

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура



Жиделева /



Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура  
ООО «Комбинат школьного питания»

/И.А. Горелова/

2025 г.

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с сахарным диабетом 11 лет и старше ,  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

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

# МЕНЮ

МБОУ СОШ №19 Сахарный диабет 11 и ст

| №                  | Наименование блюда                                       | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |       |      | Витамины |        |       |       |       |
|--------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------------------|-------|-------|------|----------|--------|-------|-------|-------|
|                    |                                                          |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |          | Ca                        | Mg    | P     | Fe   | A,мкг    | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |
|                    |                                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| 1 день             |                                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| Завтрак            |                                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| 8/4                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным без сахара | 250         | 7,98     | 2,95        | 9,26    | 2,79         | 31,91            | 239,75   | 129,5                     | 62,8  | 208,8 | 1,52 | 27       | 50,13  | 0,78  | 0,18  | 0,52  |
| 29/10              | Чай с лимоном без сахара                                 | 200         | 0,12     | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 0,29             | 2,40     | 1,89                      | 0,56  | 1     | 0,03 | 0        | 0,1    | 0,01  | 0     | 0,78  |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                           | 25          | 6,58     | 6,58        | 6,65    | 0,00         | 0,00             | 87,65    | 250                       | 13,75 | 150   | 0,18 | 52,5     | 59,5   | 0,1   | 0,01  | 0,18  |
| -                  | Хлеб ржаной                                              | 60          | 3,96     | 0,00        | 0,72    | 0,72         | 25,02            | 116,03   | 21                        | 28,2  | 94,8  | 2,34 | 0        | 0,6    | 0,84  | 0,11  | 0     |
| -                  | Масло сливочное                                          | 15          | 0,12     | 0,12        | 10,88   | 0,00         | 0,20             | 99,10    | 3,6                       | 0     | 4,5   | 0,03 | 60       | 67,5   | 0,15  | 0     | 0     |
| Итого за 'Завтрак' |                                                          |             | 18,75    | 9,65        | 27,53   | 3,53         | 57,42            | 544,93   | 406                       | 105,3 | 459,1 | 4,1  | 139,5    | 177,82 | 1,88  | 0,29  | 1,48  |
| Обед               |                                                          |             |          |             |         |              |                  |          |                           |       |       |      |          |        |       |       |       |
| 20/2               | Суп из овощей со сметаной                                | 250         | 2,02     | 0,12        | 6,87    | 6,14         | 12,98            | 118,66   | 27,68                     | 21,38 | 52,26 | 0,79 | 7,5      | 215,1  | 2,81  | 0,08  | 8,61  |
| -                  | Мясо кур отварное                                        | 20          | 4,72     | 5,02        | 4,47    | 0,00         | 0,00             | 59,11    | 3,89                      | 4,32  | 39,62 | 0,38 | 11,59    | 19,87  | 0,14  | 0,01  | 0,2   |
| 11/8               | Печень в молочном соусе                                  | 100         | 13,98    | 13,57       | 7,58    | 3,06         | 5,18             | 144,54   | 60,29                     | 18,93 | 255,6 | 4,78 | 5682     | 5805,7 | 2,18  | 0,18  | 8,08  |
| 46/3               | Макаронные изделия отварные                              | 100         | 3,53     | 0,02        | 1,98    | 0,44         | 22,74            | 122,63   | 7,02                      | 4,78  | 26,55 | 0,48 | 6        | 11,25  | 0,54  | 0,04  | 0     |
| 22/3               | Свекла, тушенная в сметанном соусе                       | 80          | 1,29     | 0,13        | 1,35    | 0,09         | 8,60             | 47,40    | 29,28                     | 15,04 | 31,89 | 0,95 | 6,9      | 14,02  | 0,12  | 0,01  | 3,04  |
| 54-1гн-2020        | Чай без сахара                                           | 200         | 0,19     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 0,14             | 1,49     | 0                         | 0     | 0     | 0    | 0        | 0      | 0     | 0     | 0     |
| -                  | Хлеб ржаной                                              | 60          | 3,96     | 0,00        | 0,72    | 0,72         | 25,02            | 116,03   | 21                        | 28,2  | 94,8  | 2,34 | 0        | 0,6    | 0,84  | 0,11  | 0     |
| -                  | Яблоки                                                   | 140         | 0,56     | 0,00        | 0,56    | 0,56         | 16,24            | 68,15    | 22,4                      | 12,6  | 15,4  | 3,08 | 0        | 7      | 0,28  | 0,04  | 14    |
| Итого за 'Обед'    |                                                          |             | 30,26    | 18,86       | 23,58   | 11,06        | 90,90            | 678,01   | 171,6                     | 105,3 | 516,2 | 12,8 | 5714     | 6073,5 | 6,9   | 0,48  | 33,93 |
| Итого за день      |                                                          |             | 49,01    | 28,51       | 51,11   | 14,59        | 148,32           | 1222,94  | 577,6                     | 210,6 | 975,2 | 16,9 | 5853     | 6251,3 | 8,79  | 0,77  | 35,4  |

