

УТВЕРЖДАЮ



Директор MAOU "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

03

2025 г.

**ДИЕТИЧЕСКОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА
СТОЛОВОЙ MAOU "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 12-18 лет
(сахарный диабет)**

MAOU "Лицей №7"

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.

03

2025 г.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1 Смена

8:30	8:50	20 мин	Завтрак	1 классы
9:30	9:50	20 мин	Обед 1	2, 4 классы
10:30	10:50	20 мин	Обед 1	8, 9, 10, 11 классы
11:30	11:50	20 мин	Обед 1	5, 7 классы

2 Смена

13:10	13:30	20 мин	Обед 2	1 классы
14:10	14:30	20 мин	Обед 2	2, 3 классы
15:10	15:30	20 мин	Обед 2	6 классы
15:40	16:00	20 мин	Полдник	1 классы

Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2025 г.

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1	АО "Бердский хлебокомбинат"	633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3	огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44	Хлеб пшеничный, ржаной, батон нарезной
2	ООО "Престиж"	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Крупы, макароны, яйцо, сок, сахар, бакалея, приправы, молочные и кисломолочные продукты, гастрономия
3	ООО "Диол"	630029, г.Новосибирск, ул.Болотная, 124	огрн 1225400005214, тел.7913-477-3955	рыба, печень говяжья, мясо охлажденной птицы
4	ООО "Парк-Сити"	644105, г.Омск, ул.22 Партсъезда 100/3	ОГРН 1065503056959, 8 - 383-203-03-13, 8-983-132-5240	вода без газа
5	ООО "Продсиб"	630088, г.Новосибирск, ул.Сибирияков-Гвардейцев, д.49/1	ОГРН от 307540422500048 от 13.08.2007 г, тел. +7-960-701-2040	овощи, зелень, корнеплоды, фрукты, сухофрукты, ягоды с/м
6	ИП Дозорцев О.Е.	127591, г.Москва, Керамический проезд 53, корпус 1	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка
7	ИП Навоян И.Г.	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка

День: 1, понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		20,75	26,31	97,58	712,61	0,23	2,08	0,18	1,96	479,0	460,90	81,20	3,72
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
	Крупа рисовая	30	0,05	0,15	11,10	49,95	0,01	0,00	0,00	0,06	1,20	22,50	7,50	0,15
	Масло сливочное	5	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	118	2,96	3,26	4,79	61,20	0,04	1,33	0,00	0,00	122,40	0,00	0,00	0,10
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		47,53	44,40	140,60	1157,98	0,69	56,89	0,11	4,08	121,9	736,01	301,31	14,87
106	Овощи натуральные	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,10	16,78	0,00	0,09	19,83	48,88	18,78	0,90
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	75	1,10	0,30	12,22	53,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа перловая	5	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Сметана	10	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	Гуляш из говядины (2-й вариант)	120/50	24,93	27,43	6,23	371,73	0,09	1,81	0,06	0,90	26,07	269,73	41,93	3,74
	Говядина, лопаточная часть (запечная)	145	14,78	10,39	0,00	132,62	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	17	0,15	0,02	0,85	4,27	0,01	1,04	0,00	0,02	3,23	6,03	1,46	0,08
	Томатная паста	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10	0,10	4,92	0,14	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		22,02	27,50	67,38	606,61	0,28	3,70	0,31	2,21	302,9	447,76	70,93	5,10
302	Омлет с зеленым горошком	170/30	13,33	15,73	7,20	224,00	0,10	2,40	0,24	0,53	149,30	250,66	29,33	2,40
	Горошек зеленый	30	1,45	0,06	2,41	15,95	0,10	7,25	0,02	0,06	7,54	35,37	11,02	0,20
	Масло сливочное	6	0,06	3,07	0,08	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	82	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	82	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
517	Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		30,09	39,53	104,96	982,60	0,57	60,55	4,90	9,32	337,69	480,25	140,65	6,74
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	Огурцы свежие	91	0,70	0,10	2,00	14,00	0,03	5,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
154	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
	Капуста белокочанная	30	1,02	0,06	2,64	15,75	0,02	25,32	0,00	0,06	27,00	17,44	9,00	0,34
	Картофель	25	0,36	0,10	4,07	17,91	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,22
	Крупа рисовая	10	0,65	0,38	6,00	32,82	0,01	0,00	0,00	0,04	0,78	14,78	4,92	0,09
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,00	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Бульон мясной	212,5	1,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	120	11,56	11,58	16,44	215,90	0,01	0,75	4,89	1,00	101,20	174,81	40,01	1,05
	Минтай с/м	148	16,28	5,16	0,00	111,16	0,16	0,72	0,02	1,19	15,88	158,80	23,82	0,48
	Сыр твердый	8	1,40	1,43	0,19	19,20	0,00	0,15	0,02	0,02	54,27	29,16	2,70	0,05
	Масло сливочное	16	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	24	0,02	0,72	0,02	6,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00
436	Соус молочный (2-й вариант)	50	1,31	3,19	3,89	49,60	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07

