

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
Акмалтдинова Н.Х.



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.

Примерное меню для детей общеобразовательных учреждений, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

возраст 7-10 лет
сезон: осень-зима
2024-2025 учебный год

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии										Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА									
День: понедельник										Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии									
Неделя: 1																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
337,08	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	180/5		6	54	266						5,77							
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02					
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6					
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2			
Итого за Завтрак																			
			5	14	102	555	0,08	4	40		25,9	55,27	14,5	3,42		2			

Обед																
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
16,83	Щи "Новгородские"	200	5	11	7	183	0,05	23,89			28,75	35,52	17,39	0,61	0,29	25,22
476,03	Ежики мясные	90	12	17	8	229	0,06	2,25	7,13		14,4	130,28	19,33	1,64	14,61	22,16
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18		12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03				18	29,03	9,45	0,68	0,14	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
139,02	Мармелад желейный	30	2		22	93										
Итого за Обед																
			32	39	116	964	0,48	31,77	25,13		110,23	449,49	184	9,55	42,46	66,23

Уплотненный полдник																
349,03	Каша вязкая пшенная с растительным маслом	157	5	10	30	235	0,19				17,3	106,08	37,66	1,26	1,22	56
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник																
			14	21	96	622	0,34		3		31,2	187,62	60,95	2,82	22,05	72,24

Итого за день																
			51	74	314	2141	0,9	35,77	68,13		167,33	692,38	259,45	15,79	64,51	140,47

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
323,01	Каша кукурузная с растительным маслом	189	3	9	27	207	0,05				11,36	42,79	11,74	1,07	6,53	40			
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02					
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6					
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42					
Итого за Завтрак			9	19	70	487	0,13		42		29,06	96,29	22,24	2,11	6,53	40			

Обед																			
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2				14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
15,41	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5	13	11				215	0,07	16,25			28,69	50,29	20,71	0,75	0,38	80,76
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42				360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4				19	0,01	4,14			6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30				143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Обед			23	30	89				751	0,33	39,61	16,32		81,73	318,28	108,31	5,89	27,17	84,09

Уплотненный полдник																			
144,08	Птица отварная	90	23	20					271	0,11	2,7	48,96		18,17	197,87	24,26	1,62	19,22	7,35
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45				229						4,83				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28				130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			27	27	73				630	0,19	2,7	48,96		29,67	246,2	40,76	2,62	33,62	7,35

Итого за день			59	76	232				1868	0,65	42,31	107,28		140,46	660,77	171,31	10,62	67,32	131,44
----------------------	--	--	----	----	-----	--	--	--	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии День: среда Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 1 Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55,23	Омлет натуральный	180	16	20	1	245	0,09		310		72,76	239,12	15,15	3,14	38,07	74,4
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
475	Салат фруктовый (груша, киви, апельсин)	60/5			10	47	0,02	49			18,75	14,6	10	0,7	0,25	0,8
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			20	28	39	489	0,17	49	350		103,41	289,22	31,65	4,46	38,32	75,2

Обед																
5,23	Салат "Ароматный" 60г	60	1	6	5	81	0,02	17,89			23,11	22,49	11,71	0,4	0,13	1,04
19,52	Р. Суп по-деревенски	200	5	11	15	207	0,06	5,5	9,66		19,51	45,93	13,71	0,69	3,42	96,28
446,02	Говядина тушеная с картофелем	180	12	18	28	326	0,23	34,73			37,54	196,89	51,57	3,02	12,39	119,56
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03				18	29,03	9,45	0,68	0,14	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Обед			24	36	93	820	0,45	58,12	9,66		117,01	378,84	113,74	7,13	36,17	216,88

Уплотненный полдник																
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
349,03	Каша вязкая пшенная с растительным маслом	157	5	10	30	235	0,19				17,3	106,08	37,66	1,26	1,22	56
42,04	Чай с лимоном (без сахара)	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			11	12	79	463	0,31	12,8			39,6	179,12	97	2,9	15,65	56

