

**Варианты примерных меню на период не менее двух недель
с приложением, предусматривающим варианты замены блюд на
равноценные для детей, нуждающихся в специализированном питании по
медицинским показаниям**

Таблица 1 — Примерные меню-рационы для больных **сахарным диабетом** (1-4 класс)

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
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
	Итого за Завтрак	460	16,3	17,7	53,1	436,9	4,43
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,82
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	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
	Итого за Обед	730	42,4	22,8	46,6	559,9	3,88
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,52
	Итого за день	1590	80,2	53,1	127,7	1308,3	10,64
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
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	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
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
	Итого за Завтрак	500	24,8	21,9	58,8	532,2	4,90
	Второй завтрак						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	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
	Итого за Обед	730	22,3	22,2	50,9	492,3	4,2
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1630	61,5	53,9	141,5	1297,2	11,8
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
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
	Итого за Завтрак	470	37,1	18,6	45,4	498,2	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
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
	Итого за Обед	710	34,5	16,7	51,7	495,7	4,3
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1500	79,3	42,7	130,2	1223,3	10,9
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1

54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	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
	Итого за Завтрак	480	22,1	25,5	45,8	500,7	3,8
	Второй завтрак						0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
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
	Итого за Обед	740	29,3	33,5	68,2	691	5,7
	Полдник						
54-4т	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
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1640	70,2	68	143,8	1466,8	12
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
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	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
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
	Итого за Завтрак	500	25,3	30,6	37,4	527,5	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	1,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	29,7	13,7	53,2	454	4,4
	Полдник						
54-4т	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
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6

	Итого за день	1620	73,8	53,4	119,9	1255,5	10
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,3
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
	Итого за Завтрак	480	18,8	10,9	41,8	341,4	3,5
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	1,3
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
	Итого за Обед	730	37,8	33	61,1	692,6	5,1
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1310	57	44,2	113,2	1079,5	9,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
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
	Итого за Завтрак	460	18,4	15	54,4	426,1	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	24,3	27,5	57,9	576,6	4,8
	Полдник						
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

	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1560	51,5	47,4	137,6	1182,7	11,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	
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
	Итого за Завтрак	510	18,7	16,7	43,6	400,3	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
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
	Итого за Обед	740	42	14,3	51,8	504,2	4,3
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1625	72,5	38,8	130,8	1163,4	10,9
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
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 пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,2
	Итого за Завтрак	420	36,2	12,3	50,8	459,1	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2

	мясными						
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	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
	Итого за Обед	700	33,1	32	51,4	625,7	4,3
	Полдник						
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1440	71,4	46,7	134,9	1245,4	11,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,6	3,2	0,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,1	17,7	49,3	436,5	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
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
	Итого за Обед	740	33,6	39,8	51,6	698,3	4,3
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	250	14	15,3	24,6	292,3	2,1
	Итого за день	1600	68,6	73	133,6	1464,9	11,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
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	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	480	25,3	30,2	31,6	500,4	2,6
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	25,5	18,6	47,1	457,8	3,9
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1580	64,7	58,8	112,4	1238,3	9,4
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	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
	Итого за Завтрак	480	23	20,7	47,6	468,6	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	1,6	0,6	2,8	22,9	0,2
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	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
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	750	34,7	34,3	41,9	615	3,5
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1330	58,1	55,3	99,8	1129,1	8,32

*- В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

** - 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.

Таблица 2 — 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	
Завтрак	523,33	27,36	23,56	51,02	526,11	4,25
Второй завтрак	100	0,48	0,33	9,68	43,67	0,81
Обед	834,17	36,79	30,01	60,68	660,43	5,06
Полдник	234,17	9,61	6,13	18,45	167,23	1,54
За период	1691,7	74,2	60	139,8	1397,4	11,65

Таблица 3 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,2	0,35	0,66	16,1	610,75	297,84	70,15	337	4,25	49,27	24,77	84,72
Второй завтрак	0,03	0,03	0	20,8	18,75	21,5	11	15,7	1,76	1,67	0,28	10,92
Обед	0,3	0,43	0,19	47,1	734,54	263,85	123,7	388	5,89	98,21	24,22	291,35
Полдник	0,06	0,25	0,19	2,26	157,46	201,89	31,75	181	0,9	22,05	11,66	47,22
За период	0,6	1,1	1	86,3	1521,5	785,1	236,6	922	12,8	171,2	60,9	434,2

Таблица 4 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. brutto

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	-	30	-	20	190	15,8
хлеб пшеничный	20	17	20	37	20	20	20	34	30-	10	40	37	228	19
сухари панировочные	-	10	6	10	-	-	-	-	6	-	-	10	42	3,5
мука пшеничная в/с	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2	4	0,3
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,7
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
крупа манная	-	-	11	-	-	-	-	-	11	-	-	-	22	1,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,2
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	37	3,1
Картофель	-	-	-	65	-	171	-	-	-	-	-	-	237	19,7
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,1
Томат	-	-	-	-	45	-	-	34	-	-	-	-	79	6,6
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0,3
Огурец	-	50	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	88	7,3
Морковь	-	28	46	30	-	-	-	-	-	28	-	8	139	11,6
лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	10	44	3,7
кукуруза консерв.	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	1,9
капуста белокочанная	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	-	178	215	18,0
Кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	12	25	2,1
горошек зел. консерв.	-	23	-	12	-	-	-	-	-	9	31	-	75	6,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7	15	1,3
смородина черная	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1,1
Яблоко	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,7
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
говядина 1 кат.	-	87	-	87	-	81	-	73	-	63	-	87	480	40,0
Молоко	100	71	-	21	77	34	196	77	-	50	77	21	723	60,2
творог	-	-	158	-	-	-	-	-	158	-	-	-	316	26,4
сыр	21	-	-	-	21	-	21	-	-	-	21	-	84	7
сметана	-	-	6	23	-	-	-	-	6	-	-	-	34	2,9
масло сливочное	10	6	6	7	15	13	4	6	6	12	15	13	115	9,6
масло подсолнечное	-	6	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	18	1,5
яйцо куриное	-	-	5	-	135	-	-	-	5	-	135	-	281	23,4
сахар-песок	3	-	10	-	7	-	10	2	20	1	7	5	65	5,4
сироп на стевии	5	5	-	5	-	5	-	-	5	5	-	5	35	2,9
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	9	0,8
чай зеленый листовый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4
соль йодированная	1	0,7	0,6	0,8	0,6	0,9	1,0	1,2	0,4	0,8	0,6	0,7	9,4	0,8
Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,02	0

Таблица 5 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	-	100	-	-	300	25
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Яблоко	100	-	100	-	100	-	-	-	100	-	100	-	500	41,67

Таблица 6 — 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 пшеничный	1,5	-	21,5	37,16	11,16	20	-	20	20	1,5	11,16	-	143,98	12
Сухари панировочные	-	-	-	9,96	9,96	-	-	-	-	-	9,96	-	29,88	2,49
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	1,8	3,75	1,84	1,46	1,8	-	6,97	1,13	6,15	26,03	2,17
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	51	8	-	-	8	-	67	5,58
Картофель(01.09-31.10)	133,3	225,8	162,9	81,6	213,2	108,8	27,2	81,6	250	171,4	146,9	112,5	1715,2	142,93
Картофель(31.10-31.12)	142,1	240,7	173,7	87	227,3	116	29	87	266,5	182,7	156,6	120	1828,6	152,38
Картофель(31.12-28.02)	151,9	257,3	185,7	93	243	124	31	93	284,9	195,3	167,4	128,3	1954,8	162,9
Картофель(29.02-01.09)	164,6	278,9	201,3	100,8	263,3	134,4	33,6	100,8	308,8	211,7	181,4	139	2118,6	176,55
Огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Томат	-	-	32,54	-	-	-	32,54	17,25	15	-	32,54	-	129,87	10,82
Свекла (01.09-31.12)	-	71,3	40	-	71,3	-	40	-	-	71,3	-	-	293,9	24,49
Свекла (01.01-31.08)	-	77,5	43,5	-	77,5	-	43,5	-	-	77,5	-	-	319,5	26,63
Тыква	-	-	-	-	113,44	-	-	-	-	-	-	113,44	226,88	18,91
Горошек зеленый консерв.	-	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	11,63	-	20,93	1,74
Репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Петрушка (корень)	2,5	-	0,5	-	-	2,5	2,5	-	2,5	0,5	-	0,5	11,5	0,96
Петрушка (зелень)	4,07	-	-	3,39	1,75	-	-	7,46	-	-	-	-	16,67	1,39
Огурец	-	-	23,73	-	-	-	23,73	17,25	15	-	23,73	-	103,44	8,62
Морковь (01.09-31.12)	47,5	10	12,5	25	10	73,9	10	17,5	10	10	40	14	280,4	23,37
Морковь (01.01-31.08)	51,7	10,9	13,6	27,2	10,9	80,4	10,9	19	10,9	10,9	43,5	15,2	305,1	25,43
Лук репчатый	29,07	53,17	27,25	27,67	10	27,88	10	24,24	29,75	10	10	14,07	273,1	22,76
Лук зеленый	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	24,42	2,04
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	27,75	-	-	-	-	27,75	2,31
Капуста белокочанная	100,5	20	20	271,7	-	219,65	-	177,9	36	70	37,5	93,75	1047,11	87,26