День: 3, среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		31,23	17,68	65,13	500,70	0,20	2,80	0,12	0,79	572,2	410,05	73,25	3,10
164	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,06	1,28	0,04	0,06	155,60	137,20	23,00	0,26
	Крупа гречневая	16	2,00	0,24	10,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	2,08	3,60	5,22	55,04	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	Бутерброд горячий с сыром	60	9,18	8,44	10,25	155,30	0,02	0,22	0,08	0,16	273,80	190,00	17,60	0,52
	Сыр "Российский"	20	7,68	7,84	0,00	102,90	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	40	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,00	0,01	128,79	19,65	13,85	0,76
	Какао-порошок	4	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		31,23	34,87	141,11	999,32	0,37	24,15	0,01	5,52	148,77	385,26	120,40	6,50
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5,58	5,50	20,81	149,52	0,10	10,38	0,01	0,30	14,57	48,86	14,42	0,89
	Макаронные изделия из муки высшего сорта	12	1,80	0,32	11,12	54,72	0,04	0,00	0,00	0,24	3,84	16,96	2,72	0,32
	Картофель	50	1,10	0,15	8,01	34,25	0,05	8,75	0,01	0,04	4,25	26,10	10,30	0,40
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Томатная паста	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон куриный	212,5	2,38	0,00	0,00	7,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	2,5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Курица в соусе с томатом	50/50	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,00	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
	Филе куриное	50	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	1,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,5	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,9	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		22,42	16,75	96,98	629,56	0,32	2,05	0,12	4,23	349,3	298,46	55,07	5,32
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,12	1,30	0,00	2,40	224,51	100,00	20,68	0,92
	Пшеничная крупа	30	6,40	0,40	27,00	134,20	0,08	0,00	0,00	2,40	100,00	100,00	20,00	0,80
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	100	0,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	71,88	0,01	1,54	0,87
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		43,93	37,01	125,50	972,71	0,54	99,30	0,13	2,39	388,5	438,57	106,94	11,15
106	Овощи натуральные	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
	Огурцы свежие	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
151	Уха рыбацкая	250	6,38	9,22	4,81	89,12	0,17	12,44	0,02	0,72	21,07	122,42	26,53	0,90
	Лук репчатый	11	0,05	0,01	0,27	1,36	0,01	0,30	0,00	0,01	1,10	2,30	0,46	0,03
	Горбуша	28	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	68	1,15	0,20	3,67	26,31	0,07	11,25	0,00	0,05	5,62	32,62	12,94	0,50
	Масло сливочное	2	0,12	6,16	0,18	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,04
	Морковь	30	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Зелень свежая (укроп, петрушка)	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
482	Запеканка из печени с рисом	150	16,85	16,48	18,56	289,99	0,08	23,30	0,03	0,08	41,73	28,16	8,75	5,26
	Печень говяжья	113	12,20	6,60	0,00	129,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	11	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	16,5	0,09	3,69	0,09	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	15	0,90	1,05	12,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	38	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
	Вода	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00

