

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

«23» июля 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 122

С.О. Соколова

2025 г.



Примерное двенадцатидневное меню для детей 7-11 лет с сахарным диабетом, обучающихся в МАОУ СОШ № 122

(за счет средств родителей и субсидии, выделенной муниципальному образованию «Город Екатеринбург» из областного бюджета на обеспечение бесплатным питанием обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях)

г. Екатеринбург

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет с сахарным диабетом

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завтрак '	500	21,1	26,2	58,6	545,4
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	9,6	81,2
9/2	Рассольник со сметаной (вариант 2)	200	1,5	3,3	10,8	76,7
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	805	29,8	26,6	112,1	781,6
	Итого за день	1305	50,9	52,8	170,7	1327,0
	2 день					
	Завтрак					
	Творожный десерт (мексиканский флан)	135	22,1	13,5	10,6	254,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за 'Завтрак '	605	29,8	15,4	85,3	581,3
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	80	0,7	4,8	2,2	54,1
4/2	Борщ с картофелем	200	1,7	4,4	13,8	97,1
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	90	10,4	11,6	8,4	175,9
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	1,0	2,5	13,2	79,3
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Обед '	940	24,9	31,1	93,7	732,2
	Итого за день	1545	54,7	46,5	178,9	1313,4

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	11,7	12,7	2,0	169,0
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завтрак '	525	21,4	24,0	49,8	489,1
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,2	12,8	25,0	277,8
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	805	32,5	26,6	106,5	769,1
	Итого за день	1330	53,9	50,5	156,3	1258,3
	4 день					
	Завтрак					
	Каша ячневая с молоком без сахара	200	6,0	5,6	30,0	190,4
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	200	0,6	0,6	16,2	68,1
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	755	12,8	14,1	77,8	470,6
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	0,3	1,8	3,6	30,5
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	4,0	11,5	88,9
38/8	Тефтели из мяса говядины с мукой зародышей пшеницы в сметанном соусе	90	12,7	12,7	4,2	181,5
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,2	4,7	15,7	111,7
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	845	35,1	30,6	80,9	709,6
	Итого за день	1600	47,9	44,8	158,7	1180,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	530	30,0	11,1	68,7	479,5
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
14/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	18,3	121,0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
48/3	Горошница с морковью	180	11,0	3,3	33,7	196,9
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	865	36,8	23,9	96,7	719,4
	Итого за день	1395	66,8	34,9	165,5	1198,9
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Яблоки	125	0,5	0,5	14,5	60,9
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	530	24,1	18,3	55,5	473,7
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	100	23,5	17,5	0,0	251,7
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
11/3	Капуста тушеная	50	1,2	1,0	5,8	33,7
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
-	Йогурт	125	5,1	1,9	7,4	69,5
	Итого за 'Обед '	905	39,3	28,4	85,5	735,9
	Итого за день	1435	63,5	46,7	141,0	1209,6
	7 день					

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	12,7	7,7	188,5
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	34,5	170,9
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	555	20,9	18,6	60,9	479,2
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	80	0,8	4,8	3,4	58,3
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,0	15,8	148,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	90	17,9	13,1	0,3	190,1
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	3,7	20,5	124,1
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Фрукты	140	0,4	0,4	11,4	47,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	940	36,6	29,2	105,3	810,0
	Итого за день	1495	57,5	47,8	166,2	1289,2
	8 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	120	13,1	14,1	1,9	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	115	0,5	0,5	13,3	56,0
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	500	20,2	25,4	42,7	470,0
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1,0	4,8	6,4	69,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	15,1	7,2	222,1
41/3	Каша перловая с овощами	150	4,9	4,4	37,2	200,2
-	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	29,2	135,4
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
	Итого за 'Обед '	800	27,2	27,6	99,9	728,7
	Итого за день	1300	47,4	53,0	142,6	1198,7

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с рисом	130	18,6	12,9	23,3	285,4
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	22,9	106,4
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	535	23,0	14,1	65,7	472,9
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	80	2,8	6,3	5,5	86,1
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,0	18,9	101,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
1/3	Картофель отварной	80	1,5	1,8	12,7	72,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	860	39,4	18,7	119,1	784,1
	Итого за день	1395	62,4	32,8	184,8	1257,0
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,7	9,1	34,2	245,8
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	65	4,3	0,8	27,1	125,7
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	565	15,3	13,2	77,3	474,5
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,2	6,0	11,3	98,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,4	9,7	9,6	161,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,5	2,3	3,6	36,1
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
709	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,0	0,1	12,6	47,3
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за 'Обед '	925	27,6	27,1	96,7	716,4
	Итого за день	1490	42,9	40,2	174,0	1190,9

