

СОГЛАСОВАНО

*Директор*  
*МБОУ Школа № 56*  
*В.В. Вяземская*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
спортивного питания» ГО г. Уфа  
Республика Башкортостан



В.К. Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях  
(сахарный диабет)

Возрастная категория : старше классы 11-18 лет

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
диетического питания» ГО г. Уфа



Республики Башкортостан

В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания обучающихся  
в школьных образовательных учреждениях  
(сахарный диабет)

Возрастная категория : старше классы 11-18 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99				
175,22	Каша гречневая с маслом	180/10	5,75	8,74	25,83	204,7	0,19		45,9	0,46	14,71	137,1	90,2	3,06				
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
282,08	Чай (б/сах)	200																
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			24,8	24,3	47,0	504,1	0,4	3,6	173,6	2,0	192,3	383,8	130,9	5,4				
<b>Обед</b>																		
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,72	3,27	11,83	83,94	0,08	11,5	203,84	1,44	15,9	44,75	17,55	0,69				
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16				
470,13	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>																		
			16,99	16,01	67,99	485,16	0,42	17,55	281,47	3,23	52,73	196,48	72,68	3,98				
<b>Итого за день</b>																		
			41,81	40,32	114,98	989,27	0,84	21,13	455,05	5,27	245,03	580,31	203,59	9,34				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
78,06	Омлет запеченный с сыром	150	18,73	20,2	2,46	267,78	0,09	0,62	312,99	1,78	289,1	338,6	27,66	2,68				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
476,03	Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			25,19	23,81	25,57	420,16	0,28	4,02	313,13	2,47	422,50	392,14	59,30	4,02				
<b>Обед</b>																		
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07				
674,07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>																		
			24,03	19,6	68,05	544,44	0,74	38,59	634,27	6,11	102,84	331,45	111,5	7,14				
<b>Итого за день</b>																		
			49,22	43,41	93,62	964,60	1,02	42,61	947,40	8,58	525,34	723,59	170,80	11,16				