День: 7, понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		27,21	30,15	105,64	804,61	0,34	4,44	0,17	2,06	708,1	532,71	90,28	4,68
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,09	1,30	0,01	0,28	132,51	43,60	12,68	1,20
	Манная крупа	30	3,32	0,48	24,40	131,20	0,05	0,00	0,01	0,28	8,00	43,60	12,00	1,08
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	106	2,90	3,20	4,70	40,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
515	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко 3,2% промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		34,73	25,26	86,62	716,96	0,62	90,73	0,08	3,02	127,5	424,64	120,02	8,31
106	Овощи натуральные	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
135	Суп из овощей	250	6,17	3,43	15,33	116,08	0,16	25,88	0,00	0,10	41,65	39,18	16,03	1,76
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	50	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	20	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Кукуруза сладкая консервированная	8	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
407	Рагу из птицы	250	19,71	20,57	22,71	354,28	0,24	27,36	0,08	0,66	38,86	244,26	46,80	2,98
	Филе куриное	102	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65

День: 8, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		25,92	38,54	64,79	708,76	0,28	1,36	0,47	2,60	261,48	411,71	52,75	6,24
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	326,15	0,12	0,61	0,40	0,92	163,00	307,60	24,61	3,07
	Масло сливочное	11,5	0,01	6,20	0,16	56,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	123	11,43	10,35	0,63	141,30	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	77	0,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	71,88	0,01	1,54	0,87
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		37,15	32,67	124,28	919,35	0,59	187,82	0,14	13,41	209,00	483,30	140,82	6,52
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
	Капуста белокочанная свежая	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,02	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Яблоки свежие	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Морковь свежая	26	0,34	0,03	1,79	9,10	0,02	1,30	0,00	0,00	7,02	0,00	0,00	0,18
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Суп Снежок	250	7,70	5,20	16,25	120,75	0,04	0,95	0,04	2,57	9,75	29,75	9,00	0,50
	Лук репчатый	7	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	78	1,50	0,30	12,22	57,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа пшеничная	10	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,01	0,04	3,60	12,80	0,80	0,16
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,25	7,71	6,75	153,00	0,09	5,03	0,01	4,50	37,50	217,50	41,78	0,85
	Лук репчатый	19	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Минтай с/м	93	13,31	3,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	27	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18

День: 11, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		30,72	25,73	95,43	809,56	0,51	5,36	0,16	1,83	562,1	378,45	61,41	5,04
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,21	1,46	0,00	0,00	149,17	0,00	0,56	1,21
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Пшено	40	4,60	2,32	25,60	136,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
516	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,30	5,45	72,40	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	100	2,90	2,60	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		40,74	28,84	135,47	965,85	0,44	23,58	0,12	2,65	220,37	433,52	117,84	7,30
106	Овощи натуральные	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
	Огурцы свежие	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
153	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	Консервы рыбные в собственном соку	40	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	70	1,40	0,28	4,58	16,63	0,08	14,06	0,00	0,06	7,03	40,78	16,18	0,63
	Морковь	26	0,20	0,02	1,10	5,60	0,02	0,70	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	0,10
	Лук репчатый	28	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	7,50	2,50	0,05
	Масло сливочное	3,75	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Укроп или петрушка	1,75	0,07	0,01	0,15	0,98	0,00	3,00	0,02	0,03	4,50	1,90	1,70	0,04
	Бульон рыбный	200	0,00	1,02	6,90	112,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
408	Суфле из кур	100	14,53	17,73	3,60	232,00	0,04	0,66	0,09	0,53	37,33	100,00	14,66	1,33
	Филе куриное	164	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Масло сливочное	10	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Масло растительное	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	5,6	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	17	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	504,48	486,15	1384,63	12077,88	6,50	725,39	18,16	58,09	2276,6	5815,21	1501,67	108,22
2	ОБЕД 1	500,13	481,35	1378,63	11960,88	6,77	741,05	18,24	60,85	2355,06	6250,82	1616,61	115,73
4	ПОЛДНИК	82,55	57,50	278,25	2351,00	1,30	369,21	0,34	4,20	1975,92	1608,44	525,63	9,71
	Итого	1087,16	1025,00	3041,51	26389,76	14,57	1835,6	36,73	123,1	6607,55	13674,5	3643,91	233,65

