|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «Пировская средняя школа»  Залевская Т.В.  01.08.2022г |

Примерное цикличное меню для организации питания детей с сахарным диабетом в муниципальном бюджетном ОБЩЕобразовательном учреждении «ПИРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Возрастная группа с 11 до 17 лет

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ПИРОВСКИЙ РАЙОН, с. ПИРОВСКОЕ, ул. 1 мая, 28)

с.Пировское

2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
| **Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | понедельник | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 1 день | | | **Неделя:** | | | 1 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,03 | Каша геркулесовая вязкая | | 200 | 8,45 | 6,14 | | 32,1 | | 217,46 | | 0,18 | | 1,38 | | 21,2 |  | | 155,1 | 239,36 | 72,21 | 1,72 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | | 200 | 1,55 | 1,62 | | 2,38 | | 30,3 | | 0,02 | | 0,71 | | 10,2 |  | | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | 0,03 | | 11,55 | | 0,03 |  | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 12,77 | 9,03 | | 58,92 | | 368,03 | | 0,34 | | 13,64 | | 31,43 |  | | 261,71 | 365,38 | 106,09 | 5,48 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Икра кабачковая порционно | | 100 | 1,9 | 8,9 | | 7,7 | | 118,5 | | 153 | | 7 | | 920 |  | | 41 | 37 | 15 | 0,7 |
| 98,04 | Суп крестьянский с ячневой крупой, мясом цыпленка и укропом | | 25/250/1 | 6,46 | 8,15 | | 11,97 | | 147,07 | | 0,07 | | 11,55 | | 11,1 |  | | 46,50 | 79,74 | 25,06 | 0,98 |
| 295,13 | Котлеты рубленые из цыплят | | 100 | 13,23 | 8,59 | | 12,66 | | 180,87 | | 0,06 | | 0,7 | | 31,8 |  | | 23,1 | 61,24 | 14,44 | 1,09 |
| 199,02 | Пюре гороховое (для диет) | | 180 | 19,67 | 6,47 | | 40,26 | | 298,75 | | 0,42 | |  | |  |  | | 91,8 | 194,19 | 80,08 | 6,14 |
| 766,04 | Напиток из смородины чёрной (без сахара) + С витаминизация | | 200 | 0,2 | 0,08 | | 1,49 | | 7,48 | | 0,01 | | 41 | |  |  | | 16,03 | 6,7 | 8,3 | 0,27 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 43,83 | 33,06 | | 88,72 | | 828,54 | | 153,67 | | 60,05 | | 962,88 |  | | 238,43 | 443,90 | 156,83 | 10,28 |
| **Итого за день** | | |  | 56,60 | 42,09 | | 147,64 | | 1196,57 | | 154,01 | | 73,69 | | 994,31 |  | | 500,14 | 809,28 | 262,92 | 15,76 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | вторник | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 2 день | | | **Неделя:** | | | 1 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212,04 | Омлет с колбасой | | 200 | 21,46 | 31,11 | | 2,99 | | 377,79 | | 0,14 | | 0,3 | | 317,68 |  | | 137,91 | 335,3 | 28,88 | 3,78 |
| 376,12 | Чай без сахара | | 200 | 0,1 | 0,03 | | 0,03 | | 0,79 | |  | | 0,05 | |  |  | | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| 341 | Мандарин свежий | | 100 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | | 35 | | 0,06 | | 38 | | 10 |  | | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 24,73 | 32,21 | | 25,16 | | 489,45 | | 0,31 | | 38,35 | | 327,68 |  | | 204,57 | 421,42 | 58,12 | 5,39 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,01 | Салат из свеклы отварной | | 100 | 1,41 | 6,08 | | 7,94 | | 92,12 | | 0,02 | | 7,76 | |  |  | | 41,46 | 40,41 | 20,29 | 1,36 |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа | | 250/10/1 | 2,39 | 6,62 | | 20,55 | | 151,34 | | 0,1 | | 8,47 | | 10 |  | | 40,22 | 79,47 | 29,52 | 1,03 |