				3				8						
Кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	2,5
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	1,2	-	0,4	63,8	5,32
Смородина черная	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	21,2	-	21,2	63,6	5,3
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	-	-	45,2	-	45,2	-	45,2	-	-	-	45,2	-	180,8	15,07
Лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	7,49	0,62
Чернослив	-	-	-	-	-	16,05	-	-	-	-	-	-	16,05	1,34
Говядина 1 категории	8,14	-	8,14	87,46	-	164,42	-	-	139,89	8,14	-	164,75	580,94	48,41
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	87,63	-	-	-	-	-	87,63	7,3
Куриная грудка (филе)	146,45	-	114,13	-	75,94	-	-	146,45	-	-	75,94	-	558,91	46,58
Треска (филе)	-	-	-	-	48,59	-	-	-	-	-	-	5,06	53,65	4,47
Минтай (филе)	-	78,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,18	6,52
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105,26	-	-	105,26	8,77
Молоко 2.5% м.д.ж	-	24	-	20,76	37,98	-	-	-	-	24	15,48	52,5	174,72	14,56
Сыр российский	-	17,55	-	-	-	-	-	-	-	6,38	-	-	23,93	1,99
Сметана 15.0%	22,5	-	10	10	-	-	40,04	-	-	62,88	22,5	-	167,92	13,99
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1,43	6,8	6,8	13,16	5,5	11,5	8,26	6,8	6,5	12,39	1,13	4,9	85,17	7,1
Масло подсолнечное	14	12,63	7	10	7,77	2,58	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	118,08	9,84
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	1,76	-	8,58	7,04	-	-	0,35	17,73	1,48
Сахар-песок	3	-	2	6,3	-	5,8	1,2	4,5	-	-	-	1,8	24,6	2,05
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5
Чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Соль поваренная йодированная	1,51	1,56	1,35	1,24	1,24	1,4	2,46	1,45	1,48	1,39	1,27	1,49	17,84	1,49
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	160	140	28	1188	99
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12

Таблица 7 — 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			
Мука пшеничная высший сорт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,33	-	-	13,33	1,11
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	-	7,4	0,62
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа манная	-	4,55	-	-	-	-	4,55	-	-	-	4,55	-	-	13,65	1,14
Морковь(01.09-31.12)	-	79,6	-	-	-	-	79,6	-	-	-	79,6	-	-	238,8	19,9
Морковь(01.01-31.08)	-	86,6	-	-	-	-	86,6	-	-	-	86,6	-	-	259,8	21,65
Тыква	-	-	-	-	-	-	-	28,88	-	-	-	-	-	28,88	2,41
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	32,34	-	-	-	-	32,34	2,7
Лимон	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	0,62
Яблоко	25,99	-	-	31,19	31,19	-	-	26,89	-	-	-	-	-	115,26	9,61
Клубника	-	-	-	21,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	42,8	3,57
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	14,35	-	-	-	-	-	14,35	1,2
Молоко 2.5% м.д.ж	-	13,6	-	-	-	-	13,64	-	-	200	13,64	-	-	240,92	20,08
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	-	-	400	33,33
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,7	-	81,6	81,6	-	22,73	-	-	33,33	22,73	-	-	332,72	27,73
Сметана 15.0%	4	3,64	-	4,8	4,8	-	3,64	-	-	-	3,64	-	-	24,52	2,04
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4	2,73	-	4,8	4,8	-	2,73	-	-	13,33	2,73	-	-	35,12	2,93
Яйцо куриное	11	10	-	13,2	13,2	-	10	12,21	-	1,9	10	-	-	81,51	6,79
Сахар-песок	4	5,46	-	11,8	11,8	-	5,46	-	7	6	5,46	-	-	56,98	4,75
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	-	0,24	0,24	-	0,28	0,5	-	0,3	0,28	-	-	2,32	0,19
Вода	-	-	-	203	203	-	200	-	220	-	-	-	-	826	68,83
Ванилин	0,01	-	-	0,01	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	0,04

Таблица 8 — 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	40	20	40	20	40	20	60	-	40	410	34,17
Хлеб пшеничный	21,5	17,16	41,5	74,32	31,16	40	20	53,5	50	11,9	51,16	37,16	449,36	37,45
Сухари панировочные	4	13,6	5,87	24,72	14,76	-	3,64	-	5,87	-	13,6	9,96	96,02	8
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	2,93	3,75	4,27	1,46	1,8	-	21,3	1,13	7,95	45,72	3,81
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа манная	-	4,55	10,97	-	-	-	4,55	-	10,97	-	4,55	-	35,59	2,97
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,17
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	51	8	-	36,8	8	-	154,8	12,9
Картофель(01.09-31.10)	133,3	225,8	162,9	146,9	213,2	280,2	27,2	253	250	171,4	146,9	112,5	2123,3	176,94
Картофель(31.10-31.12)	142,1	240,7	173,7	156,6	227,3	298,7	29	269,7	266,5	182,7	156,6	120	2263,6	188,63
Картофель(31.12-28.02)	151,9	257,3	185,7	167,4	243	319,3	31	288,3	284,9	195,3	167,4	128,3	2419,8	201,65
Картофель(29.02-01.09)	164,6	278,9	201,3	181,4	263,3	346,1	33,6	312,5	308,8	211,7	181,4	139	2622,6	218,55
Огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	0,9	0,08
Томат	-	-	32,54	-	45,2	-	32,54	51,15	15	-	32,54	-	208,97	17,41
Свекла(01.09-31.12)	-	71,3	40	-	71,3	-	40	-	-	71,3	-	-	293,9	24,49
Свекла(01.01-31.08)	-	77,5	43,5	-	77,5	-	43,5	-	-	77,5	-	-	319,5	26,63
Репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5

Петрушка (корень)	2,5	-	0,5	-	-	2,5	2,5	-	2,5	1	-	0,5	12	1
Петрушка (зелень)	4,07	-	-	3,39	1,75	-	-	7,46	-	-	-	3,39	20,06	1,67
Огурец	-	37,5	23,73	-	-	-	23,73	17,25	15	28,13	23,73	-	169,07	14,09
Морковь(01.09-31.12)	47,5	89,6	58,3	55	10	99,4	89,6	17,5	10	38,3	119,6	21,5	656,3	54,69
Морковь(01.01-31.08)	51,7	97,4	63,4	59,8	10,9	108,2	97,4	19	10,9	41,6	130,1	23,4	713,8	59,48
Лук репчатый	29,07	53,17	27,25	27,67	10	39,47	10	24,24	29,75	44	10	24,24	328,86	27,41
Лук зеленый	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	24,42	2,04
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	27,75	-	-	-	-	27,75	2,31
Капуста белокочанная	100,5	20	20	309,23	-	219,65	-	177,98	36	70	37,5	271,73	1262,59	105,22
Кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	14,2	-	12,4	88,8	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	9,3	-	11,63	-	-	-	-	-	9,38	42,63	-	72,94	6,08
Тыква	-	-	-	-	113,44	-	-	28,88	-	-	-	113,44	255,76	21,31
Смородина черная	12,84	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	77,04	6,42
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	21,2	-	21,2	63,6	5,3
Клубника	-	-	-	21,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	42,8	3,57
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	125,99	-	165,54	31,19	176,39	-	45,2	26,89	100	-	145,2	-	816,4	68,03
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	100	-	-	332,34	27,7
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Чернослив	-	-	-	-	-	16,05	-	-	-	-	-	-	16,05	1,34
Говядина 1 категории	8,14	87,46	8,14	174,92	-	164,42	-	73,22	139,89	71,42	-	252,22	979,83	81,65
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	87,63	-	-	-	-	-	87,63	7,3
Куриная грудка (филе)	146,45	-	114,13	-	75,94	60,51	-	160,8	-	-	75,94	-	633,77	52,81
Треска (филе)	-	-	-	-	48,59	-	-	-	-	-	-	5,06	53,65	4,47

Минтай (филе)	-	78,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,18	6,52
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105,26	-	-	105,26	8,77
Молоко 2.5% м.д.ж	100	108,4	-	41,52	114,91	24	209,64	24	-	274	106,05	73,26	1075,78	89,65
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,33
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	158,1	81,6	81,6	-	22,73	-	158,1	33,33	22,73	-	648,92	54,08
Сыр российский	20,8	17,55	-	-	20,8	-	20,8	-	-	6,38	20,8	-	107,13	8,93
Сметана 15.0%	26,5	3,64	15,87	37,3	4,8	8,19	43,67	-	5,87	62,88	26,14	-	234,86	19,57
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	15,43	22,69	12,67	25,45	25,7	19,92	14,99	16,3	12,37	37,72	19,25	18,06	240,55	20,05
Масло подсолнечное	14	12,63	13	16	7,77	5,01	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	132,51	11,04
Яйцо куриное	11	10	4,96	13,2	148,57	1,76	10	20,79	12	1,9	145,37	0,35	379,9	31,66
Сахар-песок	10	5,46	12,2	18,1	18,8	5,8	16,66	4,5	27,2	6,5	12,46	6,3	143,98	12
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,33
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	2,71	2,58	1,98	2,25	2,08	2,56	3,74	2,9	1,91	2,43	2,14	2,23	29,51	2,46
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	180	140	28	1208	100,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12
Ванилин	0,01	-	0,01	0,01	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,05	0

Таблица 9 — 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	40	20	40	20	40	20	60	-	40	410	34,17
Хлеб пшеничный	21,5	17,16	41,5	74,32	31,16	40	20	53,5	50	11,9	51,16	37,16	449,36	37,45
Сухари панировочные	4	13,6	5,87	24,72	14,76	-	3,64	-	5,87	-	13,6	9,96	96,02	8
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	2,93	3,75	4,27	1,46	1,8	-	21,3	1,13	7,95	45,72	3,81
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа манная	-	4,55	10,97	-	-	-	4,55	-	10,97	-	4,55	-	35,59	2,97
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,17
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	51	8	-	36,8	8	-	154,8	12,9
Картофель	98	166	119,8	108	156,75	206	20	186	183,8	126	108	82,75	1561,1	130,09
Огурец соленый	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,8	-	-	0,8	0,07
Томат	-	-	28,8	-	40	-	28,8	43,8	12	-	28,8	-	182,2	15,18
Свекла	-	57	32	-	57	-	32	-	-	57	-	-	235	19,58
Репа	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	2
Петрушка (корень)	2	-	0,4	-	-	2	2	-	2	0,8	-	0,4	9,6	0,8
Петрушка (зелень)	3,6	-	-	3	1,4	-	-	6,6	-	-	-	3	17,6	1,47
Огурец	-	30	21	-	-	-	21	13,8	12	22,5	21	-	141,3	11,78
Морковь	38	71,64	46,6	44	8	79,5	71,64	14	8	30,6	95,64	17,2	524,85	43,74
Лук репчатый	23,6	42,54	21,8	23	8	31,6	8	20,6	23,8	35,2	8	20,6	266,72	22,23
Лук зеленый	-	-	7,2	-	-	-	7,2	-	-	-	7,2	-	21,6	1,8

Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	22,2	-	-	-	-	22,2	1,85
Капуста белокочанная	80,4	16	16	262,5	-	176	-	157,5	28,8	56	30	232,5	1055,42	87,95
Кабачок	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	24	-	48	4
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	14,2	-	12,4	88,8	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	6	-	7,5	-	-	-	-	-	8,3	27,5	-	49,3	4,11
Тыква	-	-	-	-	90,75	-	-	23,1	-	-	-	90,75	204,6	17,05
Смородина черная	12	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	72	6
Облепиха	20	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	-	80	6,67
Малина	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	60	5
Клубника	-	-	-	20	20	-	-	-	-	-	-	-	40	3,33
Брусника	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	60	5
Яблоко	123	-	158	27,6	167,6	-	40	23,8	100	-	140	-	780	65
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	100	-	-	322	26,83
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Чернослив	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Говядина 1 категории	7,2	77,4	7,2	154,8	-	146	-	64,8	123,8	63,2	-	223,2	867,11	72,26
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	84,26	-	-	-	-	-	84,26	7,02
Куриная грудка (филе)	129,6	-	101	-	67,2	53,6	-	142,3	-	-	67,2	-	560,85	46,74
Треска (филе)	-	-	-	-	43	-	-	-	-	-	-	4,48	47,48	3,96
Минтай (филе)	-	69,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69,19	5,77
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93,15	-	-	93,15	7,76
Молоко 2.5% м.д.ж	100	108,4	-	41,52	114,91	24	209,64	24	-	274	106,1	73,26	1075,78	89,65
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,33
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	158,1	81,6	81,6	-	22,73	-	158,1	33,33	22,73	-	648,92	54,08
Сыр российский	20	16,88	-	-	20	-	20	-	-	6,13	20	-	103,01	8,58

Сметана 15.0%	26,5	3,64	15,87	37,3	4,8	8,19	43,67	-	5,87	62,88	26,14	-	234,86	19,57
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	15,43	22,69	12,67	25,45	25,7	19,9	14,99	16,3	12,37	37,72	19,25	18,06	240,55	20,05
Масло подсолнечное	14	12,63	13	16	7,77	5,01	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	132,51	11,04
Яйцо куриное	10	9,09	4,51	12	135,07	1,6	9,09	18,9	10,91	1,73	132,2	0,32	345,38	28,78
Сахар-песок	10	5,46	12,2	18,1	18,8	5,8	16,66	4,5	27,2	6,5	12,46	6,3	143,98	12
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,33
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	2,71	2,58	1,98	2,25	2,08	2,56	3,74	2,9	1,91	2,43	2,14	2,23	29,51	2,46
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	180	140	28	1208	100,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12
Ванилин	0,01	-	0,01	0,01	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,05	0

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	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	510	18,4	20,5	61,7	505,1	5,14
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
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
	Итого за Обед	860	48,4	29,6	57,3	689,8	4,8
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,5
	Итого за день	1770	88,3	62,7	147	1506,4	12,25
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	510	26,6	23,6	60,4	561,7	5,03
	Второй завтрак						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
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
	Итого за Обед	860	25,4	27,1	60,2	585,9	5
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1770	66,4	60,5	152,4	1420,3	12,7
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	540	43,4	24,8	52,6	608	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
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
	Итого за Обед	890	47,3	23,8	63,3	657,5	5,3
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1750	98,4	56	149	1494,9	12,4
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	520	24,5	29	50	559,4	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
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
	Итого за Обед	830	30,5	42,1	70,1	781,7	5,8
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	275	7	2,7	23,7	147	2
	Итого за день	1725	62,4	74,1	154,1	1533,6	12,8
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	550	29,5	36,6	38,5	602,6	3,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8

	Обед						
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
	Итого за Обед	830	34,8	17,3	64,5	554	5,4
	Полдник						
54-4т	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
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1800	83,1	63	132,3	1430,6	11
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,6	46,2	381,9	3,9
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
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
	Итого за Обед	870	46,1	40,1	76,6	851,4	6,4
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1490	67,3	53	133,1	1278,8	11,1
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						

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
	Итого за Завтрак	510	20,2	16,4	61,1	473	5,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
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	Макароны 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
	Итого за Обед	830	27,4	34,9	62	672,2	5,2
	Полдник						
54-3г	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
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1740	56,4	56,2	148,4	1325,2	12,4
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	550	20,7	19,1	48,3	447,3	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
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
	Итого за Обед	850	46,7	18,4	50	554	4,2
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1775	79,2	45,3	133,7	1260,2	11,1
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	460	42,4	14,7	53,8	517,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
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
	Итого за Обед	870	44,2	45,4	63,3	838,1	5,3
	Полдник						0
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1650	88,7	62,5	149,8	1516,1	12,5
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	560	27,2	25,7	61,1	586,1	5,1
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
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
	Итого за Обед	660	31,4	23,6	61,3	583,1	5,1
	Полдник						
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
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1620	72,5	59,3	156,1	1449,3	13
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	530	29,1	36,4	26,4	550	2,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
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
	Итого за Обед	830	29,6	23,3	56,3	553,9	4,7
	Полдник						

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
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1760	72,6	69,7	116,4	1384	9,7
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	520	25,5	23,3	52,1	520,8	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
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
	Итого за Обед	830	29,7	34,5	43,3	603,5	3,6
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1450	55,6	58,1	105,7	1169,8	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

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

⁶ 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	
Завтрак	523,33	27,36	23,56	51,02	526,11	4,25
Второй завтрак	100	0,48	0,33	9,68	43,67	0,81
Обед	834,17	36,79	30,01	60,68	660,43	5,06
Полдник	234,17	9,61	6,13	18,45	167,23	1,54
За период	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	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	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
Репа	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
Репа	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

Таблица 19 — Меню горячих завтраков (целиакция) 7-11 лет.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,4	9,3	44,6	295,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	540	10,1	11	74	434,7
	Итого за день	540	10,1	11	74	434,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Итого за день	530	22,7	23,2	42,9	471,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Итого за день	510	16,1	20,5	50,5	450,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	16,6	10,6	61,4	406,1
	Итого за день	510	16,6	10,6	61,4	406,1

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	520	15,9	12,1	60	412,9
	Итого за день	520	15,9	12,1	60	412,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	575	13,9	12,1	73,4	457,6
	Итого за день	575	13,9	12,1	73,4	457,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	11,4	12,8	69	437,1
	Итого за день	530	11,4	12,8	69	437,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-18г	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	15	18,3	63,4	477,1
	Итого за день	530	15	18,3	63,4	477,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Итого за день	515	10,4	11,6	48,7	340,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
	Итого за Завтрак	510	16,1	20	50,7	446,2
	Итого за день	510	16,1	20	50,7	446,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Итого за день	510	15,3	10,1	59,8	390,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,6	3,6	170,6
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	530	19,2	24,1	62,3	543,7
	Итого за день	530	19,2	24,1	62,3	543,7

Таблица 20 — Информация средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Средний показатель	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	525,83	15,23	15,53	59,68	439,03
За период	525,8	15,2	15,5	59,7	439

Таблица 21 — Информация средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню завтраков для детей 7-11 лет.

Средний показатель	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,2	0,36	0,54	16,49	355,77	247,87	73,5	253,66	4	54,79	14,93	109,15
За период	0,2	0,4	0,5	16,5	355,8	247,9	73,5	253,7	4	54,8	14,9	109,2

Таблица 22 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ЗАВТРАК												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб безглютеновый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30
Мука рисовая	-	1,8	-	-	-	-	-	1,8	-	-	-	1,8	5,4	0,45
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	69	107	8,92
Крупа пшеничная Артек	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	6	15	-	-	-	75	6,25
Крупа пшеничная	-	-	-	20,03	-	-	50	-	11	-	20,03	-	101,1	8,42
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	52	4,33
Картофель (01.09-31.10)	-	171	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	171,4	14,28
Картофель (31.10-31.12)	-	183	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	182,7	15,23
Картофель (31.12-28.02)	-	195	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	195,3	16,28
Картофель (29.02-01.09)	-	212	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	211,7	17,64
Томат	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	5,65
Огурец	-	56,3	-	-	56,25	-	-	-	-	-	-	56,25	168,8	14,06
Морковь (01.09-31.12)	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,25
Морковь (01.01-31.08)	-	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,3	0,28
Лук репчатый	-	2,71	-	-	20	-	-	7,5	-	-	-	20	50,21	4,18
Банан	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	390	32,5
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	14,98	1,25
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	5,83
Яблоко	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	100	-	400	33,33
Облепиха	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	-	12,84	-	25,68	2,14
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	12,8	-	-	25,68	2,14

Изюм	10,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,2	0,85
Говядина 1 категории	-	110	-	-	-	-	-	51,53	-	-	-	-	161,4	13,45
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46,18	46,18	3,85
Минтай (филе)	-	-	-	-	72,32	-	-	-	-	-	-	-	72,32	6,03
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Молоко 2.5% м.д.ж	106	46,5	57,7	50	25,6	96	154	30,9	102	57,7	-	22,5	748,9	62,41
Творог 5.0% м.д.ж	-	-	-	39,98	-	-	-	-	-	-	39,98	-	79,96	6,66
Сыр российский	-	-	-	-	-	15,6	-	-	15,6	-	-	-	31,2	2,6
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10	10,7	11,55	3	6,8	4	10	3,9	5	11,6	3	28,7	108,2	9,02
Масло подсолнечное	-	-	-	-	5,6	-	-	7,4	-	-	-	-	13	1,08
Яйцо куриное	-	-	101,53	10,97	-	-	-	-	-	102	10,97	6,6	231,6	19,3
Сахар-песок	10	7	7	7	7	10	10	7	10	7	7	7	96	8
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Соль поваренная йодированная	1	0,99	0,45	0,3	0,7	1	1	0,93	1	0,45	0,3	1,79	9,91	0,83