2 день

Завтрак

|                           |                                                       |              |              |              |             |              |               |            |             |              |            |             |              |             |             |             |      |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 11/4                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара | 200          | 6,54         | 2,36         | 6,6         | 1,32         | 28,92         | 200,4573   | 96,7        | 38,7         | 145,4      | 1           | 21,6         | 41,3        | 0,17        | 0,14        | 0,42 |
| 13/5                      | Запеканка (сырники) из творога с морковью без сахара  | 100          | 13,29        | 13,33        | 11,4        | 2,07         | 7,45          | 186,652    | 117         | 23,4         | 161,1      | 0,5         | 41,7         | 536,3       | 1,27        | 0,04        | 0,32 |
| -                         | Хлеб ржаной                                           | 60           | 3,96         | 0            | 0,72        | 0,72         | 25,02         | 116,028    | 21          | 28,2         | 94,8       | 2,3         | 0            | 0,6         | 0,84        | 0,11        | 0    |
| 54-1гн-2020               | Чай без сахара                                        | 200          | 0,19         | 0            | 0,04        | 0,05         | 0,14          | 1,49444    | 0           | 0            | 0          | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           | 0    |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       | <b>23,98</b> | <b>15,69</b> | <b>18,77</b> | <b>4,16</b> | <b>61,53</b> | <b>504,63</b> | <b>235</b> | <b>90,3</b> | <b>401,2</b> | <b>3,9</b> | <b>63,3</b> | <b>578,2</b> | <b>2,28</b> | <b>0,29</b> | <b>0,74</b> |      |
| Обед                      |                                                       |              |              |              |             |              |               |            |             |              |            |             |              |             |             |             |      |

|                        |                                |              |              |              |              |               |                |            |            |              |            |             |              |             |             |             |      |
|------------------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 11/2                   | Рассольник с крупой и сметаной | 250          | 2,46         | 0,13         | 5,42         | 5,41          | 18,76          | 131,1186   | 26         | 25,9         | 73,12      | 1           | 4,5          | 311         | 2,46        | 0,08        | 7,21 |
| -                      | Мясо кур отварное              | 20           | 4,72         | 5,02         | 4,47         | 0             | 0              | 59,10816   | 3,89       | 4,32         | 39,62      | 0,4         | 11,6         | 19,87       | 0,14        | 0,01        | 0,2  |
| 18/7                   | Тефтели рыбные в соусе         | 120          | 12,08        | 10,61        | 8,49         | 1,84          | 11,42          | 169,9729   | 22,6       | 8,45         | 82,02      | 0,4         | 24,6         | 40,43       | 1,82        | 0,07        | 0,16 |
| 3/3                    | Картофельное пюре              | 100          | 2,07         | 0,36         | 2,44         | 0,34          | 14,72          | 88,39048   | 23,8       | 20,3         | 58,12      | 0,8         | 12,5         | 16,7        | 0,12        | 0,08        | 3,63 |
| 11/3                   | Капуста тушеная без сахара     | 80           | 1,86         | 0            | 1,52         | 1,71          | 7,8            | 48,40671   | 42,6       | 16,2         | 32,33      | 0,6         | 0            | 162,7       | 0,84        | 0,02        | 16,7 |
| 30/10                  | Чай с молоком без сахара       | 180          | 2,63         | 2,56         | 2,84         | 0,02          | 4,2            | 52,22836   | 105        | 12           | 75,33      | 0,1         | 18           | 19,8        | 0           | 0,03        | 0,47 |
| -                      | Хлеб ржаной                    | 60           | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72          | 25,02          | 116,028    | 21         | 28,2         | 94,8       | 2,3         | 0            | 0,6         | 0,84        | 0,11        | 0    |
| -                      | Яблоки                         | 103          | 0,41         | 0            | 0,41         | 0,41          | 11,95          | 50,1404    | 16,5       | 9,27         | 11,33      | 2,3         | 0            | 5,15        | 0,21        | 0,03        | 10,3 |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                | <b>30,2</b>  | <b>18,68</b> | <b>26,32</b> | <b>10,45</b> | <b>93,86</b>  | <b>715,39</b>  | <b>261</b> | <b>125</b> | <b>466,7</b> | <b>7,8</b> | <b>71,2</b> | <b>576,3</b> | <b>6,41</b> | <b>0,45</b> | <b>38,7</b> |      |
| <b>Итого за день</b>   |                                | <b>54,17</b> | <b>34,37</b> | <b>45,09</b> | <b>14,61</b> | <b>155,39</b> | <b>1220,03</b> | <b>496</b> | <b>215</b> | <b>867,9</b> | <b>12</b>  | <b>135</b>  | <b>1154</b>  | <b>8,69</b> | <b>0,74</b> | <b>39,4</b> |      |