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	42,04	40,51	115,39	1006,49	0,54	60,45	1,51	4,84	189,71	484,60	125,14	9,02
2	ОБЕД 1	41,68	40,11	114,89	996,74	0,56	61,75	1,52	5,07	196,25	520,90	134,72	9,64
4	ПОЛДНИК	6,88	4,79	23,19	195,92	0,11	30,77	0,03	0,35	164,66	134,04	43,80	0,81
	Итого	90,60	85,42	253,46	2199,15	1,21	152,97	3,06	10,26	550,63	1139,54	303,66	19,47

1	Продукты	Норма продукта в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												Дети 12-18 лет с сахарным диабетом				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	60% от нормы	В среднем за 12 дней	Отклонения, г	Отклонения, %	Примечания
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	19	
1	Хлеб ржаной	120	80	80	80	80	80	40	80	80	80	80	80	40	72	73,33	1,33	1,11	
2	Хлеб белый из пшеничной муки	200	120	120	100	146	120	100	120	120	100	120	120	100	120	115,47	- 4,53	- 2,27	
3	Мука пшеничная	20	4	34	2	19	2		2	10	3	13	9		12	8,13	- 3,88	- 19,38	
4	Крупы, бобовые	50	127	10	78	59	15	68	30		72		40		30	31,41	1,41	2,82	
5	Макаронные изделия	20			12		55				16		61		12	12,00	-	-	
6	Картофель	187	75	203	50	10	68		164	256	30	261	70	156	112,2	111,92	- 0,28	- 0,15	
7	Овощи свежие, зелень	320	219	165	148	124	236	199	245	133	249	80	209	179	192	182,17	- 9,83	- 3,07	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100	150	150	157	184		140	150	150	107	150		111	119,83	8,83	4,77	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	20	40							30		30	40		12	11,67	- 0,33	- 1,67	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200		200	200	200			200		200	200		200	120	116,67	- 3,33	- 1,67	
11	Мясо говядина	78	145					115			94			176	46,8	44,17	- 2,63	- 3,38	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40					113					177			24	24,17	0,17	0,42	
12	Цыплята	53			50	74			102			164			31,8	32,50	0,70	1,32	
13	Рыба	77		148		120	28			93		120	40		46,2	45,75	- 0,45	- 0,58	
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	350	158	430	240	262	150		346	187	216	30	459		210	206,46	- 3,54	- 1,01	
16	Кисломолочные продукты	180	150	150		150	150	150		150	150	150	150		108	112,50	4,50	2,50	
17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	60		135		186						113			36	36,17	0,17	0,28	
18	Сыр	15	20	8	20		18		20		20				9	8,83	- 0,17	- 1,11	

19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10	10	5	5	12				10	25			6	5,58	-	0,42	-	4,17	
20	Масло сливочное	35	34	37	19	21	39		20	21	8	19	29	21	20,54	-	0,46	-	1,31	
21	Масло растительное	18	5	11	3	9		10	8	29	21	18	2	8	10,8	10,33	-	0,47	-	2,59
22	Яйцо столовое С1	50		87		5	61			133		13	67	30	30,50		0,50		1,00	
23	Сахар	35												21	-	-	21,00	-	60,00	
24	Кондитерские изделия	15												9	-	-	9,00	-	60,00	
25	Чай	2		2		2	2	2		2		2		2	1,2	1,17	-	0,03	-	1,67
26	Какао	1,2			4						4				0,72	0,67	-	0,05	-	4,44
	Кофейный напиток	2	5						5				5		1,2	1,25		0,05		2,50
27	Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,3		0,3	0,18	0,18	-	0,00	-	1,67
	Крахмал	4					6					24			2,4	2,50		0,10		2,50
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00		-		-
28	Специи	2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,20		-		-