

Таблица 10 — Меню для организации питания детей в возрасте 11 лет и старше, страдающих сахарным диабетом

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>61,7</b>	<b>505,1</b>	5,14
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	0,8
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	1,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>48,4</b>	<b>29,6</b>	<b>57,3</b>	<b>689,8</b>	4,8
	<b>Полдник</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>21,1</b>	<b>12,2</b>	<b>18,2</b>	<b>267,1</b>	1,5
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>88,3</b>	<b>62,7</b>	<b>147</b>	<b>1506,4</b>	12,25
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>26,6</b>	<b>23,6</b>	<b>60,4</b>	<b>561,7</b>	5,03
	<b>Второй завтрак</b>						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,8</b>	0,7
	<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16,1	11	2,9	175,2	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>60,2</b>	<b>585,9</b>	5
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>9,6</b>	<b>23,7</b>	<b>234,9</b>	2
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>66,4</b>	<b>60,5</b>	<b>152,4</b>	<b>1420,3</b>	12,7
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>43,4</b>	<b>24,8</b>	<b>52,6</b>	<b>608</b>	4,4
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	0,8
	<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	20	2,7	2,4	1,4	38,2	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8	2,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>47,3</b>	<b>23,8</b>	<b>63,3</b>	<b>657,5</b>	5,3
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7

Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,3</b>	<b>185</b>	1,9
	<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>98,4</b>	<b>56</b>	<b>149</b>	<b>1494,9</b>	12,4
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,5</b>	<b>29</b>	<b>50</b>	<b>559,4</b>	4,2
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	0,9
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>30,5</b>	<b>42,1</b>	<b>70,1</b>	<b>781,7</b>	5,8
	<b>Полдник</b>						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>7</b>	<b>2,7</b>	<b>23,7</b>	<b>147</b>	2
	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>62,4</b>	<b>74,1</b>	<b>154,1</b>	<b>1533,6</b>	12,8
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,5</b>	<b>36,6</b>	<b>38,5</b>	<b>602,6</b>	3,2
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	0,8

	<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	1,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-23г	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34,8</b>	<b>17,3</b>	<b>64,5</b>	<b>554</b>	5,4
	<b>Полдник</b>						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>18,4</b>	<b>8,7</b>	<b>19,5</b>	<b>229,6</b>	1,6
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>83,1</b>	<b>63</b>	<b>132,3</b>	<b>1430,6</b>	11
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,4
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,8</b>	<b>12,6</b>	<b>46,2</b>	<b>381,9</b>	3,9
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	0,9
	<b>Обед</b>						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	1,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30,7	30,8	18,7	475,2	1,6
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>46,1</b>	<b>40,1</b>	<b>76,6</b>	<b>851,4</b>	6,4
	<b>Полдник</b>						
	<b>Итого за Полдник</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>67,3</b>	<b>53</b>	<b>133,1</b>	<b>1278,8</b>	11,1
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2	2,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>20,2</b>	<b>16,4</b>	<b>61,1</b>	<b>473</b>	5,1
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>37,8</b>	0,7
	<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	1,3
54-2г	Макаронные отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>27,4</b>	<b>34,9</b>	<b>62</b>	<b>672,2</b>	5,2
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>4,7</b>	<b>17,2</b>	<b>142,2</b>	1,4
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>56,4</b>	<b>56,2</b>	<b>148,4</b>	<b>1325,2</b>	12,4
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2	0,6
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,7</b>	<b>19,1</b>	<b>48,3</b>	<b>447,3</b>	4
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	0,9
	<b>Обед</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5

54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>46,7</b>	<b>18,4</b>	<b>50</b>	<b>554</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>11,4</b>	<b>7,5</b>	<b>25,1</b>	<b>213,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>79,2</b>	<b>45,3</b>	<b>133,7</b>	<b>1260,2</b>	<b>11,1</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	2,4
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>42,4</b>	<b>14,7</b>	<b>53,8</b>	<b>517,4</b>	<b>4,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1	2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>44,2</b>	<b>45,4</b>	<b>63,3</b>	<b>838,1</b>	<b>5,3</b>
	<b>Полдник</b>						<b>0</b>
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,7</b>	<b>2</b>	<b>22,9</b>	<b>116,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>88,7</b>	<b>62,5</b>	<b>149,8</b>	<b>1516,1</b>	<b>12,5</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-2г	Макаронны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9	2,7