Итого за день			55	76	211	1772	0,93	119,92	359,66		260,02	847,18	242,39	14,49	90,14	348,08
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии										Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА									
День: четверг										Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии									
Неделя: 1																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																			
169.03	Каша "Дружба" с растительным маслом	189	3	10	20	176	0,06				9,78	53,76	18,48	0,53	0,34	56			
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02					
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																	
75.09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6					
121.05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42					
Итого за Завтрак			9	20	63	456	0,14		42		27,48	107,26	28,98	1,57	0,34	56			

Обед																
258.05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
12.63	Борщ с капустой и картофелем	200	5	12	12	212	0,06	22,5			40,28	51,99	25,14	1,15	0,67	80,76
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18		12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
80.11	Чай без сахара (2-й вариант)	180														
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
82	Сок 0.2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Обед			28	29	96	797	0,51	43,7	38		104,48	403,81	184,74	10,98	36,23	124,32

Уплотненный полдник																
337.11	Макаронные изделия отварные с пассерованными овощами	150		4	27	149	0,01	0,46			2,48	7,96	3,5	0,06	0,01	
395.02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
80.1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			8	10	87	469	0,14	0,61	32,65		52,88	108,39	28,7	1,57	22,81	31,68

Итого за день																
			45	59	246	1722	0,79	44,31	112,65		184,84	619,46	242,42	14,12	59,38	212

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергии

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
209,03	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	189	6	10	26	220	0,19				9	134,28	90	3,02	6,3	2,3
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак			12	12	75	447	0,29	10			26,5	194,78	138,5	4,22	6,3	2,3

Обед																					
444,06	Морковные палочки	60	2		10	53	0,09	7,5			40,5	82,5	57	1,05	0,15						
15,66	Рассольник ленинградский	200	5	12	14	211	0,09	13,63			21,94	60,67	22,04	0,86	1,76	80,38					
476,03	Ежики мясные	90	12	17	8	229	0,06	2,25	7,13		14,4	130,28	19,33	1,64	14,61	22,16					
337,12	Макаронные изделия (без глютена)	150		6	45	229						4,83									
	отварные с маслом растительным																				
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14			6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09						
Итого за Обед																					
			24	36	111	884	0,36	27,52	7,13		102,31	367,33	129,4	6,8	36,73	103,37					

Уплотненный полдник																					
19,97	Рыба отварная	90	23	7								0,23	1,32	33,75		28,36	228,03	34,8	0,74		52,01
197,26	Картофель отварной с растительным маслом	150/4	3	5	26							0,19	31,38			15,69	91,08	36,09	1,41	0,63	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28							0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник																					
			30	13	54							0,5	32,7	33,75		55,55	362,61	87,39	3,15	15,03	52,01

Итого за день																					
			66	61	240							1,15	70,22	40,88		184,36	924,72	355,29	14,17	58,06	157,68

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Галлергики
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 2
День: понедельник
Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Галлергики

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
72,03	Пюре из бобовых с маслом	180/5	18	5	45	301	0,73		20		111,32	298,95	96,7	6,18	3,69	72
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
82	Сок 0,2	200	1	20	92	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			23	6	93	524	0,81	4	20		134,82	345,45	111,2	9,58	3,69	74

Обед																
7,05	Салат из свежкл отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41	
19,52	Р. Суп по- деревенски	200	5	11	15	207	0,06	5,5	9,66		19,51	45,93	13,71	0,69	3,42	96,28
49,15	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	269	0,18	26,51			20,57	167,79	41,16	2,52	12,19	3,47
80,11	Чай без сахара (2-й вариант)	180														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Обед			23	33	71	697	0,36	37,81	9,66		80,39	323,28	94,93	6,36	36,11	99,75

Уплотненный полдник																
126	Плов бухарский	150	4	15	42	314	0,08	3,38			28,59	105,02	40,34	1,18	0,12	0,09
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
80,11	Чай без сахара (2-й вариант)	180														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			13	24	107	684	0,22	3,45	9,89		50,5	190,88	63,74	2,74	20,91	15,3