3 день

Завтрак

|                           |                                                      |     |              |              |              |             |             |               |            |            |              |            |            |              |            |             |             |
|---------------------------|------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| 15/4                      | Каша яичневая молочная с маслом сливочным без сахара | 250 | 7,46         | 2,94         | 6,58         | 0,65        | 37,55       | 234,1256      | 144        | 34,1       | 229,2        | 0,9        | 24         | 44,5         | 0,8        | 0,13        | 0,52        |
| 36/10                     | Какао с молоком без сахара                           | 200 | 3,64         | 2,9          | 3,34         | 0,6         | 5,93        | 65,74557      | 110        | 27         | 101,1        | 0,9        | 12         | 22,12        | 0,01       | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб ржаной                                          | 60  | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72        | 25,02       | 116,028       | 21         | 28,2       | 94,8         | 2,3        | 0          | 0,6          | 0,84       | 0,11        | 0           |
| -                         | Масло сливочное                                      | 15  | 0,12         | 0,12         | 10,88        | 0           | 0,2         | 99,096        | 3,6        | 0          | 4,5          | 0          | 60         | 67,5         | 0,15       | 0           | 0           |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                                       | 25  | 6,58         | 6,58         | 6,65         | 0           | 0           | 87,65         | 250        | 13,8       | 150          | 0,2        | 52,5       | 59,5         | 0,1        | 0,01        | 0,18        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                      |     | <b>21,76</b> | <b>12,54</b> | <b>28,17</b> | <b>1,97</b> | <b>68,7</b> | <b>602,65</b> | <b>529</b> | <b>103</b> | <b>579,6</b> | <b>4,3</b> | <b>149</b> | <b>194,2</b> | <b>1,9</b> | <b>0,28</b> | <b>1,22</b> |
| Обед                      |                                                      |     |              |              |              |             |             |               |            |            |              |            |            |              |            |             |             |

|                        |                                          |     |              |              |              |              |               |               |            |            |              |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,21         | 0            | 2,45         | 2,45         | 23,6          | 127,3927      | 16,5       | 22,8       | 59,34        | 1          | 0           | 242,1        | 1,24        | 0,1         | 6,12        |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса кур            | 100 | 14,83        | 13,48        | 12,44        | 1,63         | 9,29          | 208,6952      | 40         | 15,8       | 126,2        | 1,2        | 45,4        | 58,78        | 1,31        | 0,06        | 0,33        |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные из свинины            | 30  | 5,13         | 4,78         | 10,17        | 0            | 0,36          | 113,2993      | 4,88       | 6,84       | 45,01        | 0,6        | 3,75        | 7,8          | 0,16        | 0,1         | 0,09        |
| 11/3                   | Капуста тушеная без сахара               | 180 | 4,2          | 0            | 3,42         | 3,84         | 17,56         | 108,9151      | 95,8       | 36,4       | 72,74        | 1,3        | 0           | 366,1        | 1,88        | 0,06        | 37,6        |
| -                      | Хлеб ржаной                              | 60  | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72         | 25,02         | 116,028       | 21         | 28,2       | 94,8         | 2,3        | 0           | 0,6          | 0,84        | 0,11        | 0           |
| 54-1гн-2020            | Чай без сахара                           | 180 | 0,17         | 0            | 0,04         | 0,05         | 0,12          | 1,344996      | 0          | 0          | 0            | 0          | 0           | 0            | 0           | 0           | 0           |
| -                      | Яблоки                                   | 130 | 0,52         | 0            | 0,52         | 0,52         | 15,08         | 63,284        | 20,8       | 11,7       | 14,3         | 2,9        | 0           | 6,5          | 0,26        | 0,04        | 13          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                          |     | <b>32,01</b> | <b>18,27</b> | <b>29,76</b> | <b>9,2</b>   | <b>91,02</b>  | <b>738,96</b> | <b>199</b> | <b>122</b> | <b>412,4</b> | <b>9,3</b> | <b>49,2</b> | <b>681,9</b> | <b>5,69</b> | <b>0,46</b> | <b>57,1</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                          |     | <b>53,77</b> | <b>30,8</b>  | <b>57,93</b> | <b>11,17</b> | <b>159,72</b> | <b>1341,6</b> | <b>727</b> | <b>225</b> | <b>992</b>   | <b>14</b>  | <b>198</b>  | <b>876,1</b> | <b>7,6</b>  | <b>0,74</b> | <b>58,3</b> |

4 день

Завтрак

|                           |                                                        |     |              |              |              |             |              |               |            |             |              |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 4/4                       | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным без сахара | 250 | 5,41         | 3,68         | 7,77         | 0           | 5,42         | 112,5352      | 135        | 15,3        | 99,91        | 0,1        | 30         | 55,63        | 0,06        | 0,04        | 0,65        |
| 2/6                       | Омлет запеченный или паровой                           | 110 | 10,7         | 11,39        | 11,66        | 0           | 1,86         | 154,9012      | 74,5       | 12,4        | 162,9        | 1,8        | 137        | 238,5        | 0,53        | 0,05        | 0,16        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком без сахара                  | 180 | 2,82         | 2,56         | 2,89         | 0,06        | 4,15         | 53,28526      | 105        | 12          | 75,33        | 0,1        | 18         | 19,8         | 0           | 0,03        | 0,47        |
| -                         | Хлеб ржаной                                            | 60  | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72        | 25,02        | 116,028       | 21         | 28,2        | 94,8         | 2,3        | 0          | 0,6          | 0,84        | 0,11        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                        |     | <b>22,89</b> | <b>17,62</b> | <b>23,03</b> | <b>0,78</b> | <b>36,45</b> | <b>436,75</b> | <b>336</b> | <b>67,9</b> | <b>432,9</b> | <b>4,4</b> | <b>185</b> | <b>314,5</b> | <b>1,44</b> | <b>0,23</b> | <b>1,28</b> |
| Обед                      |                                                        |     |              |              |              |             |              |               |            |             |              |            |            |              |             |             |             |