54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13,6	11,9	8,3	195	0,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,2</b>	<b>25,7</b>	<b>61,1</b>	<b>586,1</b>	5,1
	<b>Второй завтрак</b>						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	0,8
	<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>31,4</b>	<b>23,6</b>	<b>61,3</b>	<b>583,1</b>	5,1
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>9,6</b>	<b>23,9</b>	<b>235,7</b>	2
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>72,5</b>	<b>59,3</b>	<b>156,1</b>	<b>1449,3</b>	13
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8	0,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,1</b>	<b>36,4</b>	<b>26,4</b>	<b>550</b>	2,2
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	0,8
	<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1	1,6
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3,3	11,1	15,4	174,8	1,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	1,1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29,6</b>	<b>23,3</b>	<b>56,3</b>	<b>553,9</b>	4,7
	<b>Полдник</b>						

54-3г	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>13,5</b>	<b>9,6</b>	<b>23,9</b>	<b>235,7</b>	2
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>72,6</b>	<b>69,7</b>	<b>116,4</b>	<b>1384</b>	9,7
	<b>Суббота, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	17,5	136,2	1,5
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>23,3</b>	<b>52,1</b>	<b>520,8</b>	4,3
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>45,5</b>	0,9
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	250	2	0,7	3,5	28,6	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	90	2,7	3,3	15,9	104,2	1,3
54-23г	Тыква отварная	90	1	2	4,4	39,9	0,4
54-20м	Говядина отварная	70	19,9	16	0,4	224,9	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29,7</b>	<b>34,5</b>	<b>43,3</b>	<b>603,5</b>	3,6
	<b>Полдник</b>						
	<b>Итого за Полдник</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>55,6</b>	<b>58,1</b>	<b>105,7</b>	<b>1169,8</b>	8,8

\*\* - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей

<sup>5</sup> Разработка меню произведена с помощью ПС «Питание и мониторинг здоровья», размещенного на сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – [niig.su](http://niig.su) (раздел «Национальный проект «Демография» (дети)).

<sup>6</sup> Для разработки меню использованы технологические карты блюд сборника рецептур: Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.; Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при

участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.; Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

Таблица 11 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, ХЕ.

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ХЕ
	г	г	г	г	ккал	
<b>Завтрак</b>	523,33	27,36	23,56	51,02	526,11	4,25
<b>Второй завтрак</b>	100	0,48	0,33	9,68	43,67	0,81
<b>Обед</b>	834,17	36,79	30,01	60,68	660,43	5,06
<b>Полдник</b>	234,17	9,61	6,13	18,45	167,23	1,54
<b>За период</b>	1691,7	74,2	60	139,8	1397,4	11,65

Таблица 12 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,23	0,41	0,82	17,29	710	338,85	82,37	395,44	4,96	58,06	30,32	97,3
Второй завтрак	0,03	0,03	0	16,67	19,83	20	10,67	14,67	1,92	1,67	0,27	10,17
Обед	0,35	0,49	0,22	58,45	843,64	278,33	150,93	444,51	6,79	116,14	24,07	318,87
Полдник	0,06	0,24	0,18	2,48	172,26	191,07	34,4	174,07	1,17	22,65	9,87	50,69
За период	0,7	1,2	1,2	94,9	1745,7	828,3	278,4	1028,7	14,8	198,5	64,5	477

