	250/5/5	5	6	39	232	0	1	0	0	137.90	128	22	2
Чай с молоком с с/з	1-4 классы	200	1	1	2	1	0	0	0	0	61	45.50	7.00	0.50
	5-11 классы	200	1	1	2	1	0	0	0.020		61	45.50	7.00	0.50
Хлеб	1-4 классы	040	3	0	21	93	0				8.00	26.00	5.60	0
	5-11 классы	060	5	0	31	140	0			1	12.00	39.00	8.40	1
Яблоки	1-4 классы	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
	5-11 классы	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
<u>Среда</u>		<u>1-я</u> <u>неделя</u>	<u>Обед</u>											
Огурцы порционно	1-4 классы	60	0		0	2	0.00	1.40	0	0	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	100	0		1	3	0	2.10	0	0	5.10	12.60		0
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	10/200/10	3	7	12	116	0	17	0	2	38.90	67	29	56
	5-11 классы	10/250/10	3	8	15	137	0	21	0	2	46	77	36	70
Птица тушеная с соусом	1-4 классы	100	15	17	2	217	0	1	0	3	13	199	25	29
	5-11 классы	100	15	17	2	217	0	1	0	3	13	199	25	29
Пюре из гороха	1-4 классы	150	16	5	40	260	1		0	6	63	159	62	4.90
	5-11 классы	180	19	6	48	312	1		0	8	76.10	191	74	6
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	200	0	0	24	11	0	2.40			12	8.80	6.80	0
	5-11 классы	200	0	0	24	11	0	2.40			12	8.80	6.80	0
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15	16	87	520	0	7	0	1	255	232	43.40	8
		5-11 классы	19	18	98	565	0	8	0	2	291.80	272	52	8
	Обед	1-4 классы	24	28	108.90	816	1	20	0	12	128	461	126	91
		5-11 классы	32	31	130	937	1	25	0	14	153	520	147	106

День 4

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>												
Икра кабачковая(порционно)		1-4 классы	60	0.40	1.80	2	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
		5-11 классы	100	0.60	2.70	3	37	0	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Котлеты рыбные с маслом		1-4 классы	100	7	4	5.40	84	0	2	0.040	1	19	30	30	28
		5-11 классы	120	10	5	7	113	0	2			25	40	41	28
Картофельное пюре		1-4 классы	180	3	4.50	26	154	0	26	0	0	41	96	33	1
		5-11 классы	200	4	5.40	32	185	0	31	0	0	50	115	39	2
Чай с лимоном с с/з		1-4 классы	200/7	0	0.00	0	3	0	3.20			3	2	1	0
		5-11 классы	200/7	0	0.00	0	3	0	3.20			11	35	7	0.60
Хлеб ржаной		1-4 классы	040	4	0	26	127	0				13	43	9	1
		5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0							
<b>Четверг</b>		<b>1-я неделя</b>	<b>Обед</b>												
Винегрет овощной		1-4 классы	060	1	6	5	80	0	6		2.70	14	26	12.20	0
		5-11 классы	100	2	10	9	133	0	9.20		4	24	44	20	1
Рассольник ленинградский с мясом		1-4 классы	10/200	3	6	16	125	0	12.80		2	16	68.80	21	1
		5-11 классы	10/250	3	7	20	151	0	16.00		2.20	20.10	81	25.10	1
Мясо тушеное		1-4 классы	100	13	5	2	169	0	1		2	9	7	4	53.30
		5-11 классы	120	16	6	3	211	0	2		3	12	8	6	67
Каша гречневая рассыпчатая		1-4 классы	150	8	5	41	233	0		0		30.40	155	0	3
		5-11 классы	180	9	6	50	279	0		0		36	185	0	4
Сок фруктовый		1-4 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
		5-11 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной		1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
		5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы		15	16	70	455	0	32	0	2	79	167	76	31
		5-11 классы		18	18	82	521	0	38.00	0	2	100	209	98.60	33
	<b>Обед</b>	1-4 классы		23	23	101	678	0	25.10	0	8	76	192	64	90
		5-11 классы		30	33.80	126	896	0	33	0	11	100	245	84	110