|                        |                                                              |     |              |              |              |             |               |                |            |            |              |           |             |              |             |             |             |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|------------|--------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 3/2                    | Борщ со сметаной (вариант 2)                                 | 250 | 1,88         | 0,13         | 5,22         | 5,19        | 11,06         | 94,67706       | 38         | 20,7       | 44,96        | 0,9       | 4,5         | 210,6        | 2,37        | 0,04        | 10,8        |
| -                      | Мясо кур отварное                                            | 20  | 4,72         | 5,02         | 4,47         | 0           | 0             | 59,10816       | 3,89       | 4,32       | 39,62        | 0,4       | 11,6        | 19,87        | 0,14        | 0,01        | 0,2         |
| 53/8                   | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины | 250 | 16,41        | 12,12        | 33,21        | 2,9         | 36,55         | 508,2443       | 33,7       | 62,7       | 240,6        | 3,1       | 19,5        | 42,1         | 1,52        | 0,5         | 18          |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов без сахара                             | 180 | 0,92         | 0            | 0,05         | 0,05        | 12,06         | 45,39006       | 27,9       | 18         | 24,44        | 0,6       | 0           | 104,9        | 0,99        | 0,02        | 0,29        |
| -                      | Хлеб ржаной                                                  | 60  | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72        | 25,02         | 116,028        | 21         | 28,2       | 94,8         | 2,3       | 0           | 0,6          | 0,84        | 0,11        | 0           |
| -                      | Яблоки                                                       | 141 | 0,56         | 0            | 0,56         | 0,56        | 16,36         | 68,6388        | 22,6       | 12,7       | 15,51        | 3,1       | 0           | 7,05         | 0,28        | 0,04        | 14,1        |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                              |     | <b>28,45</b> | <b>17,26</b> | <b>44,24</b> | <b>9,42</b> | <b>101,04</b> | <b>892,09</b>  | <b>147</b> | <b>147</b> | <b>459,9</b> | <b>10</b> | <b>35,6</b> | <b>385,1</b> | <b>6,14</b> | <b>0,72</b> | <b>43,4</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                                              |     | <b>51,34</b> | <b>34,88</b> | <b>67,27</b> | <b>10,2</b> | <b>137,49</b> | <b>1328,84</b> | <b>483</b> | <b>214</b> | <b>892,8</b> | <b>15</b> | <b>220</b>  | <b>699,6</b> | <b>7,57</b> | <b>0,94</b> | <b>44,7</b> |

5 день

Завтрак

|                           |                                        |     |             |              |              |             |           |               |            |             |              |            |            |              |             |             |             |
|---------------------------|----------------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------------|------------|-------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| 47/3                      | Макаронные изделия<br>отварные с сыром | 250 | 11,12       | 3,34         | 7,8          | 1           | 48,77     | 309,7986      | 126        | 16,3        | 122,6        | 1,1        | 30,8       | 57,88        | 1,33        | 0,07        | 0,04        |
| 1/6                       | Яйцо отварное                          | 40  | 5,08        | 5,08         | 4,6          | 0           | 0,28      | 62,784        | 22         | 4,8         | 76,8         | 1          | 100        | 104          | 0,24        | 0,03        | 0           |
| 36/10                     | Какао с молоком без сахара             | 200 | 3,64        | 2,9          | 3,34         | 0,6         | 5,93      | 65,74557      | 110        | 27          | 101,1        | 0,9        | 12         | 22,12        | 0,01        | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб ржаной                            | 60  | 3,96        | 0            | 0,72         | 0,72        | 25,02     | 116,028       | 21         | 28,2        | 94,8         | 2,3        | 0          | 0,6          | 0,84        | 0,11        | 0           |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                        |     | <b>23,8</b> | <b>11,32</b> | <b>16,46</b> | <b>2,32</b> | <b>80</b> | <b>554,36</b> | <b>279</b> | <b>76,3</b> | <b>395,3</b> | <b>5,3</b> | <b>143</b> | <b>184,6</b> | <b>2,42</b> | <b>0,24</b> | <b>0,56</b> |

Обед

|                        |                                      |     |              |              |              |             |               |                |            |            |              |            |             |              |             |             |             |
|------------------------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| -                      | Огурец свежий                        | 50  | 0,39         | 0            | 0,05         | 0,05        | 1,72          | 7,8057         | 11,3       | 6,86       | 20,58        | 0,3        | 0           | 5            | 0,05        | 0,01        | 4,9         |
| 16/2                   | Суп картофельный с<br>бобовыми       | 250 | 5,54         | 0            | 5,56         | 5,56        | 24,31         | 164,0555       | 36,4       | 39,9       | 107,1        | 2          | 0           | 252,3        | 2,47        | 0,21        | 5,65        |
| 12/7                   | Биточки (котлеты) из рыбы<br>горбуши | 100 | 16,99        | 15,91        | 5,86         | 0,12        | 8,02          | 153,2398       | 43,8       | 25,4       | 173,2        | 0,6        | 42,1        | 43,15        | 1,16        | 0,15        | 0,94        |
| -                      | Мясо кур отварное                    | 21  | 4,96         | 5,27         | 4,69         | 0           | 0             | 62,06357       | 4,08       | 4,54       | 41,6         | 0,4        | 12,2        | 20,87        | 0,14        | 0,01        | 0,21        |
| 3/3                    | Картофельное пюре                    | 180 | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62        | 26,49         | 159,1029       | 42,8       | 36,6       | 104,6        | 1,4        | 22,5        | 30,06        | 0,21        | 0,14        | 6,54        |
| 29/10                  | Чай с лимоном без сахара             | 200 | 0,12         | 0            | 0,02         | 0,02        | 0,29          | 2,400792       | 1,89       | 0,56       | 1            | 0          | 0           | 0,1          | 0,01        | 0           | 0,78        |
| -                      | Хлеб ржаной                          | 60  | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72        | 25,02         | 116,028        | 21         | 28,2       | 94,8         | 2,3        | 0           | 0,6          | 0,84        | 0,11        | 0           |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                      |     | <b>35,7</b>  | <b>21,84</b> | <b>21,31</b> | <b>7,1</b>  | <b>85,85</b>  | <b>664,7</b>   | <b>161</b> | <b>142</b> | <b>542,9</b> | <b>7,1</b> | <b>76,8</b> | <b>352,1</b> | <b>4,89</b> | <b>0,64</b> | <b>19</b>   |
| <b>Итого за день</b>   |                                      |     | <b>59,49</b> | <b>33,16</b> | <b>37,77</b> | <b>9,42</b> | <b>165,85</b> | <b>1219,05</b> | <b>440</b> | <b>218</b> | <b>938,2</b> | <b>12</b>  | <b>220</b>  | <b>536,6</b> | <b>7,31</b> | <b>0,88</b> | <b>19,6</b> |