Таблица 23 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ЗАВТРАК												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб безглютеновый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30
Мука рисовая	-	1,8	-	-	-	-	-	1,8	-	-	-	1,8	5,4	0,45
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	69	107	8,92
Крупа пшеничная Артек	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	6	15	-	-	-	75	6,25
Крупа пшеничная	-	-	-	20,03	-	-	50	-	11	-	20	-	101,06	8,42
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	-	52	4,33
Картофель	-	126	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	126	10,5
Томат	-	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	60	5
Огурец	-	45	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	135	11,25
Морковь	-	2,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,4	0,2
Лук репчатый	-	2,4	-	-	16	-	-	6	-	-	-	16	40,4	3,37
Банан	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	390	32,5
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	14	1,17
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	5,83
Яблоко	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	100	-	400	33,33
Облепиха	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	12	-	24	2
Смородина черная	-	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	24	2
Изюм	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,83
Говядина 1 категории	-	97,2	-	-	-	-	-	45,6	-	-	-	-	142,8	11,9
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44,4	44,4	3,7
Минтай (филе)	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	-	64	5,33
Молоко сгущенное с сахаром 8,5 % м.д.ж.	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Молоко 2.5% м.д.ж	106	46,5	58	50	25,6	96	154	30,9	102	57,7	-	22,5	748,9	62,41
Творог 5.0% м.д.ж	-	-	-	39,98	-	-	-	-	-	-	40	-	79,96	6,66
Сыр российский	-	-	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	30	2,5
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10	10,7	12	3	6,8	4	10	3,9	5	11,6	3	28,7	108,2	9,02
Масло подсолнечное	-	-	-	-	5,6	-	-	7,4	-	-	-	-	13	1,08
Яйцо куриное	-	-	92	9,98	-	-	-	-	-	92,3	9,98	6	210,56	17,55
Сахар-песок	10	7	7	7	7	10	10	7	10	7	7	7	96	8
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Соль поваренная йодированная	1	0,99	0,5	0,3	0,7	1	1	0,93	1	0,45	0,3	1,79	9,91	0,83

Таблица 24 — Меню горячих обедов (целиакия)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-15с – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	730	26,9	32,1	67,1	664,5
	Итого за день	730	26,9	32,1	67,1	664,5
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-14с – для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,2	9,2	2,3	144,8
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	20,9	26,1	85,6	662,2
	Итого за день	750	20,9	26,1	85,6	662,2
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-18г	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-3м	Голубцы ленивые	75	6,3	5,7	4,8	96,2
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	795	22,9	24,4	93,6	685,9
	Итого за день	795	22,9	24,4	93,6	685,9

	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	720	31	31,8	85,5	751,7
	Итого за день	720	31	31,8	85,5	751,7
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	25,9	29,6	66,6	636,9
	Итого за день	780	25,9	29,6	66,6	636,9
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-14с – для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	8,8	73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	21,9	23,2	89,7	655,6
	Итого за день	750	21,9	23,2	89,7	655,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9

54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	730	35	42,7	74,3	821,7
	Итого за день	730	35	42,7	74,3	821,7
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,3	105,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	23,6	23,9	93,1	682,8
	Итого за день	750	23,6	23,9	93,1	682,8
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-19м	Печень тертая	60	8,5	13,6	3,6	170,6
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	60	1,5	6	4,7	78,8
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	790	20,6	33,9	72,7	678,4
	Итого за день	790	20,6	33,9	72,7	678,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	26,6	53,4	64,4	844,9
	Итого за день	780	26,6	53,4	64,4	844,9
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-15с – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	720	31,4	12,2	78,1	548,5
	Итого за день	720	31,4	12,2	78,1	548,5
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	720	32,2	27,5	71	660,7
	Итого за день	720	32,2	27,5	71	660,7

Таблица 25— Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Средний показатель	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	751,25	26,58	30,07	78,48	691,15
За период	751,3	26,6	30,1	78,5	691,2

Таблица 26 — Информация средних значений по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню обедов для детей 7-11 лет.

Средний показатель	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,2 9	0,34	0,1 4	54,2 2	503,0 7	272,5	104, 1	308,83	4,3 8	82,08	13,01	202,6 9
За период	0,3	0,3	0,1	54,2	503,1	272,5	104, 1	308,8	4,4	82,1	13	202,7

Таблица 27 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60
Мука рисовая	-	-	3	-	3	1,2	-	-	3,6	3	-	-	13,8	1,15
Крупа рисовая	8	54	3,75	-	-	6	-	54	-	-	53,3	-	179,1	14,92
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,75
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	4,33
Картофель (01.09-31.10)	28	21,8	108,8	209,2	198,6	21,8	108,8	68	193,1	27,2	28	250	1263	105,3
Картофель (31.10-31.12)	29,8	23,2	116	223	211,7	23,2	116	72,5	205,9	29	29,8	266,5	1347	112,2
Картофель (31.12-28.02)	31,9	24,8	124	238,4	226,3	24,8	124	77,5	220,1	31	31,9	284,9	1440	120
Картофель (29.02-01.09)	34,6	26,9	134,4	258,4	245,3	26,9	134,4	84	238,6	33,6	34,6	308,8	1561	130
Томат	10	-	67,8	-	11,23	67,8	10	-	-	21,23	67,8	-	255,9	21,32
Свекла (01.09-31.12)	-	40	-	-	-	40	-	-	40	71,3	-	-	191,3	15,94
Свекла (01.01-31.08)	-	43,5	-	-	-	43,5	-	-	43,5	77,5	-	-	208	17,33
Петрушка (корень)	-	-	2,5	2,5	-	-	2,5	2,5	0,5	-	-	2,5	13	1,08
Петрушка (зелень)	4,46	1,75	-	-	1,75	1,75	2,71	-	-	1,75	1,75	-	15,92	1,33
Перец сладкий	67,8	-	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	135,6	11,3
Огурец	15	-	-	-	-	-	-	-	56,25	-	15	-	86,25	7,19
Морковь (01.09-31.12)	25,4	58,3	10	17,5	13	12,5	30	55,8	12,5	25,5	26,2	10	296,7	24,73
Морковь (01.01-31.08)	27,6	63,4	10,9	19	14,1	13,6	32,6	60,7	13,6	27,7	28,5	10,9	322,6	26,88
Лук репчатый	15,21	30	18,13	34,75	7,71	17,5	32,71	30	30	17,71	10,88	29,75	274,4	22,86

Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93	93	7,75
Капуста белокочанная	192,5	20	56,25	93,75	49,28	20	286,25	-	20	241,78	-	-	979,8	81,65
Томатное пюре	-	-	2	6,5	-	-	2	-	6	-	10,7	8,5	35,7	2,98
Смородина черная	-	-	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32,1	2,68
Облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	21,4	1,78
Клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	1,78
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	85,6	7,13
Яблоко	-	20,34	-	-	-	-	-	20,34	-	-	-	-	40,68	3,39
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	3,53
Чернослив	-	-	-	-	-	-	26,75	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Смесь сухофруктов	26,75	-	-	26,75	-	-	-	-	-	-	-	-	53,5	4,46
Курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	1,78
Говядина 1 категории	-	-	59,66	114,13	109,84	51,53	25,76	-	-	109,84	-	139,89	610,7	50,89
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	46,18	-	-	-	46,18	3,85
Куриная грудка (филе)	97,63	-	-	-	-	-	97,63	-	-	-	120,57	-	315,8	26,32
Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	72,32	-	-	-	-	72,32	6,03
Горбуша (филе)	-	72,32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	72,32	6,03
Молоко 2.5% м.д.ж	-	25,6	37,5	-	61,5	23,4	-	25,6	69	37,5	-	-	280,1	23,34
Сметана 15.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	0,83
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	-	6,8	8,75	6,5	13,3	9,4	-	6,8	32,6	6,5	-	6,5	97,15	8,1
Масло подсолнечное	31,72	15,6	7	10	3,42	6,4	38	15,6	4	36,42	8,42	2	178,6	14,88
Яйцо куриное	-	-	1,76	-	-	-	1,76	-	6,6	-	-	1,76	11,88	0,99
Сахар-песок	7	9	7	8,8	7	9	8,8	7	9	7	7	7	93,6	7,8
Соль поваренная йодированная	1,1	1,2	1,36	1,3	1,35	1,2	1,48	1,2	2,18	1,55	1,1	1,28	16,3	1,36
Лавровый лист	-	-	0,04	0,07	-	-	0,04	0,04	0,04	-	-	0,07	0,3	0,03
Бульон	-	-	140	130	-	-	140	130	160	-	-	140	840	70
Кислота лимонная	-	-	-	0,1	-	0,2	0,1	-	0,2	-	-	-	0,6	0,05

