

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ "СОШ №1 "

Примерное десятидневное меню для школьников, страдающих сахарным диабетом  
г.Зимы в возрасте от 7 до 11 лет

## I день

| Наименование блюд                          | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал         | минеральные вещества |              |             |            |              |               | витамины      |             |             |              |               |             |               |       |    |             |   |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------|----|-------------|---|
|  |            |              |              |               |              | (в граммах)          |              |             |            |              |               | Ca            | Mg          | Fe          | P            | K             | I           | Se            | F     | B1 | B2          | A |
| <b>Завтрак:</b>                            |            |              |              |               |              |                      |              |             |            |              |               |               |             |             |              |               |             |               |       |    |             |   |
| Каша молочная гречневая с маслом сливочным | 200        | 7            | 9,2          | 16,4          | 113          | 93,7                 | 18,98        | 0,896       | 73,8       | 35,4         | 0,015         | 0,00014       | 0,34        |             | 0,16         | 19            | 0,15        |               |       |    | 86          |   |
| Сыр порционный "Российский"                | 25         | 4,64         | 5,9          |               | 72,8         | 176                  | 7            | 0,2         | 100        | 17,6         |               | 0,003         |             | 0,008       | 0,006        | 57,6          | 1,9         | 0,0144        |       |    | 54-1з-2020  |   |
| Яблоко                                     | 100        | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 53           | 35                   | 11           | 0,1         | 17         | 55           | 0,003         | 0,0001        | 0,015       | 0,006       | 0,003        | 10            |             |               | 21    |    | пром        |   |
| Чай с лимоном без сахара                   | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 27,9         | 6,9                  | 4,6          | 0,08        | 8,5        | 10,2         |               |               |             |             | 0,001        | 0,38          |             |               | 0,116 |    | 686         |   |
| Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2         | 37,5                 | 12,3         | 0,08        | 38,7       | 42,3         |               | 0,00001       |             | 0,12        | 0,008        |               |             |               | 0,006 |    | пром        |   |
| Хлеб ржаной                                | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8         | 14,6                 | 8            | 0,57        | 25         | 33,2         |               |               | 0,001       | 0,086       | 0,007        |               |             |               | 0,008 |    | пром        |   |
| <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>610</b> | <b>16,65</b> | <b>17,31</b> | <b>52,15</b>  | <b>400,7</b> | <b>363,7</b>         | <b>61,88</b> | <b>1,93</b> | <b>263</b> | <b>193,7</b> | <b>0,018</b>  | <b>0,0033</b> | <b>0,36</b> | <b>0,22</b> | <b>0,184</b> | <b>86,98</b>  | <b>0,15</b> | <b>21,144</b> |       |    |             |   |
| <b>Обед:</b>                               |            |              |              |               |              |                      |              |             |            |              |               |               |             |             |              |               |             |               |       |    |             |   |
| Кукуруза порционная                        | 60         | 1,32         | 0,24         | 6,72          | 34,8         | 25,2                 | 1,8          | 0,22        | 14,6       | 11,6         |               | 0,0003        | 0,011       | 0,012       | 0,003        | 1,2           |             |               | 0,88  |    | 54-21з-2020 |   |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 250        | 6            | 3,75         | 8,75          | 119          | 46,83                | 0,8          | 0,15        | 75,75      | 63,3         | 0,005         | 0,0001        | 0,158       | 0,03        | 1E-04        | 112           | 0,2         | 0,22          |       |    | 110         |   |
| Котлета рыбная                             | 100        | 11,8         | 6,1          | 2,7           | 112,8        | 9,88                 | 4,82         | 1,1         | 117,7      | 13           | 0,0046        |               | 0,58        | 0,041       | 0,091        |               | 3,4         |               |       |    | 388         |   |
| Пюре из гороха                             | 150        | 1            | 6,9          | 26,5          | 187,7        | 18                   | 18           | 0,09        | 50         | 33           |               |               |             |             | 0,03         | 104,2         |             |               | 2,01  |    | 107         |   |
| Компот из св.груш без сахара               | 200        | 4,35         | 4,94         | 22            | 227          | 45                   | 67,00        | 0,82        |            | 141,60       |               |               | 0,900       |             |              | 22,20         |             |               | 21    |    | 240         |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92           | 75                   | 20,6         | 0,16        | 77,4       | 84,6         |               | 0,00002       |             | 0,24        | 0,015        |               |             |               | 0,012 |    | пром        |   |
| <b>Итого за обед :</b>                     | <b>820</b> | <b>28,89</b> | <b>24,63</b> | <b>92,77</b>  | <b>773,3</b> | <b>219,9</b>         | <b>113</b>   | <b>2,54</b> | <b>335</b> | <b>347,1</b> | <b>0,0096</b> | <b>0,0004</b> | <b>1,65</b> | <b>0,32</b> | <b>0,139</b> | <b>239,6</b>  | <b>3,6</b>  | <b>24,122</b> |       |    |             |   |
| <b>Итого за день:</b>                      |            | <b>45,54</b> | <b>41,94</b> | <b>144,92</b> | <b>1174</b>  | <b>583,6</b>         | <b>174,9</b> | <b>4,47</b> | <b>598</b> | <b>540,8</b> | <b>0,0276</b> | <b>0,0037</b> | <b>2,01</b> | <b>0,54</b> | <b>0,323</b> | <b>326,58</b> | <b>3,75</b> | <b>45,266</b> |       |    |             |   |