6 день

Завтрак

|                    |                                                                           |     |       |       |      |      |       |          |        |       |        |      |      |       |      |      |      |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-------|------|------|-------|----------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|------|------|
| 20/4               | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным без сахара | 250 | 7,45  | 3,75  | 8,34 | 0,86 | 29,81 | 223,0952 | 145,41 | 31,8  | 153,91 | 0,77 | 30,3 | 56,74 | 0,4  | 0,12 | 0,66 |
| 8/5                | Запеканка (сырники) из творога без сахара                                 | 50  | 8,45  | 8,11  | 4,8  | 0,51 | 3,63  | 92,91821 | 70,68  | 10,29 | 91,72  | 0,24 | 26,6 | 30,5  | 0,37 | 0,02 | 0,12 |
| 54-1 гн-2020       | Чай без сахара                                                            | 200 | 0,19  | 0     | 0,04 | 0,05 | 0,14  | 1,49444  | 0      | 0     | 0      | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб ржаной                                                               | 60  | 3,96  | 0     | 0,72 | 0,72 | 25,02 | 116,028  | 21     | 28,2  | 94,8   | 2,34 | 0    | 0,6   | 0,84 | 0,11 | 0    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                                           |     | 20,05 | 11,85 | 13,9 | 2,14 | 58,6  | 433,54   | 237,09 | 70,29 | 340,43 | 3,36 | 56,9 | 87,84 | 1,61 | 0,24 | 0,78 |

Обед

|                 |                                   |      |       |       |       |      |        |          |        |        |        |      |       |        |      |      |       |
|-----------------|-----------------------------------|------|-------|-------|-------|------|--------|----------|--------|--------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 34/2            | Уха рыбацкая                      | 250  | 9,86  | 8,32  | 4,89  | 0,3  | 14,99  | 141,6321 | 16,61  | 13,23  | 86,31  | 0,83 | 16,58 | 29,25  | 0,81 | 0,1  | 1,69  |
| 5/9             | Биточки (котлеты) из мяса свинины | 100  | 12,51 | 10,74 | 20,75 | 1,63 | 11,89  | 284,5377 | 34,83  | 21,39  | 129,47 | 1,36 | 4     | 5,5    | 1,25 | 0,36 | 0,07  |
| 11/3            | Капуста тушеная без сахара        | 200  | 4,66  | 0     | 3,8   | 4,27 | 19,51  | 121,0168 | 106,39 | 40,44  | 80,82  | 1,45 | 0     | 406,8  | 2,09 | 0,06 | 41,73 |
| -               | Хлеб ржаной                       | 60   | 3,96  | 0     | 0,72  | 0,72 | 25,02  | 116,028  | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34 | 0     | 0,6    | 0,84 | 0,11 | 0     |
| 6/10            | Компот из сухофруктов без сахара  | 200  | 1,02  | 0     | 0,06  | 0,06 | 13,4   | 50,4334  | 31,04  | 19,95  | 27,16  | 0,62 | 0     | 116,6  | 1,1  | 0,02 | 0,32  |
| -               | Яблоки                            | 12,5 | 0,5   | 0     | 0,5   | 0,5  | 14,5   | 60,85    | 20     | 11,25  | 13,75  | 2,75 | 0     | 6,25   | 0,25 | 0,04 | 12,5  |
| Итого за 'Обед' |                                   |      | 32,52 | 19,07 | 30,72 | 7,48 | 99,31  | 774,5    | 229,86 | 134,46 | 432,3  | 9,35 | 20,58 | 565    | 6,34 | 0,69 | 56,31 |
| Итого за день   |                                   |      | 52,57 | 30,92 | 44,62 | 9,62 | 157,91 | 1208,03  | 466,95 | 204,75 | 772,73 | 12,7 | 77,48 | 652,84 | 7,95 | 0,94 | 57,09 |