| 280 | Фрикадельки из говядины в сметанном соусе с томатом | | 3 | 9,0 | 8,60 | | 13,0 | | 165,52 | | 0,04 | | 0,63 | | 7,52 |  | | 14,90 | 95,23 | 13,01 | 1,53 |
| 302,03 | Каша пшеничная. | | 180 | 4,87 | 6,71 | | 28,15 | | 192,47 | | 0,13 | |  | |  |  | | 21,39 | 100,07 | 36,3 | 1,19 |
| 348,05 | Компот из кураги без сахара + С витаминизация | | 200 | 1,04 | 0,06 | | 10,20 | | 45,50 | | 0,02 | | 0,8 | |  |  | | 41,9 | 29,2 | 23,2 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 21,09 | 28,94 | | 94,50 | | 722,82 | | 0,42 | | 17,66 | | 17,52 |  | | 179,87 | 409,38 | 136,32 | 6,85 |
| **Итого за день** | | |  | 45,82 | 61,15 | | 119,66 | | 1212,27 | | 0,73 | | 56,01 | | 345,20 |  | | 384,44 | 830,80 | 194,44 | 12,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | среда | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 3 день | | | **Неделя:** | | | 1 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | | 15 | 3,95 | 3,99 | |  | | 51,71 | | 0,02 | | 0,11 | | 31,5 |  | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 290 | Филе куриное тушеное со сметанно-томатным соусом | | 80/30 | 26,23 | 4,3 | | 2,92 | | 154,85 | | 0,07 | | 2,58 | | 98,92 |  | | 25,04 | 161,50 | 87,70 | 1,56 |
| 203,02 | Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы | | 180 | 6,6 | 6,13 | | 40,99 | | 245,53 | | 0,07 | |  | |  |  | | 19,8 | 42,67 | 13,3 | 0,96 |
| 377,01 | Чай с лимоном без сахара | | 200/7 | 0,16 | 0,03 | | 0,24 | | 1,87 | |  | | 2,85 | |  |  | | 14,46 | 5,66 | 5,08 | 0,45 |
| 338,00 | Груша свежая (нарезка) | | 100 | 0,40 | 0,30 | | 10,30 | | 45,50 | | 0,02 | | 5,00 | |  |  | | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 39,71 | 15,57 | | 69,09 | | 575,33 | | 0,29 | | 10,54 | | 130,42 |  | | 98,45 | 380,83 | 140,33 | 6,48 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 760,01 | Зелёный горошек порционно | | 100 | 3,1 | 0,2 | | 6,5 | | 34,9 | | 0,1 | | 10 | |  |  | | 20 | 62 | 21 | 0,7 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа | | 250/10/1 | 1,95 | 6,49 | | 10,12 | | 106,69 | | 0,06 | | 18,82 | | 10,02 |  | | 52,35 | 51,78 | 23,92 | 0,78 |
| 274,07 | Зразы из говядины с луком и яйцом | | 100 | 11,79 | 12,85 | | 13,97 | | 218,69 | | 0,05 | | 1,51 | | 23,77 |  | | 42,96 | 145,08 | 20,31 | 2,14 |
| 312,02 | Картофельное пюре | | 180 | 3,72 | 6,62 | | 17,12 | | 142,94 | | 0,17 | | 6,22 | | 5,68 |  | | 50,46 | 98,69 | 33,75 | 1,21 |
| 349,02 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,06 |  | | 2,9 | | 11,84 | |  | | 0,4 | |  |  | | 53,85 | 15,4 | 8,1 | 1,2 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 22,99 | 27,03 | | 65,25 | | 590,93 | | 0,49 | | 36,95 | | 39,47 |  | | 239,62 | 437,95 | 121,08 | 7,13 |
| **Итого за день** | | |  | 62,70 | 42,60 | | 134,34 | | 1166,26 | | 0,78 | | 47,49 | | 169,89 |  | | 338,07 | 818,78 | 261,41 | 13,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | четверг | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 4 день | | | **Неделя:** | | | 1 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | | 15 | 3,95 | 3,99 | |  | | 51,71 | | 0,02 | | 0,11 | | 31,5 |  | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 219,04 | Сырники из творога со сметаной | | 200/20 | 38,01 | 33,03 | | 25,29 | | 550,47 | | 0,13 | | 0,56 | | 150 |  | | 334,42 | 464,31 | 47,77 | 1,42 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | | 200 | 1,55 | 1,62 | | 2,38 | | 30,3 | | 