Таблица 28 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ОБЕД												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60
Мука рисовая	-	-	3	-	3	1,2	-	-	3,6	3	-	-	13,8	1,15
Крупа рисовая	8	54	3,75	-	-	6	-	54	-	-	53,3	-	179,1	14,92
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,75
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	52	-	-	-	-	-	-	-	-	-	52	4,33
Картофель	20,58	16	80	153,8	146	16	80	50	142	20	20,58	183,8	928,8	77,4
Томат	8	-	60	-	8,98	60	8	-	-	16,98	60	-	222	18,5
Свекла	-	32	-	-	-	32	-	-	32	57	-	-	153	12,75
Петрушка (корень)	-	-	2	2	-	-	2	2	0,4	-	-	2	10,4	0,87
Петрушка (зелень)	3,8	1,4	-	-	1,4	1,4	2,4	-	-	1,4	1,4	-	13,2	1,1
Перец сладкий	60	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	120	10
Огурец	12	-	-	-	-	-	-	-	45	-	12	-	69	5,75
Морковь	20,28	46,6	8	14	10,4	10	24	44,6	10	20,4	20,98	8	237,3	19,77
Лук репчатый	12,4	24	14,5	27,8	6,4	14	26,4	24	24	14,4	8,7	23,8	220,4	18,37
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	60	5
Капуста белокочанная	154	16	45	75	39,42	16	229	-	16	193,4	-	-	783,8	65,32
Томатное пюре	-	-	2	6,5	-	-	2	-	6	-	10,7	8,5	35,7	2,98
Смородина черная	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	20	1,67
Клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	1,67
Брусника	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	80	6,67
Яблоко	-	18	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	36	3
Вишня	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,33

Чернослив	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25	2,08
Смесь сухофруктов	25	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	20	1,67
Говядина 1 категории	-	-	52,8	101	97,2	45,6	22,8	-	-	97,2	-	123,8	540,4	45,03
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	44,4	-	-	-	44,4	3,7
Куриная грудка (филе)	86,4	-	-	-	-	-	86,4	-	-	-	106,7	-	279,5	23,29
Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	64	5,33
Горбуша (филе)	-	64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64	5,33
Молоко 2.5% м.д.ж	-	25,6	37,5	-	61,5	23,4	-	25,6	69	37,5	-	-	280,1	23,34
Сметана 15.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	0,83
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	-	6,8	8,75	6,5	13,3	9,4	-	6,8	32,6	6,5	-	6,5	97,15	8,1
Масло подсолнечное	31,72	15,6	7	10	3,42	6,4	38	15,6	4	36,42	8,42	2	178,6	14,88
Яйцо куриное	-	-	1,6	-	-	-	1,6	-	6	-	-	1,6	10,8	0,9
Сахар-песок	7	9	7	8,8	7	9	8,8	7	9	7	7	7	93,6	7,8
Соль поваренная йодированная	1,1	1,2	1,36	1,3	1,35	1,2	1,48	1,2	2,18	1,55	1,1	1,28	16,3	1,36
Лавровый лист	-	-	0,04	0,07	-	-	0,04	0,04	0,04	-	-	0,07	0,3	0,03
Бульон	-	-	140	130	-	-	140	130	160	-	-	140	840	70
Кислота лимонная	-	-	-	0,1	-	0,2	0,1	-	0,2	-	-	-	0,6	0,05
Вода	736	687	509	190	558,7	427	570	527	212	707,7	564,4	205	5894	491,15

Таблица 29 — Примерные меню-рационы для больных муковисцидозом.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	200	7,4	8,8	46,4	293,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	495	18	25	65,3	556,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,5	33	76,1	746,6
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1555	74,9	78,4	161,4	1648,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	17,4	19,8	306,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	510	23,7	22,8	44,6	478
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5

54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	36,4	44,4	94,1	921,8
	Полдник					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	23	165,6
	Итого за день	1780	88	91,9	171,9	1866,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	460	26,3	33,9	24,2	506
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	37,2	29,3	98,5	806,7
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	85	83,7	153,9	1708
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	470	24,7	21	77,2	595,3
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4

	Обед					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,8	33,9	86,8	798,8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	81,9	75,3	184	1739,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,1	19,8	5	266,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	23,4	25,1	61,6	565,5
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	32,3	31,1	85,6	751,5
	Полдник					
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
	Итого за Полдник	300	15,4	7,2	17,4	196,2
	Итого за день	1850	91,1	83,4	174,8	1814
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	460	17,6	20,1	56,7	476,9
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0,8	3,6	3,1	47,4
	Итого за Обед	750	33	31,9	85,5	761
	Полдник					
	Итого за Полдник	0	0	0	0	0
	Итого за день	1410	70,6	72	152,4	1538,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	470	22,1	30,2	62,1	607,6
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-15м	Плов из булгура с курицей	240	23,6	10,4	46,6	374,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	38,2	23,5	109,9	804,2
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1530	80,7	74,1	192	1757
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	23,5	20,4	57,1	505,1
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больших муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	33,9	38,3	101,1	884,6
	Полдник					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	250	13,6	15,3	36,6	338,7
	Итого за день	1750	91	94	205	2029,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200	6,9	8,8	42,3	275,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	20,6	20,1	67,1	530,7
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Второй завтрак	100	0,8	0,2	7,5	35
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	32,2	31,3	83,1	743
	Полдник					

Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1680	73,6	71,6	167,9	1609,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	440	19,4	31,8	24,5	460,5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	760	36,9	35,5	65,7	729,5
	Полдник					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Полдник	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за день	1500	77,8	87,8	121,4	1585,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Завтрак	510	21,5	12,7	72,2	488,3
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м	Плов с курицей	240	32,7	9,7	39,9	377,6
54-19хн	Компот из клюквы с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого за Обед	760	42,3	19,3	87,1	690,9
	Полдник					
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4
	Итого за Полдник	275	6,1	2,5	17,5	117,2
	Итого за день	1745	89,9	54,5	187	1597,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,4	0	1,1	6,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	530	25,9	21	61,3	538,3
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	20	20	10,2	300,8
	Итого за Второй завтрак	200	20	20	10,2	300,8
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	икра из кабачков. Консервы	40	0,8	3,6	3,1	47,4
	Итого за Обед	740	37,6	33	76,3	751,9
	Полдник					
	Итого за Полдник	0	0	0	0	0
	Итого за день	1470	83,5	74	147,8	1591

Таблица 30 — Информация средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	497,08	22,23	23,68	56,16	525,75
Второй завтрак	150	10,42	10,2	11,68	180,17
Обед	770	36,11	32,04	87,48	782,54
Полдник	193,75	13,58	12,48	12,98	218,54
За период	1610,8	82,3	78,4	168,3	1707

Таблица 31 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,25	0,52	0,87	8,46	562,46	362,51	84,44	397,2	4,95	64,6	22,09	151,66
Второй завтрак	0,02	0,02	0	7,33	12,67	8,25	10,17	8,83	0,66	0,53	0,25	14,89
Обед	0,36	0,35	0,17	50,8	834,06	245,18	145,19	469,31	7,53	92,51	15,97	254,93
Полдник	0,02	0,06	0,09	0,76	60,45	58,58	10,18	51,25	0,41	7,86	4,38	15,6
За период	0,7	1	1,1	67,4	1469,6	674,5	250	926,6	13,6	165,5	42,7	437,1

Таблица 32 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с муковисцидозом), 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 ржано-пшеничный	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30
Сухари панировочные	-	2,25	-	5,3	-	-	-	-	-	-	3,98	-	11,53	0,96
Мука пшеничная высший сорт	-	0,75	-	-	4,97	-	-	2,81	-	-	-	1,46	9,99	0,83
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	47,6 2	-	-	-	-	-	-	47,62	3,97
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	15	-	35	2,92
Крупа кукурузная	54,2 9	-	-	-	-	-	-	-	54,2 9	-	-	-	108,58	9,05
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	69	5,75
Крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	-	54	4,5
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,17
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	51	4,25
Картофель (01.09-31.10)	-	168, 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	168,3	14,03
Картофель (31.10-31.12)	-	179, 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	179,4	14,95
Картофель (31.12-28.02)	-	191, 8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	191,8	15,98
Картофель (29.02-01.09)	-	207, 9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	207,9	17,33
Томат	-	-	-	-	-	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	5,65
Огурец	-	-	-	-	56,25	-	-	-	-	-	-	56,25	112,5	9,38
Морковь (01.09-31.12)	-	-	-	156, 6	-	-	-	-	-	-	117, 5	-	274,1	22,84
Морковь (01.01-31.08)	-	-	-	170, 4	-	-	-	-	-	-	127, 8	-	298,2	24,85
Лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	13,08	-	-	-	-	13,08	1,09
Томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	8,21	-	-	-	-	8,21	0,68

Джем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	12,84	-	-	25,68	2,14
Облепиха	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	-	12,84	-	25,68	2,14
Клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	10,19	-	-	-	10,19	0,85
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	14,98	1,25
Изюм	-	-	-	-	-	9,71	-	-	-	-	-	-	9,71	0,81
Курага	10,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10,19	0,85
Говядина 1 категории	-	94,92	-	-	-	-	-	94,07	-	-	-	-	188,99	15,75
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87,63	87,63	7,3
Минтай (филе)	-	-	-	-	105,26	-	-	-	-	-	-	-	105,26	8,77
Молоко 2.5% м.д.ж	95,24	-	76,93	80,7	-	95,24	234	-	95,24	76,93	23,03	-	777,31	64,78
Йогурт 2.5% м.д.ж	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	200	16,67
Йогурт 2.0% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Творог 5.0% м.д.ж	-	-	-	74,7	-	-	-	-	-	-	56,03	-	130,73	10,89
Сыр российский	15,6	-	31,2	-	6,38	31,2	31,2	-	31,2	-	-	-	146,78	12,23
Сметана 15.0%	-	15	-	5,3	52,88	-	-	-	-	-	3,98	30,04	107,2	8,93
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	19,52	8,25	15,4	20	12,09	9,52	20	11,64	9,52	25,4	7,5	8,26	167,1	13,93
Масло подсолнечное	-	-	-	-	7,99	-	-	-	-	-	-	7,54	15,53	1,29
Яйцо куриное	44	3,3	135,4	8,8	-	-	-	-	-	135,4	6,6	-	333,44	27,79
Сахар-песок	9,86	7	-	15	7	9,86	10	7	9,86	-	13	7	95,58	7,97
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,67
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	11	0,92
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная йодированная	0,95	0,76	0,6	0,5	0,84	0,95	1	0,73	0,95	0,6	0,38	1,96	10,22	0,85

Таблица 33 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтрака (меню для детей с муковисцидозом), по дням цикла (в пересчете на одного ребенка), в г. брутто.