7 день

Завтрак

|                    |                                              |       |       |      |      |       |        |          |        |        |        |      |        |       |      |      |      |
|--------------------|----------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|--------|----------|--------|--------|--------|------|--------|-------|------|------|------|
| 11/4               | Каша пшеничная с маслом сливочным без сахара | 250   | 8,18  | 2,95 | 8,26 | 1,65  | 36,16  | 250,5717 | 120,82 | 48,4   | 181,69 | 1,29 | 27     | 51,63 | 0,21 | 0,18 | 0,52 |
| -                  | Масло сливочное                              | 20    | 0,16  | 0,16 | 14,5 | 0     | 0,26   | 132,128  | 4,8    | 0      | 6      | 0,04 | 80     | 90    | 0,2  | 0    | 0    |
| 32/10              | Кофейный напиток с молоком без сахара        | 200   | 3,14  | 2,84 | 3,21 | 0,07  | 4,61   | 59,20584 | 116,4  | 13,3   | 83,7   | 0,1  | 20     | 22    | 0    | 0,03 | 0,52 |
| -                  | Хлеб ржаной                                  | 60    | 3,96  | 0    | 0,72 | 0,72  | 25,02  | 116,028  | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34 | 0      | 0,6   | 0,84 | 0,11 | 0    |
| 4/13               | Сыр (порциями)                               | 20    | 5,26  | 5,26 | 5,32 | 0     | 0      | 70,12    | 200    | 11     | 120    | 0,14 | 42     | 47,6  | 0,08 | 0,01 | 0,14 |
| Итого за 'Завтрак' |                                              | 20,69 | 11,21 | 32   | 2,44 | 66,04 | 628,05 | 463,02   | 100,9  | 486,19 | 3,91   | 169  | 211,83 | 1,33  | 0,33 | 1,18 |      |

Обед

|                 |                                  |       |       |       |       |        |         |          |        |        |        |        |        |        |      |       |      |
|-----------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|------|
| -               | Помидор                          | 100   | 1,08  | 0,00  | 0,20  | 0,20   | 5,10    | 25,41    | 13,72  | 19,6   | 25,48  | 0,88   | 0      | 133    | 0,7  | 0,06  | 24,5 |
| 9/2             | Рассольник со сметаной           | 250   | 1,8   | 0,13  | 5,32  | 5,3    | 13,38   | 106,4116 | 22,56  | 22,72  | 53,57  | 0,8    | 4,5    | 410,55 | 2,41 | 0,07  | 6,11 |
| 19/7            | Тефтели рыбные с рисом в соусе   | 110   | 11,78 | 10,8  | 6,2   | 1,65   | 11,03   | 146,0959 | 53,19  | 10,79  | 100,32 | 0,42   | 17,05  | 27,33  | 1,64 | 0,08  | 0,2  |
| 43/3            | Рис отварной                     | 180   | 5,81  | 0,05  | 5,09  | 0,82   | 61,22   | 314,796  | 12,2   | 40,15  | 119,69 | 0,86   | 24     | 27     | 0,4  | 0,06  | 0    |
| 6/10            | Компот из сухофруктов без сахара | 200   | 1,02  | 0     | 0,06  | 0,06   | 13,4    | 50,4334  | 31,04  | 19,95  | 27,16  | 0,62   | 0      | 116,6  | 1,1  | 0,02  | 0,32 |
| -               | Хлеб ржаной                      | 60    | 3,96  | 0     | 0,72  | 0,72   | 25,02   | 116,028  | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34   | 0      | 0,6    | 0,84 | 0,11  | 0    |
| -               | Мясо кур отварное                | 20    | 4,72  | 5,02  | 4,47  | 0      | 0       | 59,10816 | 3,89   | 4,32   | 39,62  | 0,38   | 11,59  | 19,87  | 0,14 | 0,01  | 0,2  |
| Итого за 'Обед' |                                  | 30,17 | 16,00 | 22,06 | 8,75  | 129,15 | 818,28  | 157,60   | 145,73 | 460,64 | 6,30   | 57,14  | 734,95 | 7,23   | 0,41 | 31,33 |      |
| Итого за день   |                                  | 50,86 | 27,21 | 54,06 | 11,19 | 195,19 | 1446,33 | 620,62   | 246,63 | 946,83 | 10,21  | 226,14 | 946,78 | 8,56   | 0,74 | 32,51 |      |

8 день

Завтрак

|                    |                                                     |       |       |       |      |       |        |          |        |        |        |      |       |      |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|--------|----------|--------|--------|--------|------|-------|------|------|------|------|
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным без сахара | 250   | 7,46  | 2,94  | 6,58 | 0,65  | 37,55  | 234,1256 | 143,88 | 34,05  | 229,22 | 0,89 | 24    | 44,5 | 0,8  | 0,13 | 0,52 |
| 8/5                | Запеканка (сырники) из творога без сахара           | 100   | 16,9  | 16,21 | 9,6  | 1,01  | 7,27   | 185,8364 | 141,35 | 20,58  | 183,44 | 0,49 | 53,2  | 61   | 0,75 | 0,04 | 0,23 |
| 54-1гн-2020        | Чай без сахара                                      | 180   | 0,17  | 0     | 0,04 | 0,05  | 0,12   | 1,344996 | 0      | 0      | 0      | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб ржаной                                         | 60    | 3,96  | 0     | 0,72 | 0,72  | 25,02  | 116,028  | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34 | 0     | 0,6  | 0,84 | 0,11 | 0    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                     | 28,49 | 19,15 | 16,94 | 2,43 | 69,96 | 537,33 | 306,23   | 82,83  | 507,46 | 3,72   | 77,2 | 106,1 | 2,39 | 0,27 | 0,75 |      |