0,02 | | 0,71 | | 10,2 |  | | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | 0,03 | | 11,55 | | 0,03 |  | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 46,28 | 39,91 | | 52,11 | | 752,75 | | 0,31 | | 12,93 | | 191,73 |  | | 441,18 | 680,33 | 89,90 | 5,29 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционно | | 100 | 0,7 | 0,1 | | 1,9 | | 11,3 | | 0,02 | | 7 | |  |  | | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102,06 | Суп картофельный с горохом и зеленью укропа (для диет) | | 250/1 | 5,27 | 4,61 | | 21,61 | | 149,01 | | 0,2 | | 6,38 | |  |  | | 42,95 | 88,37 | 37,42 | 2,06 |
| 291,04 | Плов с перловой крупой с цыплятами | | 50/200 | 21,73 | 15,47 | | 46,74 | | 413,11 | | 0,13 | | 5,24 | | 50,48 |  | | 48,93 | 321,59 | 86,41 | 2,39 |
| 766,03 | Напиток из свежей ягоды без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,20 | 0,08 | | 1,49 | | 7,48 | | 0,01 | | 41 | |  |  | | 16,03 | 7 | 8,3 | 0,3 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 30,27 | 21,13 | | 86,38 | | 656,77 | | 0,47 | | 59,42 | | 50,48 |  | | 144,91 | 511,69 | 160,08 | 6,32 |
| **Итого за день** | | |  | 76,55 | 61,04 | | 138,49 | | 1409,52 | | 0,78 | | 72,35 | | 242,21 |  | | 586,09 | 1192,02 | 249,98 | 11,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | пятница | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 5 день | | | **Неделя:** | | | 1 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Говядина тушеная в соусе | | 75/30 | 21,49 | 16,51 | | 1,36 | | 239,99 | | 0,05 | | 0,17 | | 0,03 |  | | 16,19 | 212,03 | 26,75 | 3,21 |
| 302,06 | Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 10,2 | 8,01 | | 46,22 | | 297,77 | | 0,25 | |  | |  |  | | 28,12 | 242,65 | 163,49 | 5,47 |
| 376,12 | Чай без сахара | | 200 | 0,10 | 0,03 | | 0,03 | | 0,79 | |  | | 0,05 | |  |  | | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 341,00 | Апельсин (нарезка) | | 100 | 0,90 | 0,20 | | 8,10 | | 37,80 | | 0,04 | | 60 | |  |  | | 34 | 23 | 13,0 | 0,30 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 35,06 | 25,62 | | 70,35 | | 652,22 | | 0,45 | | 60,22 | | 0,03 |  | | 109,97 | 546,80 | 221,48 | 10,49 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидор свежий порционно | | 100 | 1,1 | 0,2 | | 3,8 | | 21,4 | | 0,06 | | 25 | |  |  | | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 795,01 | Суп картофельный с зелёным горошком, цыплятами и зеленью укропа (для диет) | | 25/250/1 | 6,76 | 5,37 | | 14,8 | | 134,57 | | 0,1 | | 9,39 | | 11,04 |  | | 35,59 | 90,16 | 31,22 | 1,22 |
| 298 | Голубцы Ленивые с соусом, сметанным с томатом. | | 200/15 | 16,58 | 9,78 | | 10,74 | | 197,3 | | 0,07 | | 17,57 | | 20,51 |  | | 79 | 212,38 | 42,84 | 3,05 |
| 378, 03 | Кисель из клюквы без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,11 | 0,04 | | 7,78 | | 31,92 | |  | | 2,99 | |  |  | | 16 | 9,1 | 5,1 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 26,92 | 16,26 | | 51,76 | | 461,06 | | 0,34 | | 54,95 | | 31,55 |  | | 164,25 | 402,66 | 113,11 | 6,39 |
| **Итого за день** | | |  | 61,98 | 41,88 | | 122,11 | | 1113,28 | | 0,79 | | 115,17 | | 31,58 |  | | 274,22 | 949,46 | 334,59 | 16,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | понедельник | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 6 день | | | **Неделя:** | | | 2 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Ветчина порционно | | 30 | 6,78 | 6,27 | |  | | 83,55 | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 173,03 | Каша геркулесовая вязкая | | 200 | 8,45 | 6,14 | | 32,1 | | 217,46 | | 0,18 | | 1,38 | | 21,2 |  | | 155,1 | 239,36 | 72,21 | 1,72 |