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Банан	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	200	16,67
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Яблоко	100	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	300	25
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	200	-	-	200	200	-	200	-	-	200	200	1200	100

Таблица 34 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтрака (меню для детей с муковисцидозом), по дням цикла (в пересчете на одного ребенка), в г. брутто.

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржано-пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60
Хлеб пшеничный	-	-	19,1	-	19,1	-	-	-	19,07	-	-	-	57,21	4,77
Сухари панировочные	-	-	11,1	-	11,1	-	-	-	11,07	-	-	-	33,21	2,77
Мука пшеничная высший сорт	1,92	5,53	-	-	4,5	1,3	-	5,53	2,5	3,92	-	-	25,2	2,1
Крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	54	-	-	58,36	-	170,36	14,2
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,75
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Булгур	-	-	-	-	-	-	76,8	-	-	-	-	-	76,8	6,4
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51	4,25
Картофель(01.09-31.10)	81,6	21,8	109	237	171	21,8	109	68	193,1	-	81,6	278,2	1372,5	114,38
Картофель(31.10-31.12)	87	23,2	116	253	183	23,2	116	72,5	205,9	-	87	296,6	1463,2	121,93
Картофель(31.12-28.02)	93	24,8	124	271	195	24,8	124	77,5	220,1	-	93	317,1	1564,2	130,35
Картофель(29.02-01.09)	100,8	26,9	134	293	212	26,9	134	84	238,6	-	100,8	343,7	1695,5	141,29
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	30	2,5
Томат	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	32,54	-	100,34	8,36
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	-	40	-	-	40	71,3	-	-	191,3	15,94
Свекла(01.01-31.08)	-	43,5	-	-	-	43,5	-	-	43,5	77,5	-	-	208	17,33
Петрушка (корень)	-	0,5	2,5	2,5	2,38	2,13	2,5	2,5	1,75	0,5	-	2,5	19,76	1,65
Перец сладкий	67,8	-	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	56,25	-	23,73	-	79,98	6,67
Морковь(01.09-31.12)	18	58,3	10	17,5	10	21,6	40	55,8	17,5	18	26,1	10	302,8	25,23
Морковь(01.01-31.08)	19,5	63,4	10,9	19	10,9	23,5	43,5	60,7	19	19,5	28,3	10,9	329,1	27,43
Лук репчатый	26,05	10	12,5	38,2	12,5	12,5	35	10	12,5	26,1	20,05	33,2	248,55	20,71
Лук зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,14	-	8,14	0,68
Капуста белокочанная	229,2	20	-	93,8	70	20	93,8	-	20	299	-	-	845,9	70,49
Икра из кабачков (консервированная)	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	80	6,67

Томатное пюре	9,6	6	2	7,8	1,2	6	2	-	16	10,8	12,84	9,8	84,04	7
Смородина черная	-	-	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32,1	2,68
Облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	21,4	1,78
Клюква	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	42,8	3,57
Брусника	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	-	20,34	-	-	-	-	-	20,3	-	-	-	-	40,68	3,39
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	3,53
Смесь сухофруктов	26,75	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	-	-	53,5	4,46
Чернослив	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	1,78
Говядина 1 категории	144,7	-	123	137	97,2	91,2	25,8	-	97,18	145	-	162,7	1023,31	85,28
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	73,2	-	-	-	144,7	-	217,91	18,16
Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	116,96	9,75
Горбуша (филе)	-	117	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116,96	9,75
Молоко 2.5% м.д.ж	-	-	23,1	-	47,1	-	-	-	47,07	-	-	-	117,21	9,77
Сыр российский	-	7,09	-	-	-	-	-	7,09	-	-	-	-	14,18	1,18
Сметана 15.0%	10	68,75	-	-	10	35	-	58,8	10	10	10	-	212,5	17,71
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	12	12,68	13,9	7,8	16,4	8,1	-	12,7	15,37	12	-	7,8	118,67	9,89
Масло подсолнечное	4,6	18,88	2	10	4	4	17,6	18,9	4	7,6	15,04	2	108,6	9,05
Яйцо куриное	-	-	1,76	-	-	-	1,76	-	-	-	-	1,76	5,28	0,44
Сахар-песок	11,8	12	-	8,8	10	9	8,8	10	10,25	11,8	-	10	102,45	8,54
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1,67
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-	6	24	2
Соль поваренная йодированная	1,26	1,38	1,25	1,46	1,08	1	1,88	1,38	1,08	1,46	1,46	1,44	16,13	1,34
Лавровый лист	0,16	0,04	0,04	0,07	0,29	0,04	0,04	0,04	0,05	0,16	0,04	0,07	1,04	0,09
Бульон	150	160	140	130	215	160	140	130	210	160	150	140	1885	157,08
Кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	0,1	-	0,2	-	-	-	1	0,08

Таблица 35 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обеда (меню для детей с муковисцидозом), 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 ржано-пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60
Хлеб пшеничный	-	-	19,1	-	19,1	-	-	-	19,07	-	-	-	57,21	4,77
Сухари панировочные	-	-	11,1	-	11,1	-	-	-	11,07	-	-	-	33,21	2,77
Мука пшеничная высший сорт	1,92	5,53	-	-	4,5	1,3	-	5,53	2,5	3,92	-	-	25,2	2,1
Крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	54	-	-	58,36	-	170,36	14,2
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,75
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Булгур	-	-	-	-	-	-	76,8	-	-	-	-	-	76,8	6,4
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51	4,25
Картофель(01.09-31.10)	81,6	21,8	109	237	171	21,8	109	68	193,1	-	81,6	278,2	1372,5	114,38
Картофель(31.10-31.12)	87	23,2	116	253	183	23,2	116	72,5	205,9	-	87	296,6	1463,2	121,93
Картофель(31.12-28.02)	93	24,8	124	271	195	24,8	124	77,5	220,1	-	93	317,1	1564,2	130,35
Картофель(29.02-01.09)	100,8	26,9	134	293	212	26,9	134	84	238,6	-	100,8	343,7	1695,5	141,29
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	30	2,5
Томат	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	32,54	-	100,34	8,36
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	-	40	-	-	40	71,3	-	-	191,3	15,94
Свекла(01.01-31.08)	-	43,5	-	-	-	43,5	-	-	43,5	77,5	-	-	208	17,33
Петрушка (корень)	-	0,5	2,5	2,5	2,38	2,13	2,5	2,5	1,75	0,5	-	2,5	19,76	1,65
Перец сладкий	67,8	-	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	-	-	56,25	-	23,73	-	79,98	6,67
Морковь(01.09-31.12)	18	58,3	10	17,5	10	21,6	40	55,8	17,5	18	26,1	10	302,8	25,23
Морковь(01.01-31.08)	19,5	63,4	10,9	19	10,9	23,5	43,5	60,7	19	19,5	28,3	10,9	329,1	27,43
Лук репчатый	26,05	10	12,5	38,2	12,5	12,5	35	10	12,5	26,1	20,05	33,2	248,55	20,71
Лук зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,14	-	8,14	0,68
Капуста белокочанная	229,2	20	-	93,8	70	20	93,8	-	20	299	-	-	845,9	70,49
Икра из кабачков (консервированная)	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	80	6,67

Томатное пюре	9,6	6	2	7,8	1,2	6	2	-	16	10,8	12,84	9,8	84,04	7
Смородина черная	-	-	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32,1	2,68
Облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	21,4	1,78
Клюква	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	42,8	3,57
Брусника	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	-	20,34	-	-	-	-	-	20,3	-	-	-	-	40,68	3,39
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	3,53
Смесь сухофруктов	26,75	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	-	-	53,5	4,46
Чернослив	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Курага	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	1,78
Говядина 1 категории	144,7	-	123	137	97,2	91,2	25,8	-	97,18	145	-	162,7	1023,31	85,28
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	73,2	-	-	-	144,7	-	217,91	18,16
Минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	116,96	9,75
Горбуша (филе)	-	117	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116,96	9,75
Молоко 2.5% м.д.ж	-	-	23,1	-	47,1	-	-	-	47,07	-	-	-	117,21	9,77
Сыр российский	-	7,09	-	-	-	-	-	7,09	-	-	-	-	14,18	1,18
Сметана 15.0%	10	68,75	-	-	10	35	-	58,8	10	10	10	-	212,5	17,71
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	12	12,68	13,9	7,8	16,4	8,1	-	12,7	15,37	12	-	7,8	118,67	9,89
Масло подсолнечное	4,6	18,88	2	10	4	4	17,6	18,9	4	7,6	15,04	2	108,6	9,05
Яйцо куриное	-	-	1,76	-	-	-	1,76	-	-	-	-	1,76	5,28	0,44
Сахар-песок	11,8	12	-	8,8	10	9	8,8	10	10,25	11,8	-	10	102,45	8,54
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1,67
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-	6	24	2
Соль поваренная йодированная	1,26	1,38	1,25	1,46	1,08	1	1,88	1,38	1,08	1,46	1,46	1,44	16,13	1,34
Лавровый лист	0,16	0,04	0,04	0,07	0,29	0,04	0,04	0,04	0,05	0,16	0,04	0,07	1,04	0,09
Бульон	150	160	140	130	215	160	140	130	210	160	150	140	1885	157,08
Кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	0,1	-	0,2	-	-	-	1	0,08