**II день**

| Наименование блюд          | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |               |             |              |              |              |               | витамины     |              |              |              |            |              | № рец       |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|
|                            |            |              |              |               |               | Ca                   | Mg            | Fe          | P            | K            | I            | Se            | F            | B1           | B2           | A            | D          | C            |             |
| (в граммах)                |            |              |              |               |               |                      |               |             |              |              |              |               |              |              |              |              |            |              |             |
| <b>Завтрак:</b>            |            |              |              |               |               |                      |               |             |              |              |              |               |              |              |              |              |            |              |             |
| Голубцы ленивые            | 100        | 7            | 7,4          | 6,3           | 119,7         | 71                   | 19,4          | 0,2         | 111          | 11           |              |               | 0,059        |              | 0,3          | 25           | 1,85       |              | 366         |
| Каша ячневая               | 150        | 2,2          | 5,1          | 25,2          | 183,9         | 83,29                | 7,07          | 0,6         | 64,3         | 125,4        | 0,009        | 0,00033       | 0,27         |              | 0,012        | 0,45         |            |              |             |
| Какао с молоком без сахара | 200        | 4,6          | 4,4          | 12,5          | 107,2         | 143                  | 14,3          | 1,1         | 80           | 20           | 0,001        | 0,00023       |              | 0,04         | 0,17         | 17,25        | 1,6        | 0,68         | 642         |
| Груша                      | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 57            | 19                   | 12            | 0,3         | 16           | 55           | 0,001        | 0,001         | 0,1          | 0,02         | 0,03         | 2            | 0,9        | 15           | пром        |
| Хлеб пшеничный             | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2          | 37,5                 | 12,3          | 0,08        | 38,7         | 42,3         |              | 0,00001       |              | 0,12         | 0,0075       |              |            | 0,006        | пром        |
| Хлеб ржаной                | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8             | 0,57        | 25           | 33,2         |              |               | 0,001        | 0,086        | 0,0066       |              |            | 0,008        | пром        |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>530</b> | <b>18,11</b> | <b>19,21</b> | <b>75,85</b>  | <b>601,8</b>  | <b>368,39</b>        | <b>73,07</b>  | <b>2,85</b> | <b>335</b>   | <b>286,9</b> | <b>0,011</b> | <b>0,0016</b> | <b>0,43</b>  | <b>0,266</b> | <b>0,526</b> | <b>44,7</b>  | <b>4,4</b> | <b>15,69</b> |             |
| <b>Обед:</b>               |            |              |              |               |               |                      |               |             |              |              |              |               |              |              |              |              |            |              |             |
| Горошек зел порционный     | 60         | 2,64         | 0,18         | 6,84          | 33,64         | 11,48                | 3,15          | 0,37        | 21,16        | 6,76         |              |               | 0,098        |              | 0,05         | 51,66        |            | 2,03         | 54-203-2020 |
| Суп картофельный с крупой  | 250        | 6            | 3            | 4,25          | 168,75        | 21,62                | 22,5          | 0,6         | 35           | 37,5         | 0,002        | 0,0013        | 1,35         | 0,03         | 0,02         | 33           |            | 0,2          | 138         |
| Котлета куриная            | 100        | 12,6         | 14,1         | 7,5           | 208,3         | 80,17                | 9,49          | 0,1         | 74,1         | 103,5        | 0,0057       | 0,03          | 0,04         | 0,16         | 0,016        | 53           | 2,6        |              | 498         |
| Каша гречневая             | 150        | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            | 14                   | 8             | 1,8         | 14           | 40           | 0,002        |               |              | 0,002        | 0,001        |              |            | 10           | пром        |
| Сок томатный               | 200        | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            | 14                   | 8             | 0,8         | 14           | 110          | 0,002        |               |              | 0,02         | 0,02         |              |            | 21           | пром        |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6          | 0,16        | 77,4         | 84,6         |              | 0,00002       |              | 0,24         | 0,015        |              |            | 0,012        | пром        |
| <b>Итого за обед:</b>      | <b>820</b> | <b>27,66</b> | <b>20,38</b> | <b>85,09</b>  | <b>686,69</b> | <b>216,27</b>        | <b>71,74</b>  | <b>3,83</b> | <b>235,7</b> | <b>382,4</b> | <b>0,012</b> | <b>0,0313</b> | <b>1,488</b> | <b>0,452</b> | <b>0,122</b> | <b>137,7</b> | <b>2,6</b> | <b>33,24</b> |             |
| <b>Итого за день:</b>      |            | <b>45,77</b> | <b>39,59</b> | <b>160,94</b> | <b>1288,5</b> | <b>584,66</b>        | <b>144,81</b> | <b>6,68</b> | <b>570,7</b> | <b>669,3</b> | <b>0,023</b> | <b>0,0329</b> | <b>1,918</b> | <b>0,718</b> | <b>0,648</b> | <b>182,4</b> | <b>7</b>   | <b>48,94</b> |             |