| 378,02 | Чай с молоком без сахара | | 200 | 1,55 | 1,62 | | 2,38 | | 30,3 | | 0,02 | | 0,71 | | 10,2 |  | | 70,61 | 50,02 | 10,88 | 0,46 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | 0,03 | | 11,55 | | 0,03 |  | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 19,55 | 15,30 | | 58,92 | | 451,58 | | 0,34 | | 13,64 | | 31,43 |  | | 261,71 | 365,38 | 106,09 | 5,48 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 760,01 | Зелёный горошек порционно | | 100 | 3,1 | 0,2 | | 6,5 | | 34,9 | | 0,1 | | 10 | |  |  | | 20 | 62 | 21 | 0,7 |
| 82,1 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа (для диет) | | 250/5/1 | 1,8 | 5,66 | | 10,7 | | 100,94 | | 0,05 | | 10,13 | | 5,06 |  | | 51,25 | 51,74 | 25,9 | 1,11 |
| 256 | Котлеты рыбные "Любительские". | | 100/5 | 9,97 | 8,08 | | 5,9 | | 136,28 | | 0,05 | | 0,75 | | 64,58 |  | | 32,61 | 124,37 | 20,25 | 0,69 |
| 203,02 | Вермишель отварная из твёрдых сортов пшеницы | | 180 | 6,6 | 6,13 | | 40,99 | | 245,53 | | 0,07 | |  | |  |  | | 19,8 | 42,67 | 13,3 | 0,96 |
| 766,03 | Напиток из вишни без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,16 | 0,04 | | 2,12 | | 9,48 | | 0,01 | | 3 | |  |  | | 17,75 | 6 | 7,5 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 24,00 | 20,98 | | 80,87 | | 603,00 | | 0,39 | | 23,88 | | 69,64 |  | | 161,41 | 351,78 | 101,95 | 4,66 |
| **Итого за день** | | |  | 43,55 | 36,28 | | 139,79 | | 1054,58 | | 0,73 | | 37,52 | | 101,07 |  | | 423,12 | 717,16 | 208,04 | 10,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | вторник | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 7 день | | | **Неделя:** | | | 2 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | | 15 | 3,95 | 3,99 | |  | | 51,71 | | 0,02 | | 0,11 | | 31,5 |  | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 288 | Цыплята отварные. | | 100 | 24,56 | 16 | | 0,34 | | 243,6 | | 0,07 | | 3,3 | | 57,6 |  | | 59,9 | 135,91 | 24,09 | 1,57 |
| 310,02 | Картофель отварной . | | 180 | 3,46 | 0,71 | | 20,54 | | 102,39 | | 0,18 | | 25,2 | |  |  | | 26,34 | 94,84 | 36,66 | 1,41 |
| 376,12 | Чай без сахара. | | 200 | 0,1 | 0,03 | | 0,03 | | 0,79 | |  | | 0,05 | |  |  | | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 338,00 | Груша свежая (нарезка) | | 100 | 0,40 | 0,30 | | 10,30 | | 45,50 | | 0,02 | | 5,00 | |  |  | | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 34,84 | 21,90 | | 45,85 | | 519,86 | | 0,40 | | 33,66 | | 89,10 |  | | 137,05 | 405,87 | 99,24 | 6,90 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62,02 | Салат из моркови (без сахара) | | 100 | 1,3 | 0,1 | | 6,9 | | 33,7 | | 0,06 | | 5 | |  |  | | 27 | 55 | 38 | 0,7 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной и зеленью укропа | | 250/10/1 | 7,55 | 11,21 | | 20,55 | | 213,29 | | 0,12 | | 8,74 | | 22 |  | | 44,42 | 127,47 | 35,22 | 1,42 |
| 268 | Биточки из говядины. | | 100 | 13,13 | 9,64 | | 14,81 | | 198,52 | | 0,05 | | 0,7 | | 3,8 |  | | 18,51 | 128,74 | 17,04 | 2,29 |
| 143,02 | Рагу из овощей с соусом\_ | | 180 | 3,39 | 8,84 | | 17,81 | | 164,36 | | 0,08 | | 12,05 | | 13,6 |  | | 62,69 | 79,89 | 34,61 | 1,14 |