Таблица 13 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	40	40	40	20	300	25
Хлеб пшеничный	20	19,07	20	39,1	20	20	20	35	-	13	-	39	245,21	20,43
Сухари панировочные	-	11,07	6,9	11,1	-	-	-	-	6,9	-	-	11	47,01	3,92
Мука пшеничная высший сорт	-	-	-	1,35	-	2,7	-	-	-	-	-	2,2	6,21	0,52
Крупа овсяная	62,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62,5	5,21
Крупа манная	-	-	12,9	-	-	-	-	-	13	-	-	-	25,8	2,15
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	-	47,5	3,96
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	-	-	-	44,2	-	-	95,16	7,93
Картофель (01.09-31.10)	-	-	-	78,3	-	205,6	-	206	-	-	-	-	489,5	40,79
Картофель (31.10-31.12)	-	-	-	83,5	-	219,2	-	219	-	-	-	-	521,9	43,49
Картофель (31.12-28.02)	-	-	-	89,3	-	234,4	-	234	-	-	-	-	558,1	46,51
Картофель (29.02-01.09)	-	-	-	96,8	-	254	-	254	-	-	-	-	604,8	50,4
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,08	-	-	1,08	0,09
Томат	-	-	-	-	45,2	-	-	33,9	-	-	-	-	79,1	6,59
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,1	4,07	0,34
Огурец	-	37,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,5	3,13
Морковь (01.09-31.12)	-	-	76,3	36	-	28,4	-	-	-	31,5	-	9	181,2	15,1
Морковь (01.01-31.08)	-	-	83	39,2	-	30,9	-	-	-	34,3	-	9,8	197,2	16,43
Лук репчатый	-	-	-	-	-	12,88	-	-	-	41,3	-	12	66,33	5,53
Капуста белокочанная	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	-	214	258,57	21,55
Кабачок	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,8	-	14	25,2	2,1
Горошек зеленый	-	-	-	14	-	-	-	-	-	42,3	31	-	87,2	7,27

консерв.														
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	10,6	0,88
Лимон	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	-	7,5	14,98	1,25
Смородина черная	12,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,84	1,07
Яблоко	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33,9	2,83
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Говядина 1 категории	-	97,18	-	97,2	-	-	-	81,4	-	79,1	-	97	452	37,67
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	67,24	-	-	-	-	-	-	67,24	5,6
Молоко 2.5% м.д.ж	125	73,07	-	23,1	96,2	28,8	220	28,8	-	-	96,2	23	714,15	59,51
Творог 5.0% м.д.ж	-	-	186	-	-	-	-	-	186	-	-	-	372	31
Сыр российский	20,8	-	-	-	20,8	-	20,8	-	-	20,8	20,8	-	104	8,67
Сметана 15.0%	-	-	6,9	27	-	9,1	-	-	6,9	-	-	-	49,9	4,16
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	12,5	13,87	6,9	8,42	19,3	9,96	5	11,2	6,9	13,8	19,3	15	142,24	11,85
Масло подсолнечное	-	-	10	7,2	-	2,7	-	-	-	-	-	-	19,9	1,66
Яйцо куриное	-	-	5,83	-	169	-	-	-	5,8	-	169	-	350,1	29,18
Сахар-песок	3,75	-	12	-	7	-	10,8	-	22	7	7	5,4	74,9	6,24
Сироп на стевии	5	5	-	5	-	5	-	-	5	-	-	5	30	2,5
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	9	0,75
Чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная йодированная	1,25	0,77	0,83	0,9	0,75	1,33	1,25	1,1	0,5	0,9	0,75	0,9	11,2	0,93
Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,02	0

Таблица 14 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	16,67
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Яблоко	100	-	100	-	100	-	-	-	100	100	100	-	600	50