Обед

|                 |                                              |       |       |       |       |        |         |          |        |        |        |        |        |        |      |       |       |
|-----------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| 7/2             | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 250   | 1,92  | 0,13  | 3,03  | 2,69   | 10,01   | 71,44879 | 39,54  | 19,42  | 43,18  | 0,68   | 4,5    | 260,63 | 1,28 | 0,04  | 13,88 |
| 5/9             | Биточки (котлеты) из мяса кур                | 120   | 17,8  | 16,18 | 14,92 | 1,95   | 11,14   | 250,4343 | 47,95  | 18,98  | 151,42 | 1,45   | 54,53  | 70,54  | 1,57 | 0,07  | 0,4   |
| 39/3            | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180   | 9,96  | 0,05  | 6,67  | 2,41   | 48,24   | 280,5598 | 24,4   | 141,86 | 209,54 | 4,91   | 24     | 28,49  | 0,66 | 0,27  | 0     |
| 32/10           | Кофейный напиток с молоком без сахара        | 200   | 3,14  | 2,84  | 3,21  | 0,07   | 4,61    | 59,20584 | 116,4  | 13,3   | 83,7   | 0,1    | 20     | 22     | 0    | 0,03  | 0,52  |
| -               | Хлеб ржаной                                  | 60    | 3,96  | 0     | 0,72  | 0,72   | 25,02   | 116,028  | 21     | 28,2   | 94,8   | 2,34   | 0      | 0,6    | 0,84 | 0,11  | 0     |
| Итого за 'Обед' |                                              | 36,78 | 19,19 | 28,55 | 7,84  | 99,02  | 777,68  | 249,29   | 221,76 | 582,64 | 9,49   | 103,03 | 382,25 | 4,34   | 0,53 | 14,8  |       |
| Итого за день   |                                              | 65,27 | 38,35 | 45,49 | 10,26 | 168,98 | 1315,01 | 555,52   | 304,59 | 1090,1 | 13,21  | 180,23 | 488,35 | 6,73   | 0,81 | 15,55 |       |

9 день

Завтрак

|                           |                                                       |              |              |              |             |              |               |               |               |               |             |              |               |             |             |             |             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2/4                       | Каша гречневая молочная с маслом сливочным без сахара | 250          | 9,78         | 3,6          | 9,98        | 1,62         | 38,21         | 272,69        | 158,89        | 111,76        | 245,37      | 3,4          | 50            | 56,63       | 0,46        | 0,23        | 0,65        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком без сахара                 | 200          | 3,14         | 2,84         | 3,21        | 0,07         | 4,61          | 59,20584      | 116,4         | 13,3          | 83,7        | 0,1          | 20            | 22          | 0           | 0,03        | 0,52        |
| -                         | Хлеб ржаной                                           | 60           | 3,96         | 0            | 0,72        | 0,72         | 25,02         | 116,028       | 21            | 28,2          | 94,8        | 2,34         | 0             | 0,6         | 0,84        | 0,11        | 0           |
| -                         | Масло сливочное                                       | 15           | 0,12         | 0,12         | 10,88       | 0            | 0,2           | 99,096        | 3,6           | 0             | 4,5         | 0,03         | 60            | 67,5        | 0,15        | 0           | 0           |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                                        | 25           | 6,58         | 6,58         | 6,65        | 0            | 0             | 87,65         | 250           | 13,75         | 150         | 0,18         | 52,5          | 59,5        | 0,1         | 0,01        | 0,18        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       | <b>23,57</b> | <b>13,14</b> | <b>31,43</b> | <b>2,41</b> | <b>68,03</b> | <b>634,67</b> | <b>549,89</b> | <b>167,01</b> | <b>578,37</b> | <b>6,04</b> | <b>182,5</b> | <b>206,23</b> | <b>1,55</b> | <b>0,38</b> | <b>1,35</b> | <b>1,35</b> |

Обед

|                        |                               |              |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |               |             |             |              |              |
|------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| -                      | Помидор                       | 80           | 0,86         | 0            | 0,16         | 0,16          | 4,08           | 20,32912      | 10,98         | 15,68         | 20,38        | 0,71          | 0             | 106,4       | 0,56        | 0,05         | 19,6         |
| 20/2                   | Суп из овощей со сметаной     | 250          | 2,02         | 0,12         | 6,87         | 6,14          | 12,98          | 118,6591      | 27,68         | 21,38         | 52,26        | 0,79          | 7,5           | 215,1       | 2,81        | 0,08         | 8,61         |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100          | 14,83        | 13,48        | 12,44        | 1,59          | 9,29           | 208,6952      | 39,96         | 15,81         | 126,19       | 1,21          | 45,44         | 58,78       | 1,25        | 0,06         | 0,33         |
| 3/3                    | Картофельное пюре             | 180          | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62          | 26,49          | 159,1029      | 40,75         | 36,42         | 104,19       | 1,35          | 22,5          | 30,06       | 0,21        | 0,14         | 6,54         |
| 54-1гн-2020            | Чай без сахара                | 200          | 0,19         | 0            | 0,04         | 0,05          | 0,14           | 1,49444       | 0             | 0             | 0            | 0             | 0             | 0           | 0           | 0            | 0            |
| -                      | Хлеб ржаной                   | 60           | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72          | 25,02          | 116,028       | 21            | 28,2          | 94,8         | 2,34          | 0             | 0,6         | 0,84        | 0,11         | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                               | <b>25,6</b>  | <b>14,26</b> | <b>24,63</b> | <b>9,27</b>  | <b>77,99</b>  | <b>624,31</b>  | <b>140,37</b> | <b>117,5</b>  | <b>397,82</b> | <b>6,39</b>  | <b>75,44</b>  | <b>410,94</b> | <b>5,67</b> | <b>0,43</b> | <b>35,08</b> | <b>35,08</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                               | <b>49,17</b> | <b>27,4</b>  | <b>56,06</b> | <b>11,68</b> | <b>146,01</b> | <b>1258,98</b> | <b>690,25</b> | <b>284,51</b> | <b>976,19</b> | <b>12,43</b> | <b>257,94</b> | <b>617,17</b> | <b>7,22</b> | <b>0,81</b> | <b>36,42</b> | <b>36,42</b> |