| 349,02 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,06 |  | | 2,9 | | 11,84 | |  | | 0,4 | |  |  | | 53,85 | 15,4 | 8,1 | 1,2 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 27,80 | 30,66 | | 77,61 | | 697,58 | | 0,42 | | 26,89 | | 39,40 |  | | 226,47 | 471,50 | 146,97 | 7,85 |
| **Итого за день** | | |  | 62,64 | 52,6 | | 123,5 | | 1217,4 | | 0,82 | | 60,55 | | 128,5 |  | | 363,52 | 877,37 | 246,21 | 14,75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | среда | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 8 день | | | **Неделя:** | | | 2 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 240,05 | Пудинг из творога с яблоками и сметаной (без сахара) | | 185/20 | 27,49 | 25,54 | | 14,5 | | 397,85 | | 0,09 | | 2,74 | | 149,04 |  | | 249,14 | 345,31 | 37,18 | 2,25 |
| 377,01 | Чай с лимоном без сахара | | 200/7 | 0,16 | 0,03 | | 0,24 | | 1,87 | |  | | 2,85 | |  |  | | 14,46 | 5,66 | 5,08 | 0,45 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| 341 | Апельсин (нарезка) | | 100 | 0,9 | 0,2 | | 8,1 | | 37,8 | | 0,04 | | 60 | |  |  | | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 30,92 | 26,64 | | 37,48 | | 513,39 | | 0,24 | | 65,59 | | 149,04 |  | | 317,60 | 438,97 | 69,26 | 4,10 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционно | | 100 | 0,7 | 0,1 | | 1,9 | | 11,3 | | 0,02 | | 7 | |  |  | | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 102,07 | Суп картофельный с фасолью и зеленью укропа (для диет) | | 250/1 | 1,39 | 4,23 | | 11,46 | | 89,47 | | 0,06 | | 6,88 | |  |  | | 32,55 | 48,77 | 22,42 | 0,82 |
| 258 | Мясо говядины духовое | | 96/180 | 31,69 | 27,35 | | 21,28 | | 458,03 | | 0,19 | | 9,77 | |  |  | | 42,38 | 366,53 | 68,52 | 5,37 |
| 646,03 | Напиток из апельсинов + С витаминизация (без сахара) | | 200 | 0,04 | 0,02 | | 1,74 | | 7,33 | |  | | 2,86 | |  |  | | 16,3 | 5,50 | 6,92 | 0,42 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 36,19 | 32,57 | | 51,02 | | 642,00 | | 0,38 | | 26,51 | | 0,00 |  | | 128,22 | 515,80 | 125,86 | 8,21 |
| **Итого за день** | | |  | 67,11 | 59,21 | | 88,50 | | 1155,39 | | 0,62 | | 92,10 | | 149,04 |  | | 445,82 | 954,77 | 195,12 | 12,31 |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МБОУ "Пировская средняя школа" | | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | четверг | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 9 день | | | **Неделя:** | | | 2 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | | 15 | 3,95 | 3,99 | |  | | 51,71 | | 0,02 | | 0,11 | | 31,5 |  | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 295,13 | Котлеты рубленые из цыплят | | 100 | 13,23 | 8,59 | | 12,66 | | 180,87 | | 0,06 | | 0,7 | | 31,8 |  | | 23,1 | 61,24 | 14,44 | 1,09 |
| 199,02 | Пюре гороховое (для диет) | | 180 | 19,67 | 6,47 | | 40,26 | | 298,75 | | 0,42 | |  | |  |  | | 91,8 | 194,19 | 80,08 | 6,14 |
| 376,12 | Чай без сахара. | | 200 | 0,1 | 0,03 | | 0,03 | | 0,79 | |  | | 0,05 | |  |  | | 11,66 | 4,12 | 4,24 | 0,41 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| 341 | Мандарин свежий | | 100 | 0,8 | 0,2 | | 7,5 | | 35 | | 0,06 | | 38 | | 10 |  | | 35 | 17 | 11 | 0,1 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 40,12 | 20,15 | | 75,09 | | 642,99 | | 0,67 | | 38,86 | | 73,30 |  | | 181,71 | 431,55 | 132,01 | 8,95 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | | 100 | 1,26 | 10,16 | | 6,78 | | 123,60 | | 0,04 | | 8,48 | |  |  | | 29,58 | 42,40 | 18,88 | 0,82 |