Таблица 15 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	20	30	20	-	-	20	-	20	20	30	-	-	160	13,33
Хлеб пшеничный	1,5	-	23	19,07	12,4	20	-	-	20	12,4	12,4	-	120,77	10,06
Сухари панировочные	-	-	-	11,07	11,1	-	-	-	-	11,1	11,1	-	44,28	3,69
Мука пшеничная высший сорт	1,36	-	-	-	4,5	2,24	1,63	2,16	-	1,35	1,35	6,9	21,49	1,79
Крупа рисовая	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0,42
Фасоль	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,83
Горох	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	44,2	10	-	10	10	-	74,16	6,18
Картофель(01.09-31.10)	163,3	273,6	224,8	307,6	262	136	34	102	334	180	180	136	2333,5	194,46
Картофель(31.10-31.12)	174,1	291,7	239,7	328	279	145	36,3	108,8	356	192	192	145	2488,3	207,36
Картофель(31.12-28.02)	186,2	311,9	256,2	350,6	299	155	38,8	116,3	380	206	206	155	2659,9	221,66
Картофель(29.02-01.09)	201,8	338	277,7	380	324	168	42	126	412	223	223	168	2883	240,25
Огурец соленый	-	-	-	18,75	-	-	-	-	-	-	-	-	18,75	1,56
Укроп	-	-	-	-	-	-	1,08	-	-	-	-	-	1,08	0,09
Томат	-	-	54,24	-	-	-	54,2	28,75	25	54,2	54,2	-	270,71	22,56
Свекла(01.09-31.12)	-	118,8	50	-	119	-	50	-	-	-	-	-	337,6	28,13
Свекла(01.01-31.08)	-	129,2	54,4	-	129	-	54,4	-	-	-	-	-	367,2	30,6
Тыква	-	-	-	-	136	-	-	-	-	-	-	136	272,26	22,69
Горошек зеленый консерв.	-	11,63	-	-	-	-	11,3	-	-	14	14	-	50,78	4,23
Репка	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3
Петрушка (корень)	3,13	-	0,63	-	-	3,13	3,13	-	3,1	-	-	0,63	13,78	1,15

Петрушка (зелень)	4,52	-	-	-	2,19	-	-	8,59	-	-	-	-	15,3	1,28
Огурец	-	-	39,55	-	-	-	39,6	28,75	25	39,6	39,6	-	211,95	17,66
Морковь(01.09-31.12)	61	12,5	15,6	25	12,5	115,5	44	21,5	13	48,5	48,5	18,5	435,6	36,3
Морковь(01.01-31.08)	66,4	13,6	17	27,2	13,6	125,7	47,9	23,4	14	52,8	52,8	20,1	474,1	39,51
Лук репчатый	35,02	60,47	36,65	25	12,5	34,35	12,5	29,22	40	12,5	12,5	18,8	329,28	27,44
Лук зеленый	-	-	13,56	-	-	-	13,6	-	-	13,6	13,6	-	54,24	4,52
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	46,25	-	-	-	-	46,25	3,85
Капуста белокочанная	150	25	25	156,3	-	267,4	-	213,6	60	45	45	156	1143,47	95,29
Кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	36	-	72	6
Томатное пюре	-	-	16,6	-	-	13,7	18,3	14,4	12	-	-	0,5	75,1	6,26
Смородина черная	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	42,8	3,57
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,2	42,4	3,53
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	42,8	3,57
Яблоко	-	-	45,2	-	45,2	-	45,2	-	-	-	45,2	-	180,8	15,07
Лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	7,49	0,62
Чернослив	-	-	-	-	-	26,75	-	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Говядина I категории	8,14	-	16,27	97,18	-	201	-	-	192	-	-	128	642,72	53,56
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	97,4	-	-	-	-	-	97,37	8,11
Куриная грудка (филе)	162,72	-	159,78	-	84,4	-	-	162,7	-	84,4	84,4	-	738,33	61,53
Треска (филе)	-	-	-	-	60,7	-	-	-	-	-	-	6,33	67,07	5,59
Минтай (филе)	-	86,87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86,87	7,24
Молоко 2.5% м.д.ж	-	28,8	-	51,87	44,2	-	-	-	-	17,2	17,2	57	216,27	18,02
Сыр российский	-	19,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19,5	1,63
Сметана 15.0%	27	-	12,5	12,5	-	-	45,9	-	-	27	27	-	151,88	12,66
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1,66	8,16	9,7	15,23	6,75	14	12,4	8,16	9,1	1,35	1,35	5,4	93,29	7,77
Масло подсолнечное	19,8	16,25	10	15	10,5	3,2	18,4	7,75	13	16,8	16,8	13,2	160,08	13,34
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	2,2	-	14,3	11	-	-	0,44	27,94	2,33
Сахар-песок	5	-	2,5	3	-	7,6	1,5	5,4	-	-	-	3	28	2,33

Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	55	4,58
Чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Соль поваренная йодированная	1,87	1,93	1,93	1,58	1,58	1,72	2,93	1,81	2,1	1,61	1,61	1,61	22,23	1,85
Лавровый лист	0,05	-	0,09	0,05	0,05	0,19	-	0,05	0,1	0,05	0,05	0,01	0,68	0,06
Бульон	162,5	-	200	187,5	-	175	-	175	175	175	175	35	1460	121,67
Кислота лимонная	0,17	0,06	0,45	0,17	0,2	-	0,2	-	0,2	-	0,2	0,17	1,79	0,15

Таблица 16 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ПОЛДНИК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Сухари панировочные	4	3,64	-	-	4,8	-	3,64	-	-	3,64	3,64	-	23,36	1,95
Мука кокосовая	-	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	-	-	14,8	1,23
Кунжут	-	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,15
Крупа манная	-	4,55	-	-	-	-	4,55	-	-	4,55	4,55	-	18,2	1,52
Морковь(01.09-31.12)	-	79,6	-	-	-	-	79,6	-	-	79,6	79,6	-	318,4	26,53
Морковь(01.01-31.08)	-	86,6	-	-	-	-	86,6	-	-	86,6	86,6	-	346,4	28,87
Тыква	-	-	-	28,9	-	-	-	28,9	-	-	-	-	57,76	4,81
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	32,34	2,7
Лимон	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	7,49	0,62
Яблоко	25,99	-	-	26,9	31,2	-	-	26,9	-	-	-	-	110,96	9,25
Клубника	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Куриная грудка (филе)	-	-	-	14,4	-	-	-	14,4	-	-	-	-	28,7	2,39
Молоко 2.5% м.д.ж	-	13,64	-	-	-	-	13,6	-	-	13,6	13,6	-	54,56	4,55
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	200	-	600	50
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,73	-	-	81,6	-	22,7	-	-	22,7	22,7	-	240,52	20,04
Сметана 15.0%	4	3,64	-	-	4,8	-	3,64	-	-	3,64	3,64	-	23,36	1,95
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4	2,73	-	-	4,8	-	2,73	-	-	2,73	2,73	-	19,72	1,64
Яйцо куриное	11	10	-	12,2	13,2	-	10	12,2	-	10	10	-	88,62	7,39
Сахар-песок	4	5,46	-	-	11,8	-	5,46	-	7	5,46	5,46	-	44,64	3,72
Сироп на стевии	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0,08
Соль поваренная йодированная	0,2	0,28	-	0,5	0,24	-	0,28	0,5	-	0,28	0,28	-	2,56	0,21
Вода	-	-	-	-	203	-	200	-	220	-	-	-	623	51,92
Ванилин	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	0,02	0
Натрий двууглекислый	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1	0,08

