утверждаю:
ИП Родичкина Н.А

"18" февраля 2026 г.

согласовано:
директор МБОУ "Гимназия" С.Н.Шевченко

"18" февраля 2026 г.

согласовано:
законный представитель ребенка

индивидуальное десятидневное меню

(сахарный диабет)

7-11 лет

(сезон весна)

Утверждено
Дата 15.02.26

Типовое примерное меню

Ерофеева В. сахарный диабет 2026год весна, возраст=[7-11 лет], сезон=[весенний], категория=[начальные класс]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом	60	Овощи свежие(нарезка)	30	Бутерброд с маслом и сыром	60	Овощи свежие(нарезка)	30		
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Пюре картофельное.	200	Каша пшеничная молочная	150	Макароны отварные	150	Запеканка из творога	150
				Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Яйцо отварное	45	тефтели из мяса птицы	90		
	напиток	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с молоком	220
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
				Хлеб ржано-пшеничный	10			Хлеб ржано-пшеничный	10		
Обед	фрукты	Фрукты свежие	100							Фрукты свежие	100
	закуска	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	200	Суп "Щи"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Суп "Гороховый"	200	Борщ	200
	гарнир	Макароны отварные	100	Пюре гороховое	100	Рис отварной.	100	Макароны отварные	100	Каша гречневая	100
	второе блюдо	Курица запеченная	90	Котлеты,биточки (мясные)	90	Рыба тушеная .	90	Биточки мясные	90	биточки, котлета из м\п п\ф	90
	напиток	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
		Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом	60	Овощи свежие(нарезка)	30	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	Овощи свежие(нарезка)	30		
	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная	150	Пюре картофельное.	100	Каша рисовая молочная	150	Рис отварной	100	Запеканка из творога	150
		Яйцо отварное	45	Тефтели (мясные)	90			Рыба тушеная	90		
	напиток	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с молоком	220
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10		
				Хлеб ржано-пшеничный	10			Хлеб ржано-пшеничный	10		
	фрукты	Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100			Фрукты свежие	100
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30	Овощи свежие(нарезка)	30
	первое блюдо	Суп "Полевой"	200	Суп "Уха"	200	Суп "Свекольник"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Борщ .	200
	гарнир	Каша перловая	100	Макароны отварные	100	Каша гречневая	100	Пюре гороховое	100	Пюре картофельное.	100
	второе блюдо	Гуляш	90	биточки, котлета из м\п п\ф	90	Биточки (мясные)	90	Тефтели из м\п п\ф	90	Котлеты,биточки (мясные)	90
	напиток	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200	Вода питьевая	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10	Хлеб пшеничный	10
		Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10

Составил М.П. Фоменкова К.Н.

Дата 18.02.26

Утверждено _____
Дата 15.02.26

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 **Сезон:** весенний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
Итого за Завтрак 1			8,5	36,8	58,5	490,6	0,1	0,1	1,3	0,2		151,1	185,2	40,3	1,2
Обед															
2,01	Вода питьевая	200							15			25	20	9	0,2
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2						2	6,5	1,4	0,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5			4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1					3,5	15,8	4,7	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,8	23,8	0,4	0,5
291	Макароны отварные	100	3,8		19,4	96,6			29,8			85,7	271,8	40,5	3,5
Итого за Обед			28,3	19,5	51,8	509,7	0,2								
Итого за день			36,8	56,3	110,3	1 000,3	0,3	0,1	31,1	0,2		236,8	457	80,8	4,7

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2 **Сезон:** весенний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	312	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Завтрак 1			22,6	21,4	55,3	625,6	0,3		13,4	0,1		223,8	211,2	79	1,8
Обед															
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
2,01	Вода питьевая	200													
418	Пюре гороховое	100	9,8	3	19,4	143	0,2					55,8	156	52,4	3,3
Итого за Обед			28,9	23	47,6	517,4	0,3		19,3	0,1		130,5	357,4	103,9	6,6
Итого за день			51,5	44,4	102,9	1 143	0,6		32,7	0,2		354,3	568,6	182,9	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 Сезон: весенний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
264	Каша пшеничная молочная	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4
91	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4
Итого за Завтрак 1			18,9	24	61,1	541,2	0,1		3,9	0,2		301,7	363,7	50,5	3,6
Обед															
2,01	Вода питьевая	200													
342	Рыба тушеная .	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
415	Рис отварной.	100	2,3	7,2	4	132,1						3,2	45,7	14,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
Итого за Обед			14,9	14,4	30,8	359	0,2		12,5			56,2	300,5	28,9	1,5
Итого за день			33,8	38,4	91,9	900,2	0,3		16,4	0,2		357,9	664,2	79,4	5,1

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
412,02	тефтели из мяса птицы	90	12	8,6	7,4	202	0,1		0,7			29,7	75,4	14,9	0,9
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
291	Макароны отварные	150	5,7	0,1	29	144,9	0,1					5,7	35,7	0,6	0,8
Итого за Завтрак 1			23	12,2	70,5	541,5	0,2		6,5			171,8	256	52,8	3,2
Обед															
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
2,01	Вода питьевая	200													
381,01	Биточки мясные	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
291	Макароны отварные	100	3,8		19,4	96,6						3,8	23,8	0,4	0,5
145,01	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
Итого за Обед			25,4	20,3	57,5	523,2	0,2		9,2			84,5	335,4	34,4	5,1
Итого за день			48,4	32,5	128	1 064,7	0,4		15,7			256,3	591,4	87,2	8,3