Таблица 36 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдника (меню для детей с муковисцидозом), 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	-	3,64	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	7,64	0,64
Мука пшеничная высший сорт	-	-	-	-	-	-	-	13,3	-	-	-	-	13,33	1,11
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	7,4	0,62
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,08
Крупа манная	-	4,55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,55	0,38
Морковь (01.09-31.12)	-	79,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	79,6	6,63
Морковь (01.01-31.08)	-	86,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	86,6	7,22
Тыква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,88	-	28,88	2,41
Яблоко	-	13,56	-	-	26	-	-	-	-	-	26,89	-	66,44	5,54
Клубника	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	1,78
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,35	-	14,35	1,2
Молоко 2.5% м.д.ж	-	13,64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,64	1,14
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	-	200	200	-	-	200	-	200	200	-	-	1200	100
Творог 5.0% м.д.ж	-	22,73	-	-	68	-	-	33,3	-	-	-	-	124,06	10,34
Сметана 15.0%	-	3,64	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	7,64	0,64
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	-	2,73	-	-	4	-	-	13,3	-	-	-	-	20,06	1,67
Яйцо куриное	-	10	-	-	11	-	-	1,9	-	-	12,21	-	35,11	2,93
Сахар-песок	-	12,46	-	-	11	-	-	6	-	-	10	-	39,46	3,29
Чай черный байховый	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,08
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	0,5
Соль поваренная йодированная	-	0,28	-	-	0,2	-	-	0,3	-	-	0,5	-	1,28	0,11
Вода	-	185	-	-	203	-	-	-	-	-	190	-	578	48,17
Ванилин	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,04

Таблица 37 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ДЕНЬ												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1080	90
Хлеб пшеничный	-	-	19,07	-	19,07	-	-	-	19,07	-	-	-	57,21	4,77
Сухари панировочные	-	5,89	11,07	5,3	15,07	-	-	-	11,07	-	3,98	-	52,38	4,37
Мука пшеничная высший сорт	1,92	6,28	-	-	9,47	1,3	-	21,67	2,5	3,92	-	1,46	48,52	4,04
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	47,62	-	-	-	-	-	-	47,62	3,97
Крупа манная	-	4,55	-	20	-	-	-	-	-	-	15	-	39,55	3,3
Крупа кукурузная	54,29	-	-	-	-	-	-	-	54,29	-	-	-	108,58	9,05
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	69	138	11,5
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	4	54	-	-	54	-	-	54	-	-	58,36	-	224,36	18,7
Крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,17
Булгур	-	-	-	-	-	-	76,8	-	-	-	-	-	76,8	6,4
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	102	8,5
Картофель(01.09-31.10)	81,6	190,1	108,8	237,4	171,4	21,8	108,8	68	193,1	-	81,6	278,2	1540,8	128,4
Картофель(31.10-31.12)	87	202,6	116	253,1	182,7	23,2	116	72,5	205,9	-	87	296,6	1642,6	136,88
Картофель(31.12-28.02)	93	216,6	124	270,6	195,3	24,8	124	77,5	220,1	-	93	317,1	1756	146,33
Картофель(29.02-01.09)	100,8	234,8	134,4	293,3	211,7	26,9	134,4	84	238,6	-	100,8	343,7	1903,4	158,62
Огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	30	2,5
Томат	-	-	67,8	-	-	-	-	67,8	-	-	32,54	-	168,14	14,01
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	-	-	40	-	-	40	71,3	-	-	191,3	15,94
Свекла(01.01-31.08)	-	43,5	-	-	-	43,5	-	-	43,5	77,5	-	-	208	17,33
Петрушка (корень)	-	0,5	2,5	2,5	2,38	2,13	2,5	2,5	1,75	0,5	-	2,5	19,76	1,65
Перец сладкий	67,8	-	-	-	67,8	-	-	-	-	-	-	-	135,6	11,3
Огурец	-	-	-	-	56,25	-	-	-	56,25	-	23,73	56,25	192,48	16,04

Морковь(01.09-31.12)	18	137,8	10	174,1	10	21,6	40	55,8	17,5	18	143,5	10	656,3	54,69
Морковь(01.01-31.08)	19,5	149,9	10,9	189,4	10,9	23,5	43,5	60,7	19	19,5	156,2	10,9	713,9	59,49
Лук репчатый	26,05	10	12,5	38,2	12,5	12,5	35	23,08	12,5	26,05	20,05	33,2	261,63	21,8
Лук зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,14	-	8,14	0,68
Капуста белокочанная	229,2	20	-	93,75	70	20	93,75	-	20	299,2	-	-	845,9	70,49
Икра из кабачков (консервированная)	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	80	6,67
Томатное пюре	9,6	6	2	7,8	1,2	6	2	8,21	16	10,8	12,84	9,8	92,25	7,69
Тыква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,88	-	28,88	2,41
Джем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Смородина черная	-	-	32,1	-	12,84	-	-	-	-	12,84	-	-	57,78	4,82
Облепиха	-	-	12,84	-	-	-	-	-	21,4	-	12,84	-	47,08	3,92
Клюква	-	21,4	-	-	-	-	-	-	10,19	-	42,8	-	74,39	6,2
Клубника	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Брусника	-	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	100	33,9	-	100	25,99	-	100	20,34	-	-	26,89	-	407,12	33,93
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	14,98	1,25
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	3,53
Банан	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	200	16,67
Изюм	-	-	-	-	-	9,71	-	-	-	-	-	-	9,71	0,81
Курага	10,19	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	31,59	2,63
Смесь сухофруктов	26,75	-	-	26,75	-	-	-	-	-	-	-	-	53,5	4,46
Чернослив	-	-	-	-	-	-	26,75	-	-	-	-	-	26,75	2,23
Говядина I категории	144,69	94,92	122,94	137	97,18	91,19	25,76	94,07	97,18	144,69	-	162,72	1212,3	101,03
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87,63	87,63	7,3
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	73,22	-	-	-	159	-	232,26	19,36
Минтай (филе)	-	-	-	-	105,26	-	-	116,96	-	-	-	-	222,22	18,52
Горбуша (филе)	-	116,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	116,96	9,75
Молоко 2.5% м.д.ж	95,24	13,64	100	80,7	47,07	95,24	234	-	142,3	76,93	23,03	-	908,15	75,68
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Йогурт 2.5% м.д.ж	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	200	16,67

Йогурт 2.0% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2400	200
Творог 5.0% м.д.ж	-	22,73	-	74,7	68	-	-	33,33	-	-	56,03	-	254,79	21,23
Сыр российский	15,6	7,09	31,2	-	6,38	31,2	31,2	7,09	31,2	-	-	-	160,96	13,41
Сметана 15.0%	10	87,39	-	5,3	66,88	35	-	58,75	10	10	13,98	30,04	327,34	27,28
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	31,52	23,65	29,27	27,8	32,45	17,62	20	37,64	24,89	37,4	7,5	16,06	305,8	25,48
Масло подсолнечное	4,6	18,88	2	10	11,99	4	17,6	18,88	4	7,6	15,04	9,54	124,13	10,34
Яйцо куриное	44	13,3	137,13	8,8	11	-	1,76	1,9	-	135,37	18,81	1,76	373,83	31,15
Сахар-песок	21,66	31,46	-	23,8	28	18,86	18,8	23	20,11	11,8	23	17	237,49	19,79
Мед пчелиный	-	-	20	-	-	-	-	-	-	10	10	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	2	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	12	1
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	6	6	30	2,5
Соль поваренная йодированная	2,21	2,41	1,85	1,96	2,12	1,95	2,88	2,4	2,03	2,06	2,34	3,4	27,61	2,3
Лавровый лист	0,16	0,04	0,04	0,07	0,29	0,04	0,04	0,04	0,05	0,16	0,04	0,07	1,04	0,09
Бульон	150	160	140	130	215	160	140	130	210	160	150	140	1885	157,08
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	0,1	-	0,2	-	-	-	1	0,08
Ванилин	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0

Таблица 38 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ДЕНЬ												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржано-пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1080	90
Хлеб пшеничный	-	-	19,07	-	19,07	-	-	-	19,07	-	-	-	57,21	4,77
Сухари панировочные	-	5,89	11,07	5,3	15,07	-	-	-	11,07	-	3,98	-	52,38	4,37
Мука пшеничная высший сорт	1,92	6,28	-	-	9,47	1,3	-	21,7	2,5	3,92	-	1,46	48,52	4,04
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	-	-	-	-	-	47,6	-	-	-	-	-	-	47,62	3,97
Крупа манная	-	4,55	-	20	-	-	-	-	-	-	15	-	39,55	3,3
Крупа кукурузная	54,29	-	-	-	-	-	-	-	54,29	-	-	-	108,58	9,05
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	69	138	11,5
Горох	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,67
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	4	54	-	-	54	-	-	54	-	-	58,4	-	224,36	18,7
Крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	4,17
Булгур	-	-	-	-	-	-	76,8	-	-	-	-	-	76,8	6,4
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	102	8,5
Картофель	60	140	80	175	126	16	80	50	142	-	60	205	1132,87	94,41
Огурец соленый	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	24	2
Томат	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	28,8	-	148,8	12,4
Свекла	-	32	-	-	-	32	-	-	32	57	-	-	153	12,75
Петрушка (корень)	-	0,4	2	2	1,9	1,7	2	2	1,4	0,4	-	2	15,8	1,32
Перец сладкий	60	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	120	10
Огурец	-	-	-	-	45	-	-	-	45	-	21	45	156	13
Морковь	14,36	110	8	139	8	17,3	32	44,6	14	14,36	115	8	524,98	43,75
Лук репчатый	20,84	8	10	30,6	10	10	28	18,5	10	20,84	16	26,6	209,3	17,44
Лук зеленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,2	-	7,2	0,6
Капуста белокочанная	183,36	16	-	75	56	16	75	-	16	239,4	-	-	676,72	56,39
Икра из кабачков	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	80	6,67