| 102,04 | Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом | | 14/250/1 | 7,80 | 6,57 | | 21,46 | | 176,17 | | 0,21 | | 6,75 | | 2,80 |  | | 43,88 | 107,34 | 39,35 | 2,39 |
| 829,02 | Бигус с сосисками. | | 75/150 | 9,20 | 16,48 | | 14,27 | | 242,20 | | 0,08 | | 25,40 | | 0,07 |  | | 106,69 | 132,06 | 38,36 | 2,13 |
| 349,02 | Компот из смеси сухофруктов без сахара + С витаминизация | | 200 | 0,06 |  | | 2,90 | | 11,84 | |  | | 0,40 | |  |  | | 53,85 | 15,40 | 8,10 | 1,20 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 20,69 | 34,08 | | 60,05 | | 629,68 | | 0,44 | | 41,03 | | 2,87 |  | | 254,00 | 362,20 | 118,69 | 7,64 |
| **Итого за день** | | |  | 60,81 | 54,23 | | 135,14 | | 1272,67 | | 1,11 | | 79,89 | | 76,17 |  | | 435,71 | 793,75 | 250,70 | 16,59 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| **Рацион: Примерное меню для детей с диабетом** | | |  | **День:** | пятница | | | | | |  | |  | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| 10 день | | | **Неделя:** | | | 2 | |  | |  | |  | | **Возраст:** | | | с 11 до 17 лет | | | | |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |
| № рец. | 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 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 800,02 | Котлеты Янтарные | | 100 | 13,51 | 9,19 | | 10,34 | | 178,11 | | 0,05 | | 1,4 | | 23,8 |  | | 28,84 | 155,66 | 25,11 | 2,47 |
| 302,07 | Каша пшеничная рассыпчатая.. | | 180 | 7,87 | 6,74 | | 45,49 | | 274,1 | | 0,21 | |  | |  |  | | 30,5 | 160,79 | 58,4 | 1,9 |
| 533,01 | Чай со смородиной (без сахара) | | 200 | 0,11 | 0,03 | | 0,36 | | 2,15 | |  | | 9,43 | |  |  | | 13,23 | 4,02 | 5,01 | 0,31 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338 | Яблоко свежее (нарезка) | | 100 | 0,4 | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | | 0,03 | | 11,55 | | 0,03 |  | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| **Итого за Завтрак** | | |  | 24,26 | 17,23 | | 80,63 | | 574,63 | | 0,40 | | 22,38 | | 23,83 |  | | 108,57 | 396,47 | 111,52 | 7,98 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | 100 | 1,45 | 5,08 | | 8,61 | | 85,96 | | 0,02 | | 24,29 | |  |  | | 45,16 | 29,47 | 16,47 | 0,57 |
| 758 | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа | | 12,5/250/1 | 4,90 | 4,67 | | 19,91 | | 141,27 | | 0,13 | | 13,00 | |  |  | | 32,8 | 106,9 | 36,35 | 1,29 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины.. | | 100/50 | 26,88 | 18,64 | | 3,23 | | 288,2 | | 0,05 | | 0,47 | | 0,07 |  | | 24,98 | 215,91 | 32,48 | 3,65 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | | 180 | 10,26 | 7,29 | | 46,31 | | 291,89 | | 0,25 | |  | | 25,2 |  | | 29,63 | 244,49 | 163,53 | 5,49 |
| 797, 02 | Напиток клюквенный Школьный + С витаминизация (без сахара) | | 200 | 0,05 | 0,02 | | 0,35 | | 1,78 | |  | | 1,4 | |  |  | | 11 | 1,1 | 3,6 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,37 | 0,87 | | 14,64 | | 75,87 | | 0,11 | |  | |  |  | | 20 | 65 | 14,0 | 1,10 |
| **Итого за Обед** | | |  | 45,91 | 36,57 | | 93,05 | | 884,97 | | 0,56 | | 39,19 | | 25,27 |  | | 163,48 | 662,80 | 266,39 | 12,16 |
| **Итого за день** | | |  | 70,17 | 53,80 | | 173,68 | | 1459,60 | | 0,96 | | 61,57 | | 49,10 |  | | 272,05 | 1059,27 | 377,91 | 20,14 |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Составил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |  | Утвердил | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **М.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |