

Согласовано:

Директор ГБОУПО "Севастопольский медицинский
колледж имени Жени Дерюгиной"

Серебренникова Ольга Владимировна

Сереб

"01" сентября 2025г.



Утверждаю:

ИП Воротникова Н.А.



"01" октября 2025г.

Примерное цикличное меню
для детей с сахарным диабетом
для организации питания в
Государственном бюджетном учреждении
профессионального образования города Севастополя
"Севастопольский медицинский колледж
имени Жени Дерюгиной"
на осенне-зимний период.

день	Понедельник
неделя	Первая
сезон	Осенне-зимний
возрастная категория	12 лет и старше

Завтрак														
№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5,0	10,0	89,0	40,0	0,0	0,1	2,2	41,5	0,8	16,4	30,0
294	Котлеты рубленые из птицы	50/30	14,7	13,1	9,7	371,0	160,7	1,0	0,8	0,0	445,4	6,4	161,6	345,7
125	Картофель отварной	200	3,7	8,6	18,8	186,0	6,2	0,1	0,3	0,0	55,8	1,3	33,7	97,1
375	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		25,10	27,2	71,0	806,0	206,9	1,1	1,3	2,2	556,1	9,3	221,0	516,1

Обед														
№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
59	Салат из моркови с яблоком или черносливом	100	0,6	2,7	2,6	37,0	2,1	0,0	0,0	0,0	12,3	2,1	10,5	20,1
101	Суп картофельный с крупой	300	6,6	7,2	23,2	179	11,6	0	0,3	4	33,3	2,2	37,6	107,9
279	Тефтели	60/50	16,2	6,1	2,6	211,0	1,9	0,0	0,1	2,6	11,7	66,6	5,5	8,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
349	Компот из смеси сухофруктов** с с/з	200	0,8	0,0	17,0	68,0	0,5	0,0	0,0	0,0	27,8	3,8	15,0	19,3
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		38,6	23,0	127,4	933,0	16,1	0,1	0,8	11,6	134,9	79,1	78,1	384,3

- действует с 01 марта

* витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Вторник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	93,0	6,7	0,0	0,0	2,2	35,5	1,3	20,7	40,6
288/330	Птица отварная со сметанным соусом (соус без сахара)	50/30	12,1	14,8	2,1	190,0	2,4	6,5	0,1	0,3	33,1	1,4	15,7	130,0
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,0	7,3	49,7	288,0	0,0	0,1	0,3	0,0	2,2	4,5	0,3	6,3
388	Напиток из шиповника с с/з	200	0,8	0,0	12,0	51,0	240,0	0,0	0,2	0,0	13,2	5,6	4,0	4,0
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		28,40	28,6	104,5	781,0	249,1	6,6	0,7	2,5	97,3	13,6	50,0	224,2

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	Салат витаминный с с/з (2 вариант)	100	1,1	10,0	13,8	147,0	21,7	0,0	0,1	4,4	31,8	0,5	18,3	27,9
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	300	4	8,2	21,1	175	16,7	0,1	0,2	1,6	22,5	2	29,6	135,8
289	Рагу из птицы	300	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
342	Компот из свежих плодов с с/з	200	1,0	0,0	13,2	54,0	0,8	0,0	0,1	0,0	343,0	0,0	21,0	29,2
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,4	27,5	111,0	879,0	71,1	0,1	0,7	9,7	437,3	91,4	116,8	330,7

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Среда
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша жидкая молочная с маслом	200/5/5	5,2	6,5	38,9	232,0	1,1	0,1	0,1	0,4	137,9	1,7	21,6	128,0
378	Чай с молоком с с/з	200	1,4	1,3	2,4	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	60,6	0,5	7,0	45,5
	Яблоки	1шт.	4,0	0,0	48,0	184,0	3,6	0,0	0,2	0,0	20,0	4,0	0,0	12,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		15,20	8,2	120,7	557,0	4,8	0,1	0,5	1,4	230,5	6,7	37,0	224,5

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	6,1	11,2	104,0	6,4	0,0	0,0	0,0	2,9	1,5	16,8	31,8
82	Борщ с капустой и картофелем	300	3	8,3	14,6	137	21	0	0,1	2,3	46,1	70,3	36	77
293	Птица жареная с соусом (соус без сах.)	100	15,1	16,7	2,0	217,0	0,7	0,0	0,1	2,9	13,3	29,0	25,1	198,5
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,0	6,0	48,4	270,0	0,0	0,0	0,8	7,8	70,0	0,7	34,0	104,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	23,6	11,0	2,4	0,0	0,0	0,0	12,0	0,2	6,8	8,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,5	37,6	132,2	898,0	30,5	0,0	1,1	13,0	157,6	102,5	128,0	463,4

- действует с 01 марта

* - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Пон.	Четверг
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1,0	6,0	3,6	70,0	8,3	0,0	0,0	0,0	19,0	0,7	16,0	34,0
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	50/30	8,4	9,9	10,0	162,0	0,5	37,1	0,1	1,3	37,0	0,9	12,1	46,8
128	Картофельное пюре	200	3,9	5,4	31,6	185,0	31,1	0,0	0,2	0,2	49,6	1,7	39,4	115,1
377	Чай с лимоном с с/з	200/7	0,1	0,0	0,3	3,0	3,2	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	1,0	1,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		18,50	21,8	77,9	579,0	43,1	37,1	0,4	1,5	122,2	4,2	77,8	241,0

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	2,0	10,3	9,1	133,0	9,2	0,0	0,1	4,5	23,6	0,8	20,3	43,8
96	Рассольник ленинградский	300	3,2	6,9	20,0	151,0	16,0	0,0	0,1	2,2	20,1	1,3	25,1	80,8
290	Птица тушеная в соусе	100	13,3	10,8	2,9	162,0	35,0	3,1	0,1	2,6	29,5	0,6	14,1	77,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	94,0	4,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,4	10,0	18,0
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,9	35,0	137,4	978,0	64,2	3,2	0,7	14,3	139,0	7,5	79,0	448,3

действует с 01 марта

- витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Суббота
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	93,0	6,7	0,0	0,0	2,2	35,5	1,3	20,7	40,6
289	Рагу из птицы	300	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	94,0	4,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,4	10,0	18,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		25,20	15,2	93,6	671,0	42,6	0,0	0,3	6,9	90,2	90,3	77,7	192,1

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из свежих помидор	100	0,2	0,0	1,3	6,0	7,5	0,0	0,0	0,1	4,2	0,4	6,0	7,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2	6	9,5	108	19	0	0,7	2,2	60	10	26	61
294	Рубленая котлета из птицы	50/30	8,4	9,9	10,0	162,0	0,5	37,1	0,1	1,3	37,0	0,9	12,1	46,8
128	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25,2	242,0	24,9	70,0	0,2	0,2	58,3	1,4	38,3	121,8
377	Чай с лимоном с с/з	200/7	0,1	0,0	0,3	3,0	3,2	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	1,0	1,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		20,1	29,2	78,7	680,0	55,1	107,1	1,1	3,8	176,1	13,6	92,7	282,5

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Дата	Подпись
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2	6	22,5	154	18	0	0	0	64,3	1,4	41,8	63
182	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом с с/з	200/5/5	5,2	6,5	38,9	232,0	1,1	0,1	0,1	0,4	137,9	1,7	21,6	128,0
375	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		11,80	12,9	92,9	527,0	19,1	0,1	0,2	1,4	214,3	3,6	71,8	230,0

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	Сельдь рубленая с гарниром	75	6,7	4,4	6,2	91,0	2,3	23,9	0,1	5,6	41,6	0,7	15,6	105,0
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	300	4	8,2	21,1	175	16,7	0,1	0,2	1,6	22,5	2	29,6	135,8
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,3	10,8	2,9	162,0	0,4	30,1	0,1	2,6	29,5	0,6	14,1	77,0
321	Капуста тушенная	200	4,3	6,3	19,8	148,0	106,0	0,0	0,1	2,7	100,3	101,1	37,9	74,9
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	23,6	11,0	2,4	0,0	0,0	0,0	12,0	0,2	6,8	8,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,6	30,2	106,0	746,0	127,8	54,1	0,6	12,5	219,2	105,4	113,3	444,8

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Вторник
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	93,0	6,7	0,0	0,0	2,2	35,5	1,3	20,7	40,6
289	Рагу из птицы	300	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	94,0	4,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,4	10,0	18,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		25,20	15,2	93,6	671,0	42,6	0,0	0,3	6,9	90,2	90,3	77,7	192,1

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из свежих огурцов	100	0,1	6,0	0,2	67,0	10,5	0,0	0,0	0,0	2,2	5,7	13,2	40,0
99	Суп из овощей	300	2,6	6,2	13,1	116	22,3	0	0,1	1,9	24,6	1,1	23,8	71,5
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом (соус без сах.)	50/30	8,4	9,9	10,0	162,0	0,5	37,1	0,1	1,3	37,0	0,9	12,1	46,8
125	Картофель отварной	200	3,7	8,6	18,8	186,0	6,2	0,1	0,3	0,0	55,8	1,3	33,7	97,1
349	Компот из смеси сухофруктов с с/з	200	0,8	0,0	17,0	68,0	0,5	0,0	0,0	0,0	27,8	3,8	15,0	19,3
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		20,7	31,2	91,5	758,0	40,0	37,2	0,6	3,2	160,7	13,6	107,1	318,0

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Дата	Год
Неделя	Понедельник
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5,0	10,0	89,0	40,0	0,0	0,1	2,2	41,5	0,8	16,4	30,0
293	Птица жареная с соусом (соус без сах.)	100	15,1	16,7	2,0	217,0	0,7	0,0	0,1	2,9	13,3	29,0	25,1	198,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
375	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		31,10	28,7	94,1	745,0	40,7	0,1	0,6	10,1	104,7	34,2	51,1	457,2

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23	Салат из свежих помидор	100	0,2	0,0	1,3	6,0	7,5	0,0	0,0	0,1	4,2	0,4	6,0	7,8
88	Шн из свежей капусты с картофелем	300	2	6	9,5	108	19	0	0,7	2,2	60	10	26	61
294	Рубленая котлета из птицы	50/30	8,4	9,9	10,0	162,0	0,5	37,1	0,1	1,3	37,0	0,9	12,1	46,8
128	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25,2	242,0	24,9	70,0	0,2	0,2	58,3	1,4	38,3	121,8
377	Чай с лимоном с с/з	200/7	0,1	0,0	0,3	3,0	3,2	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	1,0	1,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		20,1	29,2	78,7	680,0	55,1	107,1	1,1	3,8	176,1	13,6	92,7	282,5

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Четверг
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,1	5,0	11,2	90,0	16,9	0,0	0,0	0,1	33,5	1,0	16,0	29,3
174	Каша молочная вязкая кукурузная с маслом с с/з	200/5/5	7,4	17,7	47,4	378,0	2,0	0,2	0,4	0,0	208,3	0,8	44,4	204,1
375	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		12,10	23,1	90,1	609,0	18,9	0,2	0,5	1,1	253,9	2,3	68,8	272,4

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	Салат витаминный с с/з* (2 вариант)	100	1,1	10,0	13,8	147,0	21,7	0,0	0,0	4,4	31,8	0,5	18,3	27,9
82	Борщ с капустой и картофелем	300	3	8,3	14,6	137	21	0	0,1	2,3	46,1	70,3	36	77
271/330	Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	80/30	11,2	17,2	11,7	248,0	0,2	23,0	1,4	0,0	31,6	2,0	20,0	120,5
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,4	6,0	52,0	295,0	0,0	0,1	0,3	0,0	2,2	4,5	0,3	6,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,0	23,6	11,0	2,4	0,0	0,0	0,0	12,0	0,2	6,8	8,8
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,0	42,0	148,1	997,0	45,3	23,1	1,9	6,7	137,0	78,3	90,7	283,8

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Пятница
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20	Салат из свежих огурцов	100	0,1	6,0	0,2	67,0	0,5	0,0	0,0	0,0	2,2	5,7	13,2	40,0
291	Плов из птицы	200/100	25,4	15,7	53,6	458,0	9,0	25,2	1,6	0,0	70,4	3,0	81,0	263,0
375	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		30,60	22,2	86,3	685,0	9,5	25,2	1,7	0,0	86,0	9,5	103,5	346,3

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной	100	2,0	10,3	9,1	133,0	9,2	0,0	0,1	4,5	23,6	0,8	20,3	43,8
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	19,8	179	9	0	0,3	4	51	2,4	42,6	105,7
293	Птица жареная в соусе (соус без сахара)	100	15,1	16,7	2,0	217,0	0,7	0,0	0,1	2,9	13,3	29,0	25,1	198,5
128	Картофельное пюре	200	4,3	12,8	25,2	24,2	24,9	70,0	0,2	0,2	58,3	1,4	38,3	121,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,0	17,0	68,0	0,5	0,0	0,0	0,0	27,8	3,8	15,0	19,3
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,9	46,6	105,5	780,2	44,3	70,0	0,8	11,6	187,3	38,2	150,6	532,4

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	19.03.2014
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	18 лет и старше

Завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша овсяная молочная с маслом	200/5/5	5,2	6,5	38,9	232,0	1,1	0,1	0,1	0,4	137,9	1,7	21,6	128,0
378	Чай с молоком с/з	200	1,4	1,3	2,4	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	60,6	0,5	7,0	45,5
	Яблоки	1 шт.	4,0	0,0	48,0	184,0	3,6	0,0	0,2	0,0	20,0	4,0	0,0	12,0
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		15,20	8,2	120,7	557,0	4,8	0,1	0,5	1,4	230,5	6,7	37,0	224,5

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
49	Салат витаминный с с/з (2 вариант)	100	1,1	10,0	13,8	147,0	21,7	0,0	0,1	4,4	31,8	0,5	18,3	27,9
101	Суп картофельный с крупой (гречневой)	300	4	8,2	21,1	175	16,7	0,1	0,2	1,6	22,5	2	29,6	135,8
289	Рагу из птицы	300	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
342	Компот из свежих плодов с с/з	200	1,0	0,0	13,2	54,0	0,8	0,0	0,1	0,0	343,0	0,0	21,0	29,2
	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,4	27,5	111,0	879,0	71,1	0,1	0,7	9,7	437,3	91,4	116,8	330,7

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

Прошито и пронумеровано

12 (двенадцать) листов

ИП Воротникова Н.А.

Воротникова



Н.А. Воротникова