**День 5**

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------------------	-------	------------------	--	--	--------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (ккал)	В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>												
		<b>Завтрак</b>												
Сыр Российский	1-4 классы	30	4	3.50	47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00	
	5-11 классы	40	4	3.50	47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00	
Запеканка из творога с с/з	1-4 классы	150	22	19	20	311	0	1	0	222	291	35	1	
	5-11 классы	180	30.60	25	27	424	1	1	0	0		0.00	0	
Чай с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	0	1				0		0.00	0	
	5-11 классы	200	0	0.00	0	1			1	8.00	26.00	5.60	0	
Хлеб	1-4 классы	040	3	0	21	93	0			1	10.00	32.50	7.00	
	5-11 классы	050	3.80	0.30	26	117	0							
<b>Пятница</b>		<b>1-я неделя</b>												
		<b>Обед</b>												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	060	1	3.00	6	54	0	5.70		1	21	25	25	0.80
	5-11 классы	100	2	5.00	10	91	0	9.50		2	35	41	41	1
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	10/200/10	2.50	7	8.80	106	0	27	0	2	39	64.20	21	19
	5-11 классы	10/250/10	3	8	11	124	0	33	0	2	46	73	25	24
Птица отварная с соусом	1-4 классы	100	15	10	2	155	0	1	0	0	12	198	25	29
	5-11 классы	120	15	10	2	155	0	1	0	0	12	198	25	29
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	150	4	11	35	250	0	36		5	23.40	109	44	2
	5-11 классы	180	4	13.70	42	300	0	43		6	28	130	52	2
Компот из апельсинов с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	11	43	0	25			81.80	11.00	8.20	0
	5-11 классы	200	0	0.00	11	43	0	25			81.80	11.00	8.20	0
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0			11	35	7	0.60	
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0			13	43	9	1	
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	20	20	69	559	0	1	0.120	3	414	458	53	137
		5-11 классы	23	24	82	695	0	2	0	4	496	575	67	138
	<b>Обед</b>	1-4 классы	26	29	104	777	0	93	0	9	117	432	128	51
		5-11 классы	28.90	32	127	928	1	111	0	11.60	147	493	160	57

День 6

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Суббота</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>											

Помидоры порционные	1-4 классы	060	0		1	4	0	5.00		0	2.80	5.20	4.00	0
	5-11 классы	100	0		1	6	0	7.50		0	4.20	7.80	6.00	0
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	90	10	9	7	265	1	1	0.700		318	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	100	15	13	9.70	371	1	1.60	0.980		445	346	162	6
Пюре из гороха	1-4 классы	150	16	5	40	260	1		1	6	63	159	62	4.90
	5-11 классы	180	19	6	48	312	1		0	8	76.10	191	74	6
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	200	1		13	54	0	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	200	1		13	54	0	0.80			343.00	29.20	21.00	0
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15	16	83.30	616	0	8.70	0	3	668	216	69	30
		5-11 классы	18	20	99	708	0	11.80	1	4	678	267	79	31

День 7

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>											
Йогурт натуральный	1-4 классы	180	5.00	1.50	3.50	51	0	0.60	0.010		124.00	95.00	15.00	0.10
	5-11 классы	180	5.00	1.50	3.50	51	0	0.60	0.010		124.00	95.00	15.00	0.10
Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, с/з	1-4 классы	200/10	5	7	17.40	157	0	0.80	0		113	155	37	1
	5-11 классы	250/10	7	8	25	198	0	1	0		150	206.40	50	1
Хлеб	1-4 классы	040	3	0	21	93	0			1	8.00	26.00	5.60	0
	5-11 классы	060	5	0	31	140	0			1	12.00	39.00	8.40	1
Чай с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00	0
	5-11 классы	200	0.20	0	15	57		0.00			0			0
<b>Понедельник</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Обед</b>											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	060	4	8.10	4	86	0	4	0	2.90	25	69	19	408
	5-11 классы	100	5	14.60	9	164	0	8	0	5.60	35	92	30.10	409
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	10/200									318	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	10/250			7	265	1	1	0.700		445	346	162	6
Куриное бедро запеченое	1-4 классы	90/30	10	9	9.70	371	1	1.60	0.980		83.60	62	32	85
	5-11 классы	100/30	15	13	17	123	0	88		2	100	75	38	101
Капуста тушеная	1-4 классы	150	4	5	20	148	0	106		3	13.20	4.00	4.00	5.60
	5-11 классы	180	4	6	12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00						
	5-11 классы	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00						

Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	17	16	86	529	0	2	0	3	301	281	46	2
		5-11 классы	21	18	100	664	0	2	0	4	341	333	56	3
	Обед	1-4 классы	22	24	98	676	0	346	1	7	159	314	92	501
		5-11 классы	29	33	111	876	0.40	370.80	1	11	209	455	127	519