### III день

| Наименование блюд  | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |              |              |              |            |               | витамины      |             |              |             |              |             |              |   |            |     |   |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---|------------|-----|---|
|  |            |              |              |               |               | (в граммах)          |              |              |              |            |               | Ca            | Mg          | Fe           | P           | K            | I           | Se           | F | B1         | B2  | A |
| <b>Завтрак:</b>  |            |              |              |               |               |                      |              |              |              |            |               |               |             |              |             |              |             |              |   |            |     |   |
| Запеканка из творога   | 150        | 15,2         | 9,65         | 33,45         | 256           | 290,5                | 19,4         | 0,5          | 140          | 22         | 0,0008        | 0,01          | 0,059       | 8E-04        | 0,3         | 93,9         | 1,85        |              |   |            | 366 |   |
| Кофейный напиток с молоком без сахара  | 200        | 2,6          | 3,8          | 22,4          | 112,4         | 222                  | 11,4         | 0,2          | 14           | 68         |               |               |             | 0,06         | 0,26        | 26,58        | 1,2         | 1,04         |   | 689        |     |   |
| Мандарин   | 100        | 1            | 1            | 1,4           | 58,4          | 45,12                | 12,5         | 1,34         | 37,2         | 80,34      | 0,002         | 0,0005        |             | 0,012        | 0,056       | 16,6         | 0,01        | 0,3          |   | пром       |     |   |
| Хлеб пшеничный   | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2          | 37,5                 | 12,3         | 0,08         | 38,7         | 42,3       |               | 0,00001       |             | 0,12         | 0,008       |              |             | 0,006        |   | пром       |     |   |
| Хлеб ржаной  | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8            | 0,57         | 25           | 33,2       |               |               | 0,001       | 0,086        | 0,007       |              |             | 0,008        |   | пром       |     |   |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>500</b> | <b>22,71</b> | <b>16,46</b> | <b>78,8</b>   | <b>560,8</b>  | <b>609,7</b>         | <b>63,6</b>  | <b>2,69</b>  | <b>254,9</b> | <b>246</b> | <b>0,0028</b> | <b>0,0105</b> | <b>0,06</b> | <b>0,279</b> | <b>0,63</b> | <b>137,1</b> | <b>3,06</b> | <b>1,354</b> |   |            |     |   |
| <b>Обед:</b>   |            |              |              |               |               |                      |              |              |              |            |               |               |             |              |             |              |             |              |   |            |     |   |
| Помидор свежий долькой   | 60         | 1,02         | 3,64         | 5,64          | 50,76         | 25,84                | 4,93         |              |              | 96         |               |               |             |              | 3E-04       | 1,14         |             | 3,11         |   | 54-3з-2020 |     |   |
| Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности) | 250        | 5,25         | 6,5          | 7,5           | 126           | 58,6                 | 15,93        | 0,67         | 19,25        | 12,3       |               |               |             | 0,007        | 0,01        | 32,5         |             | 0,7          |   | 54-5с-2020 |     |   |
| Капуста туш с кур.филе   | 200        | 10,2         | 5,8          | 11,8          | 242           | 175,9                | 51,8         | 0,756        | 113,8        | 170        | 0,0007        | 0,0007        | 0,026       | 0,011        | 0,018       | 83,2         |             | 10,8         |   | 440        |     |   |
| Отвар из шиповника без сахара  | 200        | 0,6          | 0,2          | 8,8           | 37,6          | 11,2                 | 3,2          | 4,8          | 3            |            |               |               |             | 0,01         | 0,02        | 10           |             | 77,6         |   | 705        |     |   |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6         | 0,16         | 77,4         | 84,6       |               | 0,00002       |             | 0,24         | 0,015       |              |             | 0,012        |   | пром       |     |   |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>770</b> | <b>21,49</b> | <b>18,84</b> | <b>59,84</b>  | <b>548,36</b> | <b>346,5</b>         | <b>96,46</b> | <b>6,386</b> | <b>213,5</b> | <b>363</b> | <b>0,0007</b> | <b>0,0007</b> | <b>0,03</b> | <b>0,268</b> | <b>0,06</b> | <b>126,8</b> | <b>0</b>    | <b>92,22</b> |   |            |     |   |
| <b>Итого за день:</b>  |            | <b>44,2</b>  | <b>35,3</b>  | <b>138,64</b> | <b>1109,2</b> | <b>956,3</b>         | <b>160,1</b> | <b>9,076</b> | <b>468,4</b> | <b>609</b> | <b>0,0035</b> | <b>0,0112</b> | <b>0,09</b> | <b>0,547</b> | <b>0,69</b> | <b>263,9</b> | <b>3,06</b> | <b>93,58</b> |   |            |     |   |