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	11 день					
	Завтрак					
	Каша геркулес с молоком без сахара	200	6,8	7,3	28,0	202,4
-	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	25,0	116,0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Яблоки	170	0,7	0,7	19,7	82,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	650	16,8	14,1	72,8	472,0
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	0,9	4,8	7,9	75,7
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
50/8	Оладьи из печени	100	17,2	8,1	7,9	173,5
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	75	5,0	0,9	31,3	145,0
716	Напиток из шиповника без сахара	200	0,6	0,3	13,0	50,0
	Итого за 'Обед '	805	30,5	21,3	104,8	713,2
	Итого за день	1455	47,3	35,4	177,6	1185,2
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
723	Чай с молоком без сахара	200	2,9	2,9	4,4	54,3
	Итого за 'Завтрак '	575	14,7	21,3	58,9	476,8
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,8	7,8	11,9	136,4
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	90	12,9	10,6	5,8	171,0
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	80	5,3	1,0	33,4	154,7
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед '	870	31,5	28,1	122,6	853,0
	Итого за день	1445	46,2	49,4	181,5	1329,8
	Среднее за период		53	45	167	1245

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

27 января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 122

С.О. Соколова

27 января 2025 г.



Примерное двенадцатидневное меню для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом, обучающихся в МАОУ СОШ № 122

(за счет средств родителей и субсидии, выделенной муниципальному образованию «Город Екатеринбург» из областного бюджета на обеспечение бесплатным питанием обучающихся в муниципальных общеобразовательных организациях)

г. Екатеринбург

МЕНЮ для детей 12 лет и старше с сахарным диабетом

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая с молоком без сахара	250	8,32	10,31	34,36	260,13
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Завтрак '		22,59	29,18	65,05	603,08
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1,11	6,02	12,02	101,53
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	5,32	13,38	106,41
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	5,37	221,17
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		31,64	30,21	124,01	865,72
	Итого за день		54,22	59,38	189,05	1468,80
	2 день					
	Завтрак					
-	Творожный десерт (мексиканский флан)	135	22,05	13,50	10,61	254,25
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
-	Бананы	200	3,00	1,00	45,40	191,00
	Итого за 'Завтрак '		29,75	15,36	85,26	581,26
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	0,96	10,82	6,20	124,07
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,25	121,38
29/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями	100	11,56	12,83	9,37	195,43
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	3,67	5,56	19,72	142,66
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
-	Фрукты	150	0,60	0,60	17,40	73,02

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Обед '		29,40	42,54	108,55	909,34
	Итого за день		59,15	57,90	193,81	1490,60
	3 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	15,22	17,70	2,74	230,71
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
-	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
38/10	Молоко кипяченое	200	5,81	6,41	9,42	117,42
	Итого за 'Завтрак '		25,01	32,57	50,54	583,90
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,30	5,95	21,27	135,98
35/2	Уха с крупой перловой	250	9,89	4,86	16,31	147,13
57/8	Картофель запеченный с фаршем из мяса говядины	200	16,19	12,76	24,95	277,81
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,93	5,03	5,73	75,55
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		35,27	29,56	112,94	831,93
	Итого за день		60,28	62,12	163,48	1415,83
	4 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара	250	7,78	7,33	40,44	253,25
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,94	106,36
-	Фрукты	200	0,80	0,80	23,20	97,36
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		14,89	16,07	95,17	562,71
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,67	3,61	7,21	60,92
51/1	Сельдь	40	6,66	3,33	0,00	56,64
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	4,96	14,41	111,11
38/8	Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе	100/25	17,65	17,62	5,82	251,88

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
13/3	Капуста тушеная с фасолью	200	4,42	5,20	16,85	121,05
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		42,86	39,74	91,05	859,33
	Итого за день		57,75	55,81	186,22	1422,04
	5 день					
	Завтрак					
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	16,99	5,86	8,02	153,24
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Огурец свежий	30	0,24	0,03	1,03	4,68
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		32,66	11,95	84,27	556,42
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,51	6,11	24,61	164,20
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	13,97	13,42	2,92	188,17
48/3	Горошница с морковью	180	10,98	3,29	33,68	196,87
-	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		39,32	28,32	104,05	797,52
	Итого за день		71,98	40,27	188,32	1353,94
	6 день					
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	20,78	19,05	19,36	331,89
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
-	Яблоки	130	0,52	0,52	15,08	63,28
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		26,00	20,43	63,69	531,18
	Обед					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,32	5,89	15,39	120,59
	Печень тушеная (безмолочное меню)	100	22,20	14,36	2,20	225,47
1/3	Картофель отварной	100	1,93	2,19	15,91	90,33