День 8

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы отварной														
	1-4 классы	060	1	3.00	6	54	0	5.70		1	21	25	25	0.80
	5-11 классы	100	2	5.00	10	91	0	9.50		2	35	41	41	1
Жаркое по-домашнему(говядина)														
	1-4 классы	220	11.70	6.70	25	249	0	26.50		3	21	79	32	69
	5-11 классы	250	18	9	30	344	0	31.90		3.70	27	95	39	88
Сок фруктовый														
	1-4 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной														
	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1
<b>Вторник</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Обед</b>											
Огурцы порционно														
	1-4 классы	060	0		0	2	0.00	1.40	0	0	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	100	0		1	3	0	2.10	0	0	5.10	12.60		0
Суп из овощей с мясом														
	1-4 классы	10/200	2	5	10	96	0	17.80		2	20	61	19	1
	5-11 классы	10/250	3	6	13	116	0.10	22		2	24.60	71	24	1
Рыба припущенная с маслом														
	1-4 классы	90	7	4	5.40	84	0	2	0.040	1	25	40	41	28
	5-11 классы	100	10	5	7	113	0	2		1.20	83.10	88.00	61.10	1.20
Морковь припущенная														
	1-4 классы	150	2.10	3.10	11.10	82	0.10	8.00	2.000	1.50	100.40	104.50	72.70	1.40
	5-11 классы	180	2.50	3.80	13.20	100	0.20	9.60	2.500	1.50	343.00	29.20	21.00	
Компот из кураги** с с/з														
	1-4 классы	200	1		13	54	0	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	200	1		13	54	0	0.80			11	35	7	0.60
Хлеб ржаной														
	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				13	43	9	1
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0							
<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	<b>1-4 классы</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>490</b>	<b>0</b>	<b>36.20</b>		<b>5</b>	<b>66</b>	<b>147</b>	<b>72</b>	<b>70</b>

	5-11 классы	23	18	90.30	645	0	45.40		7	88	186	96	90
Обед	1-4 классы	22	23	122	671	0	22	2	4	700	233	105	31
	5-11 классы	26.60	26	136	811	0	28	3	5	720	282	126	31

День 9

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Среда</b>		<b>2-я</b>	<b>Завтрак</b>											
		<b>неделя</b>												
Салат из белокочанной капусты	1-4 классы	060	1	3.00	6	54	0	24		1.30	25	18	10	0
	5-11 классы	100	2	5	10	89	0	40		2	41	30	16	1
Котлета особая с маслом	1-4 классы	100	15	17	2	217	0	1	0	3	13	199	25	29
	5-11 классы	100	15	17	2	217	0	1	0	3	13	199	25	29
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	150	8	5	41	233	0		0	4	30.40	155	0	3
	5-11 классы	180	9	6	50	279	0		0	5	36	185	0	4
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	200	0.80		17.00	68	0	0.50			28	19	15.00	4
	5-11 классы	200	0.80		17.00	68	0	0.50			28	19	15.00	4
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1
<b>Среда</b>		<b>2-я</b>	<b>Обед</b>											
		<b>неделя</b>												
Помидоры порционные	1-4 классы	060	0		1	4	0	5.00		0	2.80	5.20	4.00	0
	5-11 классы	100	0		1	6	0	7.50		0	4.20	7.80	6.00	0
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	10/200/10	2.50	7	8.80	106	0	27	0	2	39	64.20	21	19
	5-11 классы	10/250/10	3	8	11	124	0	33	0	2	46	73	25	24
Бефстроганов	1-4 классы	90	13	16	5	209	0	2	0	3	29	25	6	2
	5-11 классы	100	16	19	6	251	0	3	0	3	36	32	8	2
Сложный гарнир	1-4 классы	150	16	5	40	260	1		0	6	63	159	62	4.90
	5-11 классы	180	19	6	48	312	1		0	8	76.10	191	74	6
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	200/7	0	0.00	0	3	0	3.20			3	2	1	0
	5-11 классы	200/7	0	0.00	0	3	0	3.20			11	35	7	0.60
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				13	43	9	1
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0							

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	28	26.00	106	743	0	25	0	8.80	82	271	59	38
		5-11 классы	30	29	123	850	0.40	41	0	11	101	291	67	39
	Обед	1-4 классы	27	27	98	716	0	19	0	8	80	194	56	5



5-11 классы	35	32	123	880	1	24	0	10	101.10	242	71	6
-------------	----	----	-----	-----	---	----	---	----	--------	-----	----	---

День 10

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>											
Сыр Российский	1-4 классы	30	4	3.50		47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	40	4	3.50		47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом	1-4 классы	200/10	6	13	36	284	0.30	1	0		156	153	33	1
	5-11 классы	250/10	7	18	47	378	0.40	2	0.220		208.30	204.10	44	1
Чай с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00	0
	5-11 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00	0
Хлеб	1-4 классы	040	3	0	21	93	0			1	8.00	26.00	5.60	0
	5-11 классы	050	3.80	0.30	26	117	0			1	10.00	32.50	7.00	0
<b>Четверг</b>		<b>2-я неделя</b>	<b>Обед</b>											
Зелённый горошек	1-4 классы	060	1	6	8	88	0	13.00		3	19	17	11	0
	5-11 классы	100	1.10	10	14	147	0	22		4	32	27.90	18	0
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	10/200/10	3	7	12	116	0	17	0	2	38.90	67	29	56
	5-11 классы	10/250/10	3	8	15	137	0	21	0	2	46	77	36	70
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	90	10	9	7	265	1	1	0.700		318	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	100	15	13	9.70	371	1	1.60	0.980		445	346	162	6
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	150	8	6	41	240	0		0.030		1.80	5	0	4
	5-11 классы	180	9	7.30	50	288	0		0		2	6	0	5
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	200	0	0	24	11	0	2.40			12	8.80	6.80	0
	5-11 классы	200	0	0	24	11	0	2.40			12	8.80	6.80	0
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9	1

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	15	18	76	505	0	4	0.190	1	230	263	47	4
		5-11 классы	17	23	88	613	0	4	0	1	266	325.30	58	5
	Обед	1-4 классы	22	28	123	801	0	33	1	10	108	353	63	89
		5-11 классы	27	32	134	926	1	46	1	14	142	450	84	104

День 11

Наименование блюда		Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
<b>Пятница</b>		<b>2-я</b>	<b>Завтрак</b>															
		<b>неделя</b>																
Огурцы порционно	1-4 классы	060	0		0	2	0.00	1.40	0	0	3.40	8.40					0.00	
	5-11 классы	100	0		1	3	0	2.10	0	0	5.10	12.60					0	
Плов перловый из говядины	1-4 классы	200	12	12	26	263	0	1	0.040		7	3	14.70				1	
	5-11 классы	250	16.20	16.30	34.20	351	0	0	0.040		10	5	19.70				0.70	
Чай с с/з	1-4 классы	200	0	0.00	0	1					0		0.00				0	
	5-11 классы	200	0	0.00	0	1					11	35	7	0.60				
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				13	43	9				1	
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0											
<b>Пятница</b>		<b>2-я</b>	<b>Обед</b>															
		<b>неделя</b>																
Винегрет овощной	1-4 классы	060	1	6	5	80	0	5		2.70	14	26	12.20				0	
	5-11 классы	100	2	10	9	133	0	9.20		4	24	44	20				1	
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	10/200	5	6.10	19	148	0	9.30		3	27	90.50	30.50				2	
	5-11 классы	10/250	7	7	23	179	0	12		4	33	108	38				2	
Птица тушеная в соусе	1-4 классы	100	15	13	2	181	0	1	0	2	11	197	25	29				
	5-11 классы	100	15	13	2	181	0	1	0	2	11	197	25	29				
Картофельное пюре	1-4 классы	150	3	4.50	26	154	0	26	0	0	41	96	33				1	
	5-11 классы	180	4	5.40	32	185	0	31	0	0	50	115	39				2	
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	200	1		13	54	0	0.80			343.00	29.20	21.00					
	5-11 классы	200	1		13	54	0	0.80			343.00	29.20	21.00					
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0				11	35	7	0.60				
	5-11 классы	060	5	1	32.40	159	0				13	43	9				1	

<b>ИТОГО:</b>	<b>Завтрак</b>	1-4 классы	15	16.70	71	458	0	4	0	3	33	87	22	89
		5-11 классы	23.20	19	84	555	0	5	0	4	44	108	27	107
	<b>Обед</b>	1-4 классы	28	26	115	787	0	46.80	0	6.00	747	476	140	32
		5-11 классы	32	32	139	939	1	59	0	8	772	537	162.30	33

День 12

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

		Белки	Жиры	Углеводы	ь (ккал)	В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		Завтрак												
2-я неделя														
Сыр Российский	1-4 классы	30	4	3.50		47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	40	4	3.50		47		1	0	0	129.00	102.00	6.80	136.00
Омлет натуральный	1-4 классы	200	16	19	3	251	0	0	2	116	252	68	4	
	5-11 классы	250	21	26	4	335	0	1	1	3	155	335.80	91	5
Сок фруктовый	1-4 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	200	1.00		23.40	94	0	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	040	4	0	26	127	0			11	35	7	0.60	
	5-11 классы	050	5	1	32.40	159	0			13	43	9	1	

ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	19	19	64.20	486	0	5	0	3	269	398	90	140
		5-11 классы	23	24	74	593	0.20	5	1	4	310	488.30	114	142