Таблица 17— Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ДЕНЬ												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	40	50	40	20	20	40	20	40	60	70	40	20	460	38,33
Хлеб пшеничный	21,5	19,07	43	58,13	32,4	40	20	35	20	25,4	12,4	39,07	365,97	30,5
Сухари панировочные	4	14,7	6,9	22,13	15,87	-	3,64	-	6,9	14,7	14,7	11,07	114,61	9,55
Мука пшеничная высший сорт	1,36	-	-	1,35	4,5	4,94	1,63	2,16	-	1,35	1,35	9,06	27,7	2,31
Мука кокосовая	-	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	-	-	14,8	1,23
Крупа овсяная	62,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62,5	5,21
Крупа манная	-	4,55	12,9	-	-	-	4,55	-	12,9	4,55	4,55	-	44	3,67
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	-	47,5	3,96
Фасоль	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,83
Горох	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Кунжут	-	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,15
Крупа рисовая	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0,42
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	44,16	10	-	54,16	10	-	169,32	14,11
Картофель (01.09-31.10)	163,3	273,6	224,8	386	261,9	341,6	34	307,6	333,6	180,3	180,3	136,1	2823,1	235,26
Картофель (31.10-31.12)	174,1	291,7	239,7	411,5	279,3	364,2	36,3	328	355,7	192,3	192,3	145,1	3010,2	250,85
Картофель (31.12-28.02)	186,2	311,9	256,2	439,9	298,5	389,4	38,8	350,6	380,2	205,5	205,5	155,2	3217,9	268,16
Картофель (29.02-01.09)	201,8	338	277,7	476,8	323,6	422	42	380	412,1	222,8	222,8	168,2	3487,8	290,65
Огурец соленый	-	-	-	18,75	-	-	-	-	-	-	-	-	18,75	1,56
Укроп	-	-	-	-	-	-	1,08	-	-	1,08	-	-	2,16	0,18
Томат	-	-	54,24	-	45,2	-	54,24	62,65	25	54,24	54,24	-	349,81	29,15
Свекла(01.09-31.12)	-	118,8	50	-	118,8	-	50	-	-	-	-	-	337,6	28,13
Свекла(01.01-31.08)	-	129,2	54,4	-	129,2	-	54,4	-	-	-	-	-	367,2	30,6
Репка	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	3
Петрушка (корень)	3,13	-	0,63	-	-	3,13	3,13	-	3,13	-	-	0,63	13,78	1,15
Петрушка (зелень)	4,52	-	-	-	2,19	-	-	8,59	-	-	-	4,07	19,37	1,61

Огурец	-	37,5	39,55	-	-	-	39,55	28,75	25	39,55	39,55	-	249,45	20,79
Морковь (01.09-31.12)	61	92,1	91,9	61	12,5	143,9	123,6	21,5	12,5	159,6	128,1	27,5	935,2	77,93
Морковь (01.01-31.08)	66,4	100,2	100	66,4	13,6	156,6	134,4	23,4	13,6	173,6	139,3	29,9	1017,4	84,78
Лук репчатый	35,02	60,47	36,65	25	12,5	47,23	12,5	29,22	39,78	53,75	12,5	30,99	395,61	32,97
Лук зеленый	-	-	13,56	-	-	-	13,56	-	-	13,56	13,56	-	54,24	4,52
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	46,25	-	-	-	-	46,25	3,85
Капуста белокочанная	150	25	25	201,25	-	267,4	-	213,57	60	45	45	369,82	1402,04	116,84
Кабачок	-	-	-	36	-	-	-	-	-	36	36	-	108	9
Томатное пюре	-	-	16,6	-	-	13,7	18,3	14,4	11,6	10,8	-	14,9	100,3	8,36
Горошек зеленый консерв.	-	11,63	-	13,95	-	-	11,25	-	-	56,2	44,95	-	137,98	11,5
Тыква	-	-	-	28,88	136,13	-	-	28,88	-	-	-	136,13	330,02	27,5
Смородина черная	12,84	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	55,64	4,64
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,2	42,4	3,53
Клубника	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	42,8	3,57
Яблоко	125,99	-	179,1	26,89	176,39	-	45,2	26,89	100	100	145,2	-	925,66	77,14
Лимон	-	-	-	7,49	-	-	7,49	-	7,49	-	-	7,49	29,96	2,5
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	10,6	-	-	-	10,6	0,88
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	32,34	-	-	-	232,34	19,36
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Чернослив	-	-	-	-	-	26,75	-	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Говядина 1 категории	8,14	97,18	16,27	194,36	-	201	-	81,36	191,99	79,1	-	225,32	1094,72	91,23
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	97,37	-	-	-	-	-	97,37	8,11
Куриная грудка (филе)	162,72	-	159,78	14,35	84,37	67,24	-	177,07	-	84,37	84,37	-	834,27	69,52
Треска (филе)	-	-	-	-	60,74	-	-	-	-	-	-	6,33	67,07	5,59
Минтай (филе)	-	86,87	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86,87	7,24
Молоко 2.5% м.д.ж	125	115,5	-	74,93	140,37	28,8	233,64	28,8	-	30,84	127	80,07	984,95	82,08
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67

Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	200	-	600	50
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,73	186	-	81,6	-	22,73	-	186	22,73	22,73	-	612,52	51,04
Сыр российский	20,8	19,5	-	-	20,8	-	20,8	-	-	20,8	20,8	-	123,5	10,29
Сметана 15.0%	31	3,64	19,4	39,5	4,8	9,1	49,51	-	6,9	30,64	30,64	-	225,13	18,76
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	18,16	24,75	16,6	23,64	30,8	23,96	20,15	19,32	16	17,88	23,33	20,63	255,22	21,27
Масло подсолнечное	19,8	16,25	20	22,2	10,5	5,9	18,38	7,75	12,5	16,75	16,75	13,2	179,98	15
Яйцо куриное	11	10	5,83	12,21	182,42	2,2	10	26,51	16,83	10	179,22	0,44	466,66	38,89
Сахар-песок	12,75	5,46	14,5	3	18,8	7,6	17,71	5,4	29	12,46	12,46	8,4	147,54	12,3
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	-	5	10	90	7,5
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	11	0,92
Чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная йодированная	3,32	2,98	2,76	2,97	2,57	3,05	4,46	3,41	2,55	2,78	2,63	2,48	35,96	3
Лавровый лист	0,05	-	0,09	0,05	0,05	0,19	-	0,05	0,09	0,05	0,05	0,01	0,68	0,06
Бульон	162,5	-	200	187,5	-	175	-	175	175	175	175	35	1460	121,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1	0,08
Кислота лимонная	0,17	0,06	0,45	0,17	0,2	-	0,2	-	0,17	-	0,2	0,17	1,79	0,15
Ванилин	0,01	-	0,01	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,04	0

Таблица 18— Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ДЕНЬ												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	40	50	40	20	20	40	20	40	60	70	40	20	460	38,33
Хлеб пшеничный	21,5	19,07	43	58,13	32,4	40	20	35	20	25,4	12,4	39,07	365,97	30,5
Сухари панировочные	4	14,7	6,9	22,13	15,87	-	3,64	-	6,9	14,7	14,7	11,07	114,61	9,55
Мука пшеничная высший сорт	1,36	-	-	1,35	4,5	4,94	1,63	2,16	-	1,35	1,35	9,06	27,7	2,31
Мука кокосовая	-	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	-	-	14,8	1,23
Крупа овсяная	62,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62,5	5,21
Крупа манная	-	4,55	12,9	-	-	-	4,55	-	12,9	4,55	4,55	-	44	3,67
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	-	47,5	3,96
Фасоль	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,83
Горох	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Кунжут	-	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,15
Крупа рисовая	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	0,42
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	44,16	10	-	54,16	10	-	169,32	14,11
Картофель	120,1	201,2	165,32	283,8	192,6	251,2	25	226,2	245,32	132,6	132,6	100,1	2076,04	173
Огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Укроп	-	-	-	-	-	-	0,96	-	-	0,96	-	-	1,92	0,16
Томат	-	-	48	-	40	-	48	53	20	48	48	-	305	25,42
Свекла	-	95	40	-	95	-	40	-	-	-	-	-	270	22,5
Репка	28,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,8	2,4
Петрушка (корень)	2,5	-	0,5	-	-	2,5	2,5	-	2,5	-	-	0,5	11	0,92
Петрушка (зелень)	4	-	-	-	1,75	-	-	7,6	-	-	-	3,6	16,95	1,41
Огурец	-	30	35	-	-	-	35	23	20	35	35	-	213	17,75
Морковь	48,8	73,64	73,5	48,8	10	115,12	98,84	17,2	10	127,64	102,44	22	747,98	62,33