Итого за день			59	63	271	1905	1,39	45,26	39,55		265,71	859,61	269,87	18,68	60,71	189,05
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Гаппергики

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Гаппергики

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
323,01	Каша кукурузная с растительным маслом	189	3	9	27	207	0,05				11,36	42,79	11,74	1,07	6,53	40
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6		
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42		
Итого за Завтрак			9	19	70	487	0,13		42		29,06	96,29	22,24	2,11	6,53	40

Обед																
258,05	Овощи натуральные свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54		
15,49	Рассольник домашний	200	5	11	12	197	0,09	21,21			29,28	54,91	23,49	0,91	0,3	80,88
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18		12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14			6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
441	Кекс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143										
Итого за Обед							39	43	97		101,55	486,96	188,7	9,53	44,39	121,88

Уплотненный полдник																
103,04	Рис припущенный с томатом	150	4	4	40	208	0,05	1,62	18		7,66	82,89	28,15	0,63	0,19	18
42,04	Чай с лимоном (без сахара)	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
441	Кекс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143										
Итого за Уплотненный полдник							10	12	85		21,96	127,93	45,49	1,67	14,62	18

Итого за день			58	74	252	1934	0,84	47,69	136,28		152,57	711,18	256,43	13,31	65,54	179,88
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Гаппергики

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Гаппергики

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
55.23	Омлет натуральный	180	16	20	1	245	0,09		310		72,76	239,12	15,15	3,14	38,07	74,4	
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02			
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200															
475	Салат фруктовый (груша, киви, апельсин)	60/5			10	47	0,02	49			18,75	14,6	10	0,7	0,25	0,8	
75.09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6			
Итого за Завтрак			20	28	39	489	0,17	49	350		103,41	289,22	31,65	4,46	38,32	75,2	

Обед																
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78			17,74	17,46	10,85	0,53	0,14	0,96
13,44	Суп с бобовыми на курином бульоне	200	13	7	16	183	0,29	9,53			39,39	244,13	42,14	6,18	0,83	80,04
144,08	Птица отварная	90	23	20		271	0,11	2,7	48,96		18,17	197,87	24,26	1,62	19,22	7,35
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229						4,83				
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03				18	29,03	9,45	0,68	0,14	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Обед			43	40	112	973	0,56	25,01	48,96		112,15	577,82	114	11,35	40,42	88,35

Уплотненный полдник																
19,97	Рыба отварная	90	23	7		159	0,23	1,32	33,75		28,36	228,03	34,8	0,74		52,01
36	Рис отварной	150	4	3	40	200	0,04		12		10,56	83,03	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			31	11	68	489	0,35	1,32	45,75		50,42	354,56	78,63	2,33	14,4	112,01

Итого за день																
			94	79	219	1951	1,08	75,33	444,71		265,98	1221,6	224,28	18,14	93,14	275,56

Рацион: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергики										Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА										Возраст: Ротковская школа 01.09.2024г Г/аллергики									
Неделя: 2										День: пятница																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17													
Завтрак																													
169,03	Каша "Дружба" с растительным маслом	189	3	10	20	176	0,06				9,78	53,76	18,48	0,53	0,34	56													
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200																											
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06				9,5	32,5	6,5	0,6															
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6															
Итого за Завтрак			9	12	69	403	0,16	10			27,28	114,26	66,98	1,73	0,34	56													

Обед																
419	Салат Нежный	60	1	4	7	59	0,03	4,02	7,5		14,44	25,24	14,07	0,84	1,03	8,3
12,54	Р. Свекольник	200	5	12	14	220	0,07	15,43			36,55	57,91	26,99	1,35	0,74	80,05
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14			6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Обед			24	33	94	791	0,3	24,94	7,5		90,48	351,17	113,89	7,41	34,34	92,72

Уплотненный полдник																
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229							4,83			
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32		17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			9	15	109	596	0,15	0,15	14,32		28,83	97,61	24,71	1,58	21,12	17,52

Итого за день															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за период															
Итого за															