### IV день

| Наименование блюд                 | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал         | минеральные вещества |              |              |              |              |               | витамины       |              |              |              |              |              |              |       |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
|                                   |            |              |              |               |              | Ca                   | Mg           | Fe           | P            | K            | I             | Se             | F            | B1           | B2           | A            | D            | C            | № рец |
| (в граммах)                       |            |              |              |               |              |                      |              |              |              |              |               |                |              |              |              |              |              |              |       |
| <b>Завтрак:</b>                   |            |              |              |               |              |                      |              |              |              |              |               |                |              |              |              |              |              |              |       |
| Бедро отварное с маслом сливочным | 100        | 5,9          | 15,2         | 0,81          | 120          | 21,5                 | 8            | 0,3          | 143,1        | 58           |               |                |              | 0,02         | 0,13         |              |              |              | 487   |
| Каша перловая                     | 150        | 2,95         | 0,57         | 26,53         | 134,9        | 60                   | 6            | 0,6          | 91,5         | 45           |               |                |              |              | 0,1          |              |              |              | 302   |
| Чай несладкий                     | 200        | 0,2          |              | 6,5           | 26,8         | 4,5                  | 0,8          | 0,7          | 7,2          | 0,8          |               |                |              |              | 0,01         | 0,3          |              | 0,04         | 685   |
| Хлеб пшеничный                    | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2         | 37,5                 | 12,3         | 0,08         | 38,7         | 42,3         |               | 0,00001        |              | 0,12         | 0,008        |              |              | 0,006        | пром  |
| Хлеб ржаной                       | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8         | 14,6                 | 8            | 0,57         | 25           | 33,2         |               |                | 0,001        | 0,086        | 0,007        |              |              | 0,008        | пром  |
| <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>500</b> | <b>12,96</b> | <b>17,78</b> | <b>55,39</b>  | <b>415,7</b> | <b>138,1</b>         | <b>35,1</b>  | <b>2,25</b>  | <b>305,5</b> | <b>179,3</b> | <b>0</b>      | <b>0,00001</b> | <b>0,001</b> | <b>0,226</b> | <b>0,254</b> | <b>0,3</b>   | <b>0</b>     | <b>0,054</b> |       |
| <b>Обед:</b>                      |            |              |              |               |              |                      |              |              |              |              |               |                |              |              |              |              |              |              |       |
| Икра морковная                    | 60         | 0,78         | 2,22         | 6,48          | 75,36        | 16,78                | 9,11         | 0,04         | 20,8         | 29,3         | 0,0009        | 0,00002        | 0,011        | 0,003        | 0,001        | 17,7         |              | 0,036        | 78    |
| Суп гороховый                     | 250        | 2,25         | 5,25         | 18            | 121          | 17,5                 | 6,75         | 1,04         | 16,75        | 36,3         | 0,001         |                |              | 0,001        | 0,005        | 125,5        | 0,044        | 3,3          | 139   |
| Рыба в сметанном соусе            | 100        | 12,9         | 6,9          | 3,8           | 128,3        | 25,88                | 10,75        | 1,8          | 246,3        | 88           | 0,076         | 0,02           | 0,6          | 0,31         | 0,086        | 188,8        | 8,45         | 0,03         | 383   |
| Пюре картофельное                 | 150        | 1,8          | 7,35         | 12,75         | 142,3        | 0,32                 | 12,65        | 0,84         | 89,5         | 95           | 0,0045        |                | 0,099        |              | 0,064        | 74,4         |              | 1,75         | 520   |
| Напиток апельсиновый без сахара   | 200        | 0,1          |              | 25,1          | 96           | 24                   | 8,1          | 8,43         | 0,33         | 260,4        | 0,03          |                | 1,1          | 0,01         | 0,01         | 3            |              | 13,3         | 699   |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92           | 75                   | 20,6         | 0,16         | 77,4         | 84,6         |               | 0,00002        |              | 0,24         | 0,015        |              |              | 0,012        | пром  |
| <b>Итого за обед:</b>             | <b>820</b> | <b>22,25</b> | <b>24,42</b> | <b>92,23</b>  | <b>654,9</b> | <b>159,5</b>         | <b>67,96</b> | <b>12,31</b> | <b>451,1</b> | <b>593,6</b> | <b>0,1124</b> | <b>0,02004</b> | <b>1,81</b>  | <b>0,564</b> | <b>0,181</b> | <b>409,4</b> | <b>8,494</b> | <b>18,43</b> |       |
| <b>Итого за день:</b>             |            | <b>35,21</b> | <b>42,2</b>  | <b>147,62</b> | <b>1071</b>  | <b>297,6</b>         | <b>103,1</b> | <b>14,56</b> | <b>756,6</b> | <b>772,9</b> | <b>0,1124</b> | <b>0,02005</b> | <b>1,811</b> | <b>0,79</b>  | <b>0,435</b> | <b>409,7</b> | <b>8,494</b> | <b>18,48</b> |       |

**V день**

| Наименование блюд                    | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |              |              |              |              |              | витамины      |              |              |              |              |            |              |             |    |    |   |
|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|----|----|---|
|                                      |            |              |              |               |               | (в граммах)          |              |              |              |              |              | Ca            | Mg           | Fe           | P            | K            | I          | Se           | F           | B1 | B2 | A |
| <b>Завтрак:</b>                      |            |              |              |               |               |                      |              |              |              |              |              |               |              |              |              |              |            |              |             |    |    |   |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 150        | 14,3         | 20,6         | 2,85          | 212,9         | 242                  | 11,6         | 1,1          | 191,9        | 45,7         | 0,003        | 0,0001        | 0,081        | 0,1          | 0,6          | 250          | 4          | 0,3          | 340         |    |    |   |
| Чай с лимоном без сахара             | 200        | 1,2          |              | 15,2          | 67            | 62,14                | 24,16        | 0,69         | 11,2         | 46,72        |              |               | 0,74         | 0,0022       | 0,042        | 124,4        |            | 0,86         | 638         |    |    |   |
| Яблоко                               | 100        | 0,9          | 0,2          | 8,1           | 43            | 34                   | 13           | 0,3          | 23           | 97           |              | 0,0005        | 0,017        | 0,04         | 0,03         | 8            |            | 20           | пром        |    |    |   |
| Хлеб пшеничный                       | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2          | 37,5                 | 12,3         | 0,08         | 38,7         | 42,3         |              | 0,00001       |              | 0,12         | 0,0075       |              |            | 0,006        | пром        |    |    |   |
| Хлеб ржаной                          | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8            | 0,57         | 25           | 33,2         |              |               | 0,001        | 0,086        | 0,0066       |              |            | 0,008        | пром        |    |    |   |
| <b>Итого за завтрак:</b>             | <b>500</b> | <b>20,31</b> | <b>22,81</b> | <b>47,7</b>   | <b>456,9</b>  | <b>390,2</b>         | <b>69,06</b> | <b>2,74</b>  | <b>289,8</b> | <b>264,9</b> | <b>0,003</b> | <b>0,0006</b> | <b>0,839</b> | <b>0,348</b> | <b>0,686</b> | <b>382,4</b> | <b>4</b>   | <b>21,17</b> |             |    |    |   |
| <b>Обед:</b>                         |            |              |              |               |               |                      |              |              |              |              |              |               |              |              |              |              |            |              |             |    |    |   |
| Кукуруза порционная (пром.произв.)   | 60         | 1,32         | 0,24         | 6,72          | 34,8          | 25,2                 | 1,8          | 0,22         | 14,6         | 11,6         |              | 0,0003        | 0,011        | 0,012        | 0,003        | 1,2          |            | 0,88         | 54-213-2020 |    |    |   |
| Суп картофельный с крупой            | 250        | 3,86         | 5            | 11,6          | 160           | 25                   |              | 1,3          |              | 13,2         |              |               | 0,012        |              |              | 15,8         |            |              | 138         |    |    |   |
| Гуляш из говядины                    | 100        | 12,4         | 16,6         | 8,4           | 241,9         | 86                   | 100          | 34           | 2,1          | 203          |              |               |              |              | 0,4          | 127          |            |              | 437         |    |    |   |
| Овощное рагу                         | 150        | 7,2          | 6,4          | 15,7          | 117,5         | 22,3                 | 24           | 8,50         | 0,8          | 10           | 0,05         |               | 0,7          |              | 0,11         | 144          | 1,90       | 10           | 77          |    |    |   |
| Компот из с/ф без сахара             | 200        | 0,6          |              | 29            | 111,2         | 25,2                 | 19,4         | 0,6          | 39,6         |              |              |               |              |              | 0,02         | 10           |            | 10,4         | 638         |    |    |   |
| Хлеб ржано-пшеничный                 | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6         | 0,16         | 77,4         | 84,6         |              | 0,00002       |              | 0,24         | 0,015        |              |            | 0,012        | пром        |    |    |   |
| <b>Итого за обед:</b>                | <b>820</b> | <b>29,8</b>  | <b>30,94</b> | <b>97,52</b>  | <b>757,4</b>  | <b>258,7</b>         | <b>165,8</b> | <b>44,78</b> | <b>134,5</b> | <b>322,4</b> | <b>0,05</b>  | <b>0,0003</b> | <b>0,723</b> | <b>0,252</b> | <b>0,548</b> | <b>298</b>   | <b>1,9</b> | <b>21,29</b> |             |    |    |   |
| <b>Итого за день:</b>                |            | <b>50,11</b> | <b>53,75</b> | <b>145,22</b> | <b>1214,3</b> | <b>648,9</b>         | <b>234,9</b> | <b>47,52</b> | <b>424,3</b> | <b>587,3</b> | <b>0,053</b> | <b>0,0009</b> | <b>1,562</b> | <b>0,6</b>   | <b>1,234</b> | <b>680,4</b> | <b>5,9</b> | <b>42,47</b> |             |    |    |   |