10 день

Завтрак

|                           |                                                     |              |             |              |             |              |               |               |               |               |             |              |               |             |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 6/4                       | Каша овсяная молочная с маслом сливочным без сахара | 250          | 9,63        | 3,6          | 11,4        | 3,04         | 37,82         | 288,6369      | 174,41        | 78,03         | 259,32      | 1,9          | 50            | 55,63       | 0,86        | 0,23        | 0,65        |
| -                         | Масло сливочное                                     | 15           | 0,12        | 0,12         | 10,88       | 0            | 0,2           | 99,096        | 3,6           | 0             | 4,5         | 0,03         | 60            | 67,5        | 0,15        | 0           | 0           |
| 54-1гн-2020               | Чай без сахара                                      | 200          | 0,19        | 0            | 0,04        | 0,05         | 0,14          | 1,49444       | 0             | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0           | 0           |
| -                         | Хлеб ржаной                                         | 60           | 3,96        | 0            | 0,72        | 0,72         | 25,02         | 116,028       | 21            | 28,2          | 94,8        | 2,34         | 0             | 0,6         | 0,84        | 0,11        | 0           |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                                      | 25           | 6,58        | 6,58         | 6,65        | 0            | 0             | 87,65         | 250           | 13,75         | 150         | 0,18         | 52,5          | 59,5        | 0,1         | 0,01        | 0,18        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                     | <b>20,47</b> | <b>10,3</b> | <b>29,69</b> | <b>3,81</b> | <b>63,17</b> | <b>592,91</b> | <b>449,01</b> | <b>119,98</b> | <b>508,62</b> | <b>4,44</b> | <b>162,5</b> | <b>183,23</b> | <b>1,95</b> | <b>0,35</b> | <b>0,83</b> | <b>0,83</b> |

Обед

|                        |                                  |              |              |              |              |               |                |               |               |               |              |               |                |             |             |              |              |
|------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 3/2                    | Борщ со сметаной (вариант 2)     | 250          | 1,88         | 0,13         | 5,22         | 5,19          | 11,06          | 94,67706      | 38,01         | 20,67         | 44,96        | 0,89          | 4,5            | 210,55      | 2,37        | 0,04         | 10,81        |
| -                      | Мясо кур отварное                | 20           | 4,72         | 5,02         | 4,47         | 0             | 0              | 59,10816      | 3,89          | 4,32          | 39,62        | 0,38          | 11,59          | 19,87       | 0,14        | 0,01         | 0,2          |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса кур    | 115          | 17,06        | 15,51        | 14,3         | 1,87          | 10,68          | 239,9995      | 45,95         | 18,18         | 145,11       | 1,39          | 52,26          | 67,6        | 1,51        | 0,07         | 0,38         |
| 32/3                   | Рагу из овощей                   | 180          | 3            | 0            | 4,77         | 4,77          | 20,81          | 132,4803      | 44,1          | 41,13         | 81,56        | 1,27          | 0              | 1136,84     | 2,37        | 0,11         | 12,74        |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов без сахара | 200          | 1,02         | 0            | 0,06         | 0,06          | 13,4           | 50,4334       | 31,04         | 19,95         | 27,16        | 0,62          | 0              | 116,6       | 1,1         | 0,02         | 0,32         |
| -                      | Хлеб ржаной                      | 60           | 3,96         | 0            | 0,72         | 0,72          | 25,02          | 116,028       | 21            | 28,2          | 94,8         | 2,34          | 0              | 0,6         | 0,84        | 0,11         | 0            |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                  | <b>31,64</b> | <b>20,65</b> | <b>29,55</b> | <b>12,61</b> | <b>80,97</b>  | <b>692,73</b>  | <b>183,99</b> | <b>132,46</b> | <b>433,21</b> | <b>6,89</b>  | <b>68,35</b>  | <b>1552,05</b> | <b>8,32</b> | <b>0,36</b> | <b>24,44</b> | <b>24,44</b> |
| <b>Итого за день</b>   |                                  | <b>52,11</b> | <b>30,95</b> | <b>59,24</b> | <b>16,42</b> | <b>144,15</b> | <b>1285,63</b> | <b>633</b>    | <b>252,44</b> | <b>941,83</b> | <b>11,33</b> | <b>230,85</b> | <b>1735,28</b> | <b>10,3</b> | <b>0,71</b> | <b>25,27</b> | <b>25,27</b> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075111

Владелец Жиделева Наталья Ивановна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026