(консервированная)														
Томатное пюре	9,6	6	2	7,8	1,2	6	2	8,21	16	10,8	12,8	9,8	92,25	7,69
Тыква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,1	-	23,1	1,93
Джем из абрикосов	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Смородина черная	-	-	30	-	12	-	-	-	-	12	-	-	54	4,5
Облепиха	-	-	12	-	-	-	-	-	20	-	12	-	44	3,67
Клюква	-	20	-	-	-	-	-	-	9,52	-	40	-	69,52	5,79
Клубника	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Брусника	-	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	60	5
Яблоко	100	30	-	100	23	-	100	18	-	-	23,8	-	394,8	32,9
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	14	1,17
Вишня	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	3,33
Банан	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	200	16,67
Изюм	-	-	-	-	-	9,52	-	-	-	-	-	-	9,52	0,79
Курага	9,52	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	29,52	2,46
Смесь сухофруктов	25	-	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Чернослив	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	25	2,08
Говядина 1 категории	128,04	84	108,8	121	86	80,7	22,8	83,3	86	128	-	144	1072,83	89,4
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	84,3	84,26	7,02
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	64,8	-	-	-	141	-	205,54	17,13
Минтай (филе)	-	-	-	-	93,15	-	-	104	-	-	-	-	196,65	16,39
Горбуша (филе)	-	104	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	103,5	8,63
Молоко 2.5% м.д.ж	95,24	13,6	100	80,7	47,07	95,2	234	-	142,3	76,93	23	-	908,15	75,68
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Йогурт 2.5% м.д.ж	-	100	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	200	16,67
Йогурт 2.0% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	100	8,33
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2400	200
Творог 5.0% м.д.ж	-	22,7	-	74,7	68	-	-	33,3	-	-	56	-	254,79	21,23
Сыр российский	15	6,81	30	-	6,13	30	30	6,81	30	-	-	-	154,75	12,9
Сметана 15.0%	10	87,4	-	5,3	66,88	35	-	58,8	10	10	14	30	327,34	27,28
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	31,52	23,7	29,27	27,8	32,45	17,6	20	37,6	24,89	37,4	7,5	16,1	305,8	25,48

Масло подсолнечное	4,6	18,9	2	10	11,99	4	17,6	18,9	4	7,6	15	9,54	124,13	10,34
Яйцо куриное	40	12,1	124,67	8	10	-	1,6	1,73	-	123,1	17,1	1,6	339,86	28,32
Сахар-песок	21,66	31,5	-	23,8	28	18,9	18,8	23	20,11	11,8	23	17	237,49	19,79
Мед пчелиный	-	-	20	-	-	-	-	-	-	10	10	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	2	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	12	1
Какао-порошок	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	6	6	30	2,5
Соль поваренная йодированная	2,21	2,41	1,85	1,96	2,12	1,95	2,88	2,4	2,03	2,06	2,34	3,4	27,61	2,3
Лавровый лист	0,16	0,04	0,04	0,07	0,29	0,04	0,04	0,04	0,05	0,16	0,04	0,07	1,04	0,09
Бульон	150	160	140	130	215	160	140	130	210	160	150	140	1885	157,08
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	0,1	-	0,2	-	-	-	1	0,08
Ванилин	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	-	0,01	0

Таблица 39 – Меню завтраков (фенилкетонурия)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Итого за день	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Итого за день	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Итого за день	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Итого за день	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Завтрак	400	2,7	20,4	19,9	274
	Итого за день	400	2,7	20,4	19,9	274
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
	Итого за Завтрак	400	1,6	20,6	30,8	315
	Итого за день	400	1,6	20,6	30,8	315

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Итого за день	400	1,7	20,8	23,2	286,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Завтрак	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Итого за день	400	1,7	20,6	24,3	289,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Завтрак	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Итого за день	270	1,4	20,1	15,5	248,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Итого за день	350	3,2	20,8	35,1	339,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Завтрак	400	2,7	20,4	19,9	274
	Итого за день	400	2,7	20,4	19,9	274
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Груша	200	0,8	0,6	20,6	91
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Завтрак	400	1,6	20,6	30,8	315
	Итого за день	400	1,6	20,6	30,8	315

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ*;

** - графа *итого* приведена без учета количества выдаваемой *специализированной диетической смеси для детей с ФКУ*.

Таблица 40 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак	370	2,05	20,55	24,8	292,22
За период	370	2,1	20,6	24,8	292,2

Таблица 41 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	B1	B2	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,05	0,05	33,6	31,48	35,42	27,12	30,98	2,53	2,05	0,6	33,09
За период	0,1	0,1	33,6	31,5	35,4	27,1	31	2,5	2,1	0,6	33,1

Таблица 42 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с фенилкетонурией) 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	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	400	33,33
Банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	300	25
Груша	-	200	-	-	-	200	-	200	-	-	-	200	800	66,67
Мандарин	-	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	140	11,67
Яблоко	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	33,33
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,67
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,67
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,67

Таблица 43 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (меню для детей с фенилкетонурией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Апельсин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	400	33,3
Банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	300	25
Груша	-	200	-	-	-	200	-	200	-	-	-	200	800	66,7
Мандарин	-	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	140	11,7
Яблоко	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	33,3
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,7
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,7
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,7

*** - накопительная ведомость по продуктам приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

Таблица 44 – Меню обедов (фенилкетонурия)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	2,9	32,1	15,2	361
	Итого за день	320	2,9	32,1	15,2	361
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Итого за день	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Итого за день	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Итого за день	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2	32,2	12,3	346,9
	Итого за день	320	2	32,2	12,3	346,9
	Суббота, 1 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Итого за день	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Понедельник, 2 неделя					

	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	2	12,1	11,6	163,1
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	2,9	32,1	15,2	361
	Итого за день	320	2,9	32,1	15,2	361
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Итого за день	320	2,1	26,2	7,4	273,3
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	120	2,1	6,5	20	146,7
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Итого за день	320	2,9	26,5	30,2	370,7
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3	12,2	12,5	171,5
Пром.	Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,6	197,9
	Итого за Обед	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Итого за день	320	3,9	32,2	16,1	369,4
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1,1	12,2	8,6	148,5
Пром.	Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	200	0,9	20	3,7	198,4
	Итого за Обед	320	2	32,2	12,3	346,9
	Итого за день	320	2	32,2	12,3	346,9
	Суббота, 2 неделя					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	120	1,6	5,4	9,1	91,3
Пром.	Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	200	0,8	20	10,2	224
	Итого за Обед	320	2,4	25,4	19,3	315,3
	Итого за день	320	2,4	25,4	19,3	315,3

* - в случае если отсутствует возможность включения в меню десертов для детей с ФКУ, допускается увеличение объема специализированной диетической смеси для детей с ФКУ;

** - графа итогов приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

Таблица 45 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Обед	320	2,7	29,1	16,75	339,43
За период	320	2,7	29,1	16,8	339,4

Таблица 46 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	В1	В2	С	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Обед	0,04	0,06	25,72	167,96	48,55	26,16	47,73	1,2	21,08	0,46	30,46
За период	0	0,1	25,7	168	48,6	26,2	47,7	1,2	21,1	0,5	30,5

Таблица 47 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с фенилкетонурией) 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		
Томат	-	65,09	-	-	-	-	-	65,09	-	-	-	-	130,2	10,85
Свекла (01.09-31.12)	-	-	112,5	-	-	142,5	-	-	112,5	-	-	142,5	510	42,5
Свекла (01.01-31.08)	-	-	122,4	-	-	155	-	-	122,4	-	-	155	554,8	46,23
Огурец	-	47,46	-	-	-	-	-	47,46	-	-	-	-	94,92	7,91
Морковь (01.09-31.12)	15	-	-	15	91,5	-	15	-	-	15	91,5	-	243	20,25
Морковь (01.01-31.08)	16,3	-	-	16,3	99,6	-	16,3	-	-	16,3	99,6	-	264,4	22,03
Лук репчатый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-	30	2,5
Лук зеленый	-	16,27	-	-	-	-	-	16,27	-	-	-	-	32,54	2,71
Капуста белокочанная	126	-	-	187,5	-	-	126	-	-	187,5	-	-	627	52,25
Яблоко	-	-	-	-	40,68	-	-	-	-	-	40,68	-	81,36	6,78
Изюм	-	-	12,24	-	-	-	-	-	12,24	-	-	-	24,48	2,04
Курага	-	-	12,84	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	25,68	2,14
Молочно-фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,67
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,67
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,67
Масло подсолнечное	12	6	7,2	12	12	6	12	6	7,2	12	12	6	110,4	9,2
Сахар-песок	6	-	-	3,6	-	-	6	-	-	3,6	-	-	19,2	1,6
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4,8	0,4
Кислота лимонная	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	0,8	0,07

Таблица 48 — Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (меню для детей с фенилкетонурией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ОБЕД												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Томат	-	57,6	-	-	-	-	-	57,6	-	-	-	-	115,2	9,6
Свекла	-	-	90	-	-	114	-	-	90	-	-	114	408	34
Огурец	-	42	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	84	7
Морковь	12	-	-	12	73,2	-	12	-	-	12	73,2	-	194,4	16,2
Лук репчатый	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	24	2
Лук зеленый	-	14,4	-	-	-	-	-	14,4	-	-	-	-	28,8	2,4
Капуста белокочанная	100,8	-	-	150	-	-	100,8	-	-	150	-	-	501,6	41,8
Яблоко	-	-	-	-	36	-	-	-	-	-	36	-	72	6
Изюм	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2
Курага	-	-	12	-	-	-	-	-	12	-	-	-	24	2
Молочно- фруктовый десерт (для детей с ФКУ)	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	800	66,67
Молочный десерт (для детей с ФКУ)	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	66,67
Фруктовый десерт на кисломолочной основе (для детей с ФКУ)	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	800	66,67
Масло подсолнечное	12	6	7,2	12	12	6	12	6	7,2	12	12	6	110,4	9,2
Сахар-песок	6	-	-	3,6	-	-	6	-	-	3,6	-	-	19,2	1,6
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4,8	0,4
Вода	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	12	1
Кислота лимонная	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	0,2	-	-	0,8	0,07

*** - накопительная ведомость по продуктам приведена без учета количества выдаваемой специализированной диетической смеси для детей с ФКУ.

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

⁶ 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).