**VI день**

| Наименование блюд                             | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал         | минеральные вещества |               |             |            |            |               | витамины       |            |             |             |            |             | № рец       |    |       |       |            |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|------------|------------|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|----|-------|-------|------------|
|   |            |              |              |               |              | (в граммах)          |               |             |            |            |               | Ca             | Mg         | Fe          | P           | K          | I           |             | Se | F     | B1    | B2         |
| <b>Завтрак:</b>                               |            |              |              |               |              |                      |               |             |            |            |               |                |            |             |             |            |             |             |    |       |       |            |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200        | 9,4          | 8,2          | 21            | 159,8        | 112,9                | 72,4          | 0,1         | 1,3        | 7,4        | 0,01          | 0,0006         | 0,6        | 0,1         | 0,3         | 146        | 2           | 0,1         |    |       |       | 98         |
| Сыр порционный                                | 20         | 4,64         | 5,9          |               | 72,8         | 176                  | 7             | 0,2         | 100        | 17,6       |               | 0,003          |            | 0,008       | 0,006       | 57,6       | 1,9         | 0,014       |    |       |       | 54-13-2020 |
| Кофейный напиток с молоком без сахара         | 200        | 2,6          | 3,8          | 22,4          | 112,4        | 222                  | 11,4          | 0,2         | 14         | 68         |               |                |            | 0,06        | 0,26        | 26,58      | 1,2         | 1,04        |    |       |       | 689        |
| Груша   | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 57           | 19                   | 12            | 0,3         | 16         | 55         | 0,001         | 0,001          | 0,1        | 0,02        | 0,03        | 2          | 0,9         |             |    |       | 15    | пром       |
| Хлеб пшеничный                                | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92           | 75                   | 20,6          | 0,16        | 77,4       | 84,6       |               | 0,00002        |            | 0,24        | 0,015       |            |             |             |    |       | 0,012 | пром       |
| Хлеб ржаной                                   | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8         | 14,6                 | 8             | 0,57        | 25         | 33,2       |               |                | 0,001      | 0,086       | 0,007       |            |             |             |    |       | 0,008 | пром       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                      | <b>510</b> | <b>23,16</b> | <b>21,56</b> | <b>88,3</b>   | <b>545,8</b> | <b>619,5</b>         | <b>131,4</b>  | <b>1,53</b> | <b>234</b> | <b>266</b> | <b>0,011</b>  | <b>0,00462</b> | <b>0,7</b> | <b>0,51</b> | <b>0,62</b> | <b>232</b> | <b>4,1</b>  | <b>16,2</b> |    |       |       |            |
| <b>Обед:</b>                                  |            |              |              |               |              |                      |               |             |            |            |               |                |            |             |             |            |             |             |    |       |       |            |
| Помидор св.долькой                            | 60         | 1,02         | 3,64         | 5,64          | 50,76        | 25,84                | 4,93          |             |            | 96         |               |                |            |             | 3E-04       | 1,14       |             |             |    | 3,11  |       | 54-33-2020 |
| Щи из св.капусты со сметаной                  | 250        | 2,25         | 3            | 4,75          | 109          | 7,72                 | 4,27          | 0,56        | 13,75      | 16,3       | 0,005         |                | 0,3        | 0,003       | 0,02        | 113,8      | 0,015       | 0,2         |    |       |       | 124        |
| Биточек мясной                                | 100        | 14,6         | 6,8          | 3,1           | 129,6        | 97,09                | 60,74         | 2,9         | 69,2       | 153,6      | 0,005         | 0,015          | 0,4        | 0,009       | 0,001       | 189,6      | 2,3         |             |    |       |       | 451        |
| Каша гречневая                                | 150        | 5,25         | 6,9          | 35,9          | 238,8        | 24,25                | 25            | 1,05        | 180        | 98,2       | 0,0223        | 0,004          | 0,5        | 0,01        | 0,12        | 27,45      |             |             |    |       |       | 186        |
| Напиток лимонный без сахара                   | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 27,9         | 6,9                  | 4,6           | 0,08        | 8,5        | 10,2       |               |                |            |             | 0,001       | 0,38       |             |             |    | 0,116 |       | 686        |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 82,2         | 37,5                 | 12,3          | 0,08        | 38,7       | 42,3       |               | 0,00001        |            | 0,12        | 0,008       |            |             |             |    | 0,006 |       | пром       |
| <b>Итого за обед:</b>                         | <b>790</b> | <b>25,63</b> | <b>21,69</b> | <b>69,14</b>  | <b>638,3</b> | <b>199,3</b>         | <b>111,84</b> | <b>4,67</b> | <b>310</b> | <b>417</b> | <b>0,0323</b> | <b>0,01901</b> | <b>1,2</b> | <b>0,14</b> | <b>0,15</b> | <b>332</b> | <b>2,32</b> | <b>3,43</b> |    |       |       |            |
| <b>Итого за день:</b>                         |            | <b>48,79</b> | <b>43,25</b> | <b>157,44</b> | <b>1184</b>  | <b>818,8</b>         | <b>243,24</b> | <b>6,2</b>  | <b>544</b> | <b>682</b> | <b>0,0433</b> | <b>0,02363</b> | <b>1,9</b> | <b>0,66</b> | <b>0,77</b> | <b>565</b> | <b>6,42</b> | <b>19,6</b> |    |       |       |            |



### VIII день

| Наименование блюд               | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |              |             |              |              |              |                |              |              |              |              |            | витамины     |       |            |   |   |   |    |            |    |
|---------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------|------------|---|---|---|----|------------|----|
|                                 |            |              |              |               |               | (в граммах)          |              |             |              |              |              |                |              |              |              |              |            | Ca           | Mg    | Fe         | P | K | I | Se | F          | B1 |
|                                 | Ca         | Mg           | Fe           | P             | K             | I                    | Se           | F           | B1           | B2           | A            | D              | C            | № рец        |              |              |            |              |       |            |   |   |   |    |            |    |
| <b>Завтрак:</b>                 |            |              |              |               |               |                      |              |             |              |              |              |                |              |              |              |              |            |              |       |            |   |   |   |    |            |    |
| Тефтели с маслом сливочным      | 100        | 6,8          | 7            | 10,1          | 158,5         | 69,8                 | 9,7          | 1,6         | 17,1         | 119,8        | 0,045        |                | 0,37         |              | 0,1          | 100          | 0,1        |              |       |            |   |   |   |    | 463        |    |
| Картофель отварной              | 150        | 1,4          | 0,6          | 24            | 147           | 10,5                 | 9            | 0,3         | 36           | 37,5         |              |                |              |              | 0,015        |              |            |              |       |            |   |   |   |    | 54-1г-2020 |    |
| Какао с молоком без сахара      | 200        | 4,6          | 4,4          | 12,5          | 107,2         | 143                  | 14,3         | 1,1         | 80           | 20           | 0,001        | 0,00023        |              | 0,04         | 0,17         | 17,25        | 1,6        | 0,68         | 642   |            |   |   |   |    |            |    |
| Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 142,2         | 37,5                 | 12,3         | 0,08        | 38,7         | 42,3         |              | 0,00001        |              | 0,12         | 0,008        |              |            |              | 0,006 | пром       |   |   |   |    |            |    |
| Хлеб ржаной                     | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8            | 0,57        | 25           | 33,2         |              |                | 0,001        | 0,086        | 0,007        |              |            |              | 0,008 | пром       |   |   |   |    |            |    |
| <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>500</b> | <b>16,71</b> | <b>14,01</b> | <b>68,15</b>  | <b>606,7</b>  | <b>275</b>           | <b>53,3</b>  | <b>3,65</b> | <b>196,8</b> | <b>252,8</b> | <b>0,046</b> | <b>0,00024</b> | <b>0,371</b> | <b>0,246</b> | <b>0,299</b> | <b>117,3</b> | <b>1,7</b> | <b>0,694</b> |       |            |   |   |   |    |            |    |
| <b>Обед:</b>                    |            |              |              |               |               |                      |              |             |              |              |              |                |              |              |              |              |            |              |       |            |   |   |   |    |            |    |
| Огурец св долькой               | 60         |              | 2,4          | 4,2           | 89            | 24,57                | 1,2          | 0,41        | 19,38        | 11,58        | 0,001        | 0,009          | 0,33         |              | 0,03         | 24,7         |            |              | 0,2   | 54-2з-2020 |   |   |   |    |            |    |
| Борщ из св.капусты              | 250        | 3,75         | 3,25         | 45            | 138           | 29,15                | 8,22         | 0,05        | 115,8        | 114,8        | 0,03         |                | 0,027        |              | 0,1          | 195,3        |            |              | 1,1   | 114        |   |   |   |    |            |    |
| Жаркое по-домашнему с мясом     | 200        | 13           | 8            | 52,2          | 276           | 102                  | 14           | 1,8         | 167          | 156          |              |                |              | 0,016        | 0,6          | 20           | 6,2        |              |       | 436        |   |   |   |    |            |    |
| Напиток из св. яблок без сахара | 200        | 0,2          | 0,2          | 30,6          | 118,2         | 10,8                 | 5,8          | 0,6         | 0,8          | 5,2          | 0,001        |                | 0,052        |              |              | 18           | 1,3        |              | 5,6   | 631        |   |   |   |    |            |    |
| Хлеб ржано-пшеничный            | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6         | 0,16        | 77,4         | 84,6         |              | 0,00002        |              | 0,24         | 0,015        |              |            |              | 0,012 | пром       |   |   |   |    |            |    |
| <b>Итого за обед:</b>           | <b>770</b> | <b>21,37</b> | <b>16,55</b> | <b>158,1</b>  | <b>713,2</b>  | <b>242</b>           | <b>49,82</b> | <b>3,02</b> | <b>380,3</b> | <b>372,2</b> | <b>0,032</b> | <b>0,00902</b> | <b>0,409</b> | <b>0,256</b> | <b>0,745</b> | <b>258</b>   | <b>7,5</b> | <b>6,912</b> |       |            |   |   |   |    |            |    |
| <b>Итого за день:</b>           |            | <b>38,08</b> | <b>30,56</b> | <b>226,25</b> | <b>1319,9</b> | <b>517</b>           | <b>103,1</b> | <b>6,67</b> | <b>577,1</b> | <b>625</b>   | <b>0,078</b> | <b>0,00926</b> | <b>0,78</b>  | <b>0,502</b> | <b>1,044</b> | <b>375,2</b> | <b>9,2</b> | <b>7,606</b> |       |            |   |   |   |    |            |    |

**IX день**

| Наименование блюд              | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |             |             |              |              |               | витамины       |              |              |               |              |            |    |   |              |            |   |
|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|----|---|--------------|------------|---|
|                                |            |              |              |               |               | (в граммах)          |             |             |              |              |               | Ca             | Mg           | Fe           | P             | K            | I          | Se | F | B1           | B2         | A |
| <b>Завтрак:</b>                |            |              |              |               |               |                      |             |             |              |              |               |                |              |              |               |              |            |    |   |              |            |   |
| Котлета куриная                | 100        | 12,6         | 14,1         | 7,5           | 208,3         | 80,17                | 9,49        | 0,1         | 74,1         | 103,5        | 0,0057        | 0,03           | 0,04         | 0,16         | 0,016         | 53           | 2,6        |    |   |              | 498        |   |
| Капуста тушеная                | 150        | 3,9          | 8,7          | 14,7          | 128,95        | 92,3                 | 18,1        | 0,5         | 74,25        | 139,7        | 0,006         | 0,0001         | 0,24         | 0,09         |               | 450          |            |    |   | 7,5          | 534        |   |
| Напиток лимонный без сахара    | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 27,9          | 6,9                  | 4,6         | 0,08        | 8,5          | 10,2         |               |                |              |              | 0,001         | 0,38         |            |    |   | 0,116        | 686        |   |
| Хлеб пшеничный                 | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 142,2         | 37,5                 | 12,3        | 0,08        | 38,7         | 42,3         |               | 0,00001        |              | 0,12         | 0,0075        |              |            |    |   | 0,006        | пром       |   |
| Хлеб ржаной                    | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8           | 0,57        | 25           | 33,2         |               |                | 0,001        | 0,086        | 0,0066        |              |            |    |   | 0,008        | пром       |   |
| <b>Итого за завтрак:</b>       | <b>500</b> | <b>20,71</b> | <b>24,81</b> | <b>50,45</b>  | <b>559,15</b> | <b>231</b>           | <b>52,5</b> | <b>1,33</b> | <b>220,6</b> | <b>328,9</b> | <b>0,0117</b> | <b>0,03011</b> | <b>0,281</b> | <b>0,456</b> | <b>0,0311</b> | <b>503,4</b> | <b>2,6</b> |    |   | <b>7,63</b>  |            |   |
| <b>Обед:</b>                   |            |              |              |               |               |                      |             |             |              |              |               |                |              |              |               |              |            |    |   |              |            |   |
| Помидор св.долькой             | 60         | 1,02         | 3,64         | 5,64          | 50,76         | 25,8                 | 4,93        |             |              | 96           |               |                |              |              | 0,0003        | 1,14         |            |    |   | 5,11         | 54-3з-2020 |   |
| Суп крестьянский               | 250        | 4,75         | 4,75         | 11,5          | 156,5         | 72,2                 | 8,45        | 0,32        | 193,8        | 75,6         | 0,016         |                | 1,3          |              | 0,09          | 131          |            |    |   | 11           | 134        |   |
| Плов из перловой крупы с мясом | 200        | 10,7         | 19,7         | 38,35         | 369,4         | 15,9                 | 8,07        | 1,7         | 119,7        | 13,75        | 0,005         |                | 0,58         | 0,041        | 0,091         | 46           | 3,4        |    |   | 1,23         |            |   |
| Сок томатный                   | 200        | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            | 14                   | 8           | 0,8         | 14           | 110          | 0,002         |                |              | 0,02         | 0,02          |              |            |    |   | 21           | пром       |   |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6        | 0,16        | 77,4         | 84,6         |               | 0,00002        |              | 0,24         | 0,015         |              |            |    |   | 0,012        | пром       |   |
| <b>Итого за обед:</b>          | <b>770</b> | <b>21,89</b> | <b>30,99</b> | <b>101,79</b> | <b>760,66</b> | <b>203</b>           | <b>50,1</b> | <b>2,98</b> | <b>404,9</b> | <b>380</b>   | <b>0,023</b>  | <b>0,00002</b> | <b>1,88</b>  | <b>0,301</b> | <b>0,2163</b> | <b>178,1</b> | <b>3,4</b> |    |   | <b>38,35</b> |            |   |
| <b>Итого за день:</b>          |            | <b>42,6</b>  | <b>55,8</b>  | <b>152,24</b> | <b>1319,8</b> | <b>434</b>           | <b>103</b>  | <b>4,31</b> | <b>625,5</b> | <b>708,9</b> | <b>0,0347</b> | <b>0,03013</b> | <b>2,161</b> | <b>0,757</b> | <b>0,2474</b> | <b>681,5</b> | <b>6</b>   |    |   | <b>45,98</b> |            |   |