[НомерС ница]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5 Сезон: весенний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
313	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	22,4	328,1	0,1		0,6	0,2		278,4	325,3	35,6	0,9
495	Чай с молоком	220	1,7	1,4	17	89,1			1,4			139,7	102,3	16,5	0,4
Итого за Завтрак 1			24,2	25	39,4	417,2	0,1		2	0,2		418,1	427,6	52,1	1,3
Обед															
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
2,01	Вода питьевая	200													
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
237	Каша гречневая	100	5,7	5,2	24,7	168,7	0,1					9,5	135,1	90,2	3
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
Итого за Обед			22,4	33,8	63,3	654,3	0,2		28,8	0,2		102,9	378,2	152,1	6,9
Итого за день			46,6	58,8	102,7	1 071,5	0,3		30,8	0,4		521	805,8	204,2	8,2

[НомерСтр ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1 **Сезон:** весенний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	16
Завтрак 1															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
264	Каша пшеничная молочная	150	5,6	5,6	27,4	182,3	0,1		1			102,2	151,4	29,1	1,4
94	Бутерброд с маслом	60	2,4	25	15	181,5				0,2		10	26	4	0,4
Итого за Завтрак 1			13,9	35,7	70,9	556,7	0,1		16	0,3		173,7	293,2	52,8	3,7
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4
242	Каша перловая	100	3,1	4,5	21	139,5						13	106,3	90,2	0,6
1	Гуляш	90	8,4	8,8	9,7	150,7	0,1		6,3			15,2	84,4	23,7	1,1
2,01	Вода питьевая	200													
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Обед			14,8	18,6	56,8	461	0,1		11,6			82,1	267,1	139,4	2,8
Итого за день			28,7	54,3	127,7	1 017,7	0,2		27,6	0,3		255,8	560,3	192,2	6,5

[НомерС ница]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
429	Пюре картофельное.	100	2,1	4,4	10,9	92	0,1		3,4			26	0,7	19	
Итого за Завтрак 1			19,8	28	51,4	477,6	0,2		10,3	0,2		192,8	271,4	64,9	2,8
Обед															
2,01	Вода питьевая	200													
390,02	биточки, котлета из м\п п\ф	90	13,5	24	11,2	312	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
291	Макароны отварные	100	3,8		19,4	96,6						3,8	23,8	0,4	0,5
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
Итого за Обед			26,4	30	52,5	592,2	0,2		11,9	0,2		95,6	337,1	70,9	3,3
Итого за день			46,2	58	103,9	1 069,8	0,4		22,2	0,4		288,4	608,5	135,8	6,1

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3 **Сезон:** весенний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
90	Бутербрд (хлеб,масло,сыр)	60	8,9	12,7	13,2	204			0,1	0,1		246,7	176	17,3	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
268	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172,1	0,1		1,2	0,1		153	135	1,5	
Итого за Завтрак 1			13,9	19,7	65,9	507	0,1		19,1	0,2		442,4	350,8	32,5	1,5
Обед															
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
381,02	Биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1					35,1	166,5	23,4	2,5
237	Каша гречневая	100	5,7	5,2	24,7	168,7	0,1					9,5	135,1	90,2	3
2,01	Вода питьевая	200													
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
Итого за Обед			25,2	24,8	56,4	554,3	0,3		11,9			87,5	392,5	124,1	7,4
Итого за день			39,1	44,5	122,3	1 061,3	0,4		31	0,2		529,9	743,3	156,6	8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4 Сезон: весенний

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: школа Категория: начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
8 002	Рис отварной	100	2,4	4,4	19,5	143,2						0,8	39,6	12,4	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
342	Рыба тушеная	90	8,7	4,7	2,6	112,5	0,1		1,4			28,4	130,1	22,1	
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
Итого за Завтрак 1			16,4	12,6	56,2	450,3	0,1		7,2			165,6	314,6	71,8	1,8
Обед															
2,01	Вода питьевая	200													
390,01	Тефтели из м\п п\ф	90	10,8	12,5	12	202	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
418	Пюре гороховое	100	9,8	3	19,4	143	0,2					55,8	156	52,4	3,3
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Обед			24,5	18	55,6	484,6	0,4		12,2	0,2		108,8	387,5	86,1	6,8
Итого за день			40,9	30,6	111,8	934,9	0,5		19,4	0,2		274,4	702,1	157,9	8,6

[НомерСтр цы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5 **Сезон:** весенний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

Рацион: школа **Категория:** начальные класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
313	Запеканка из творога	150	22,5	23,6	22,4	328,1	0,1		0,6	0,2		278,4	325,3	35,6	0,9
495	Чай с молоком	220	1,7	1,4	17	89,1			1,4			139,7	102,3	16,5	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			24,2	25,4	49,2	464,2	0,1		17	0,2		443,1	447,6	61,1	1,5
Обед															
2,01	Вода питьевая	200													
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
429	Пюре картофельное.	100	2,1	4,4	10,9	92	0,1		3,4			26	0,7	19	
108	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
128	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	30	0,2		0,8	4,2			4,5			6,9	12,6	4,2	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
Итого за Обед			21,3	24,4	41,4	476	0,2		16,1	0,1		101,1	244,5	73,7	4,2
Итого за день			45,5	49,8	90,6	940,2	0,3		33,1	0,3		544,2	692,1	134,8	5,7

Составил ИП Федоченко НА

Дата 18.02.26