Лук репчатый	28,4	48,38	29,32	20	10	37,78	10	24,8	31,82	43	10	26,1	319,6	26,63
Лук зеленый	-	-	12	-	-	-	12	-	-	12	12	-	48	4
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	37	3,08
Капуста белокочанная	120	20	20	161	-	213,92	-	189	48	36	36	314	1157,92	96,49
Кабачок	-	-	-	28,8	-	-	-	-	-	28,8	28,8	-	86,4	7,2
Томатное пюре	-	-	16,6	-	-	13,7	18,3	14,4	11,6	10,8	-	14,9	100,3	8,36
Горошек зеленый консерв.	-	7,5	-	9	-	-	9,96	-	-	38,96	29	-	94,42	7,87
Тыква	-	-	-	23,1	108,9	-	-	23,1	-	-	-	108,9	264	22
Смородина черная	12	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	52	4,33
Облепиха	20	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	-	80	6,67
Малина	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	40	3,33
Клубника	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Брусника	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	40	3,33
Яблоко	123	-	170	23,8	167,6	-	40	23,8	100	100	140	-	888,2	74,02
Лимон	-	-	-	7	-	-	7	-	7	-	-	7	28	2,33
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	0,83
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	22	-	-	-	222	18,5
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Чернослив	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2,08
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Говядина 1 категории	7,2	86	14,4	172	-	177,88	-	72	169,9	70	-	199,4	968,78	80,73
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	93,63	-	-	-	-	-	93,63	7,8
Куриная грудка (филе)	144	-	141,4	12,7	74,67	59,5	-	156,7	-	74,67	74,67	-	738,31	61,53
Треска (филе)	-	-	-	-	53,75	-	-	-	-	-	-	5,6	59,35	4,95
Минтай (филе)	-	76,88	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76,88	6,41
Молоко 2.5% м.д.ж	125	115,5	-	74,93	140,37	28,8	233,64	28,8	-	30,84	127	80,07	984,95	82,08
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67

Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	200	-	600	50
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,73	186	-	81,6	-	22,73	-	186	22,73	22,73	-	612,52	51,04
Сыр российский	20	18,75	-	-	20	-	20	-	-	20	20	-	118,75	9,9
Сметана 15.0%	31	3,64	19,4	39,5	4,8	9,1	49,51	-	6,9	30,64	30,64	-	225,13	18,76
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	18,16	24,75	16,6	23,64	30,8	23,96	20,15	19,32	16	17,88	23,33	20,63	255,22	21,27
Масло подсолнечное	19,8	16,25	20	22,2	10,5	5,9	18,38	7,75	12,5	16,75	16,75	13,2	179,98	15
Яйцо куриное	10	9,09	5,3	11,1	165,83	2	9,09	24,1	15,3	9,09	162,92	0,4	424,22	35,35
Сахар-песок	12,75	5,46	14,5	3	18,8	7,6	17,71	5,4	29	12,46	12,46	8,4	147,54	12,3
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	-	5	10	90	7,5
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	11	0,92
Чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная йодированная	3,32	2,98	2,76	2,97	2,57	3,05	4,46	3,41	2,55	2,78	2,63	2,48	35,96	3
Лавровый лист	0,05	-	0,09	0,05	0,05	0,19	-	0,05	0,09	0,05	0,05	0,01	0,68	0,06
Бульон	162,5	-	200	187,5	-	175	-	175	175	175	175	35	1460	121,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-	-	-	1	0,08
Кислота лимонная	0,17	0,06	0,45	0,17	0,2	-	0,2	-	0,17	-	0,2	0,17	1,79	0,15
Ванилин	0,01	-	0,01	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,04	0
Вода	863,62	793,5	425,2	431,2	791,33	444	1073,23	1033,26	675,5	525,63	413,03	796,46	8265,96	688,83