### X день

| Наименование блюд                           | Выход      | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | минеральные вещества |              |             |            |            |               |               | витамины    |             |             |            |             |           |             |      |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|------------|------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|-------------|------|
|   |            |              |              |               |               | Ca                   | Mg           | Fe          | P          | K          | I             | Se            | F           | B1          | B2          | A          | D           | C         | № рец       |      |
| <b>Завтрак:</b>                             |            |              |              |               |               |                      |              |             |            |            |               |               |             |             |             |            |             |           |             |      |
| Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 200        | 14,3         | 20,6         | 2,85          | 212,9         | 242                  | 11,6         | 1,1         | 191,9      | 45,7       | 0,003         | 0,0001        | 0,081       | 0,1         | 0,6         | 250        | 4           | 0,3       | 54-1к-2020  |      |
| Чай несладкий                               | 200        | 0,3          |              | 6,7           | 27,9          | 6,9                  | 4,6          | 0,08        | 8,5        | 10,2       |               |               |             | 0,001       | 0,38        |            |             | 0,1       |             |      |
| Апельсин                                    | 100        | 1            | 0,2          | 20,2          | 92            | 14                   | 8            | 1,8         | 14         | 40         | 0,002         |               |             | 0,002       | 0,001       |            |             |           | 10          | пром |
| Хлеб пшеничный                              | 30         | 2,21         | 1,35         | 13,05         | 142,2         | 37,5                 | 12,3         | 0,08        | 38,7       | 42,3       |               | 0,00001       |             | 0,12        | 0,008       |            |             |           | 0           | пром |
| Хлеб ржаной                                 | 20         | 1,7          | 0,66         | 8,5           | 51,8          | 14,6                 | 8            | 0,57        | 25         | 33,2       |               |               | 0,001       | 0,086       | 0,007       |            |             |           | 0           | пром |
| <b>Итого за завтрак:</b>                    | <b>600</b> | <b>19,51</b> | <b>22,81</b> | <b>51,3</b>   | <b>526,8</b>  | <b>315</b>           | <b>44,5</b>  | <b>3,63</b> | <b>278</b> | <b>171</b> | <b>0,005</b>  | <b>0,0001</b> | <b>0,08</b> | <b>0,31</b> | <b>0,62</b> | <b>250</b> | <b>4</b>    | <b>10</b> |             |      |
| <b>Обед:</b>                                |            |              |              |               |               |                      |              |             |            |            |               |               |             |             |             |            |             |           |             |      |
| Икра кабачковая                             | 60         | 2,2          | 0,9          | 7,1           | 39,3          | 25,2                 | 1,8          | 0,22        | 14,6       | 11,6       |               | 0,0003        | 0,011       | 0,012       | 0,003       | 1,2        |             | 0,9       | 54-21з-2020 |      |
| Суп овощной с рыбными фрикадельками         | 250        | 4,25         | 4            | 10,5          | 91,75         | 61,25                | 27           | 0,55        | 127        | 69         | 0,052         |               | 1,4         | 0,4         | 0,14        | 223        | 3,3         | 9         | 135         |      |
| Печень тушеная в соусе                      | 100        | 9,2          | 7,7          | 10,3          | 161           | 10,17                | 4,49         | 0,8         | 40,1       | 13,5       | 0,03          |               | 0,75        | 0,05        | 0,016       | 2,7        | 2,92        | 0,1       | 439         |      |
| Каша пшенная                                | 150        | 1,8          | 7,35         | 12,75         | 142,25        | 0,32                 | 12,65        | 0,84        | 89,5       | 95         | 0,0045        |               | 0,099       |             | 0,064       | 74,4       |             | 1,8       | 89          |      |
| Компот из с/ф без сахара                    | 200        | 0,6          |              | 29            | 111,2         | 25,2                 | 19,4         | 0,6         | 39,6       |            |               |               |             |             | 0,02        | 10         |             | 10        | 638         |      |
| Хлеб ржано-пшеничный                        | 60         | 4,42         | 2,7          | 26,1          | 92            | 75                   | 20,6         | 0,16        | 77,4       | 84,6       |               | 0,00002       |             | 0,24        | 0,015       |            |             |           | 0           | пром |
| <b>Итого за обед:</b>                       | <b>820</b> | <b>22,47</b> | <b>22,65</b> | <b>95,75</b>  | <b>637,5</b>  | <b>197,1</b>         | <b>85,94</b> | <b>3,17</b> | <b>388</b> | <b>274</b> | <b>0,0865</b> | <b>0,0003</b> | <b>2,26</b> | <b>0,7</b>  | <b>0,26</b> | <b>311</b> | <b>6,22</b> | <b>22</b> |             |      |
| <b>Итого за день:</b>                       |            | <b>41,98</b> | <b>45,46</b> | <b>147,05</b> | <b>1164,3</b> | <b>512,1</b>         | <b>130,4</b> | <b>6,8</b>  | <b>666</b> | <b>445</b> | <b>0,0915</b> | <b>0,0004</b> | <b>2,34</b> | <b>1,01</b> | <b>0,87</b> | <b>562</b> | <b>10,2</b> | <b>33</b> |             |      |