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																				
591	Рыба припущенная	90	17,6	5,49		120,16	0,12	0,55	11,07	2,31	47,59	265,77	61,08	0,91						
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88						
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07						
282,08	Чай (б/сах)	200																		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2						
			29,25	12,86	55,48	453,66	0,37	0,62	57,37	3,87	174,78	424,95	92,04	3,06						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
<b>Обед</b>																				
65,36	Суп с гречневой крупой (без картофеля) сах.диабет	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25						
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88						
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63						
294,17	Напиток лимонный (б/сах) сах.диабет	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04						
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2						
			19,14	20,75	54,42	480,52	0,34	11,13	782,84	4,64	75,22	237,68	83,64	4,00						
<b>Итого за Обед</b>																				
			48,39	33,61	109,90	934,18	0,71	11,75	840,21	8,51	250,00	662,63	175,68	7,06						
<b>Итого за День</b>																				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																			
227,17	Запеканка творожная (без муки и б/сах)	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69					
	сах.диабет																		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07					
282,08	Чай (б/сах)	200																	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16		0,68	11,6	52	16,8	1,2						
			32,85	15,03	29,54	388,13	0,23	0,68	72,25	3,40	314,08	394,19	52,28	1,96					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
67,23	Свекольник (без картофеля и сахара)	250/5	2,08	4,89	11,43	98,34	0,04	12,91			55,87		30,3	1,74					
	сах.диабет																		
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57					
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05					
282,08	Чай (б/сах)	200																	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16		0,68	11,6	52	16,8	1,2						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64					
			21,27	20,94	73,62	569,27	0,48	27,11	44,25	1,69	116,05	309,14	162,96	10,20					
<b>Итого за Обед</b>																			
			54,12	35,97	103,16	957,40	0,71	27,79	116,50	5,09	430,13	703,33	215,24	12,16					
<b>Итого за День</b>																			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
181,3	Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом (б/сах) сах.диабет	180/5	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,3	0,68	133,1	212,39	63,88	1,55				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,02	Сыр (горцзиями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			18,01	23,81	52,01	497,42	0,4	4,68	123,14	1,53	418,9	358,93	103,77	3,02				
<b>Обед</b>																		
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91					
233,28	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/60	15,9	16,77	3,66	228,57	0,09	4,63	122,64	1,95	18,12	139,66	20,68	1,29				
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>																		
			27,24	27,66	77,75	667,86	0,36	8,63	147,14	6,02	74,85	246,28	68,24	4,31				
<b>Итого за День</b>																		
			45,3	51,5	129,8	1165,3	0,8	13,3	270,3	7,6	493,8	605,2	172,0	7,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
21,49	Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,61	14,17	37,17	319,77	0,1	0,13	96,84	0,98	196,17	157,28	18,5	1,02	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16		0,68	11,6	52	16,8	1,2		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за Завтрак</b>			14,43	22,31	67,67	532,65	0,3	14,93	147,98	2,01	232,17	227,02	46,94	4,92	
<b>Обед</b>															
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7	
108,15	Филе грудки отварное	30	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53	
80,09	Рыба, тушеная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16		0,68	11,6	52	16,8	1,2		
<b>Итого за Обед</b>			25,2	20,1	66,5	548,0	0,4	37,4	858,6	5,0	115,1	390,4	113,4	3,8	
<b>Итого за день</b>			39,63	42,38	134,21	1080,62	0,66	52,36	1006,57	7,01	347,28	617,41	160,38	8,71	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16				
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
476,03	Кисломологичный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>			18,79	15,79	53,43	434,05	0,36	5,45	75,39	1,91	149,60	173,24	110,25	4,05				
<b>Обед</b>																		
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07				
233,22	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	11,92	11,18	2,76	158,91	0,07	3,47	91,98	0,84	15,99	104,73	15,66	0,99				
470,14	Каша пшениная с маслом	180/5	5,22	5,11	29,99	186,95	0,19		23,85	0,19	16,66	106,35	37,55	1,25				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>			29,78	21,52	77,15	620,82	0,79	11,67	718,57	3,91	107,41	383,34	121,79	7,39				
<b>Итого за День</b>			48,57	37,31	130,58	1054,87	1,15	17,12	793,96	5,82	257,01	556,58	232,04	11,44				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																				
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02						
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9						
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64						
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,23	29,19	63,18	590,55	0,27	18,77	299,12	6,07	55,52	239,58	66,53	5,11						
<b>Обед</b>																				
54,05	Рассолыник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91							
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74						
211,41	Макаронные изделия отварные с маслом	160/5	6,2	4,35	39,55	222,33	0,1		22,5	0,89	16,62	50,22	9,25	0,94						
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9						
	<b>Итого за Обед</b>		20,14	15,05	81,17	534,82	0,30	3,61	434,83	5,79	80,79	239,53	80,68	2,58						
	<b>Итого за День</b>		38,4	44,2	144,4	1125,4	0,6	22,4	734,0	11,9	136,3	479,1	147,2	7,7						



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74				
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53				
284,1	Чай с лимонном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
			16,53	10,83	47,75	355,10	0,44	37,56	451,69	2,88	111,62	320,56	98,70	3,51				
<b>Обед</b>																		
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11				
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12				
175,12	Каша гречневая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05				
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>																		
			17,88	19,1	59,84	483	0,41	24,87	386,4	4,3	80,9	245,85	137,07	6,36				
<b>Итого за День</b>																		
			34,41	29,93	107,59	838,10	0,85	62,43	838,09	7,18	192,52	566,41	235,77	9,87				



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
470,52	Каша пшеничная молочная с маслом (б/с)	150/5	6,44	7,17	28,39	204,5	0,19	0,94	39,47	0,16	100,67	153,68	41,38	1,12				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
<b>Итого за Завтрак</b>			15,61	20,69	51,63	457,98	0,38	4,41	108,41	0,99	336,47	270,22	78,52	2,55				
<b>Обед</b>																		
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01				
110,4	Суфле из мяса птицы	100	20,99	20,54	3,92	283,38	0,11	2,16	89,71	1,55	53,28	207,97	23,89	1,79				
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63				
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2				
<b>Итого за Обед</b>			30,64	27,98	78,41	679,76	0,43	18,66	314,46	4,04	100,56	432,58	78,46	4,63				
<b>Итого за День</b>			46,25	48,67	130,04	1137,74	0,81	23,07	422,87	5,03	437,03	702,80	156,98	7,18				
<b>Итого за период</b>			446,02	407,31	1198,19	10247,43	8,08	293,95	6424,88	71,90	3314,40	6197,38	1869,70	91,94				
<b>Итого за период</b>			44,60	40,73	119,82	1024,74	0,81	29,40	642,49	7,19	331,44	619,74	186,97	9,19				