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	9,26	53,93
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
37/10	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
-	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	69,53
	Итого за 'Обед '		38,76	26,85	86,20	723,14
	Итого за день		64,76	47,28	149,89	1254,32
	7 день					
	Завтрак					
-	Огурец свежий	60	0,47	0,06	2,06	9,37
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,11	12,73	7,73	188,53
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10
-	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		23,55	19,22	76,30	552,69
	Обед					
27/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом	100	1,10	10,82	7,64	129,27
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,35	7,52	19,75	185,83
1/9	Мясо кур отварное	100	22,64	19,05	0,34	263,14
34/3	Рагу из овощей с крупой	180	3,48	4,47	24,64	148,94
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Фрукты	140	0,56	0,56	16,24	68,15
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		44,41	43,57	122,56	1036,52
	Итого за день		67,96	62,79	198,86	1589,21
	8 день					
	Завтрак					
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,38	17,66	2,33	234,16
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
-	Фрукты	120	0,48	0,48	13,92	58,42
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		24,48	29,39	50,24	552,03
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1,29	5,97	7,97	86,23

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,26	68,44
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,62	16,12	7,06	232,31
41/3	Каша перловая с овощами	180	6,14	5,87	48,01	259,54
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
	Итого за 'Обед '		29,52	31,87	114,89	832,32
	Итого за день		54,00	61,26	165,13	1384,36
	9 день					
	Завтрак					
15/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,45	14,90	26,91	329,34
-	Пюре яблочное	50	0,30	0,10	10,05	40,23
-	Фрукты	120	0,48	0,48	13,92	58,42
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		26,27	16,22	75,96	544,66
	Обед					
22/1	Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом	100	3,44	7,83	6,84	107,63
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39
1/7	Рыба отварная	100	21,76	5,79	0,00	139,13
11/3	Капуста тушеная	90	2,10	1,71	10,41	60,67
1/3	Картофель отварной	90	1,74	1,97	14,32	81,29
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		41,17	21,17	127,89	846,87
	Итого за день		67,43	37,40	203,84	1391,52
	10 день					
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,63	11,40	42,71	307,22
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,37
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		17,57	15,79	88,17	549,30
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,79	10,80	10,35	175,69
8/11	Соус красный с луком и огурцами	50	0,51	2,27	3,64	36,12
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
6/10	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,02	0,06	13,40	50,43
-	Йогурт	150	6,15	2,25	8,85	83,43
	Итого за 'Обед '		29,12	27,80	103,14	753,12
	Итого за день		46,69	43,60	191,30	1302,42
	11 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая с молоком без сахара	250	8,32	10,31	34,36	260,13
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,03
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32	0,00	70,12
-	Яблоки	170	0,68	0,68	19,72	82,76
27/10	Чай без сахара	200	0,08	0,02	0,06	0,64
	Итого за 'Завтрак '		18,29	17,05	79,16	529,67
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,16	6,03	9,83	94,58
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,80	5,32	13,38	106,41
50/8	Оладьи из печени	100	17,19	8,13	7,87	173,50
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73
-	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	31,28	145,04
37/10	Напиток из шиповника без сахара	200	0,24	0,10	4,82	18,57
	Итого за 'Обед '		31,70	24,07	108,11	758,83
	Итого за день		49,99	41,12	187,27	1288,50
	12 день					
	Завтрак					
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,10	7,73	27,39	198,14
-	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,85	96,69
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
30/10	Чай с молоком без сахара	200	2,92	3,16	4,66	58,03
	Итого за 'Завтрак '		15,74	23,12	64,63	520,20

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
55/1	Сельдь с картофелем и растительным маслом	100	4,76	7,83	11,88	136,39
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	5,25	12,71	102,53
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,37	11,82	6,41	190,04
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,33	23,45	111,95
-	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	33,36	154,70
-	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48
	Итого за 'Обед '		33,85	31,16	129,22	914,58
	Итого за день		49,60	54,28	193,85	1434,77
	Среднее за период		59	52	184	1397