

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»
Е.З.Чернякевич
Приказ № 11 от «01» ноября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Банникова Т.Н.
«01» ноября 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ)
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)
НА ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА
МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации

ИП № 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по №Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

День 1														
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229/2021	КАША "ДРУЖБА" (ДИЕТА № 9)	205	5,20	7,19	23,28	178,59	0,10	0,17	1,33	40,40	131,45	142,18	31,13	0,59
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 30	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			11,86	12,01	46,23	340,37	0,18	0,25	13,44	74,90	292,56	275,69	56,93	4,30
ОБЕД														
150/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,01	1,37	15,74	83,39	0,12	0,07	19,35	0,00	16,86	60,28	24,91	0,96
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	12,11	9,94	7,63	168,41	0,06	0,13	1,25	25,60	49,68	137,82	18,37	1,64
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			26,62	23,16	96,57	701,29	0,37	0,29	25,60	49,60	153,59	360,40	96,77	6,39

Всего за день: 38,48 35,17 142,8 1041,66 0,55 0,54 39,04 124,5 446,15 636,09 153,7 10,69

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)														
День 2														
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	90	15,78	14,06	13,05	241,86	0,08	0,14	0,92	17,28	34,16	148,92	19,17	1,62
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,46	8,68	47,34	309,28	0,36	0,17	5,96	28,80	49,20	255,20	167,45	5,81
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			29,81	23,38	77,39	639,15	0,49	0,32	9,68	46,08	96,52	453,37	198,71	8,87
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,90	6,93	77,81	0,05	0,05	23,72	7,50	30,25	36,26	16,88	0,58
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	18,61	24,77	42,52	467,45	0,13	0,16	3,97	31,37	27,95	225,04	50,30	1,83
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			24,88	34,02	73,18	698,45	0,25	0,25	33,45	38,87	91,38	339,22	92,37	4,77

Всего за день: 54,69 57,4 150,57 1337,6 0,74 0,57 43,13 84,95 187,9 792,59 291,08 13,64

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,8

ИП Банникова Т.Н.

День 3

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

Питание при сахарном диабете 7-11 лет (осень-зима)														
№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
269/2021	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	15,04	27,43	7,68	337,76	0,15	0,56	5,42	296,40	166,09	279,16	31,87	2,62
590/2013	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	2,81	2,51	4,76	52,83	0,04	0,15	1,30	20,05	120,26	90,18	14,03	0,10
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 60	60	4,68	0,84	22,39	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			22,53	30,78	34,83	506,39	0,26	0,73	6,72	316,45	300,15	432,94	60,90	4,58
ОБЕД														
107/2013	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	8,40	0,01	0,01	3,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
94/2021	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,76	4,95	11,12	96,08	0,07	0,06	13,76	7,50	28,74	50,04	22,20	1,03
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,18	8,40	10,02	176,41	0,16	0,15	0,89	28,88	48,91	162,67	25,31	0,63
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	6,66	21,00	156,38	0,16	0,13	24,69	31,70	42,30	93,35	31,30	1,15
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,08	0,08	1,96	8,88	0,01	0,00	2,00	0,00	3,20	2,20	1,80	0,44
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			25,28	20,99	67,50	561,95	0,48	0,37	44,34	68,08	150,75	386,26	104,01	5,47
Всего за день:			47,81	51,77	102,33	1068,34	0,74	1,1	51,06	384,53	450,9	819,2	164,91	10,05

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,1

ИП Банникова Т.Н.

День 4

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

№ п/п	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
235/2021		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,43	7,95	31,37	226,69	0,21	0,17	1,30	40,00	135,68	185,45	47,42	1,22
79/2021		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
574/2021		ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 30	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
457/2021		ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021		ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:				10,30	17,10	54,40	412,64	0,28	0,21	13,30	80,00	164,19	233,46	65,72	4,81
ОБЕД															
1/2021		САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ (ДИЕТА № 9)	60	0,92	3,65	2,58	46,84	0,02	0,02	21,42	0,00	24,39	17,69	9,59	0,32
100/2021		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,03	5,26	13,25	108,73	0,10	0,06	13,08	7,50	19,44	58,91	23,86	0,84
339/2021		КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ*	90	17,12	11,45	13,78	226,59	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17
202/2021		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	7,23	39,45	257,73	0,30	0,15	4,97	24,00	41,00	212,67	139,54	4,84
459/2021		ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
574/2021		ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				33,53	28,44	91,65	756,85	0,56	0,39	42,53	35,46	135,00	519,89	209,91	10,07
Всего за день:				43,83	45,54	146,05	1169,49	0,84	0,6	55,83	115,46	299,19	753,35	275,63	14,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

ИП Банникова Т.Н.

День 6

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДИЕТА №9)	200/5	5,07	7,03	27,46	193,34	0,07	0,17	1,35	40,80	130,27	141,08	29,87	0,43
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,84	3,92	0,00	50,60	0,01	0,05	0,11	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 30	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			11,73	11,85	50,41	355,12	0,15	0,25	13,46	75,30	291,38	274,59	55,67	4,14
ОБЕД														
150/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,14	5,34	4,62	71,10	0,01	0,00	4,20	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42
104/2021	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,90	6,93	77,81	0,05	0,05	23,72	7,50	30,25	36,26	16,88	0,58
339/2021	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ*	90	17,12	11,45	13,78	226,59	0,07	0,14	0,26	3,96	33,56	165,47	21,08	2,17
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,72	7,23	39,45	257,73	0,30	0,15	4,97	24,00	41,00	212,67	139,54	4,84
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	1,04	0,06	10,20	45,50	0,02	0,04	0,80	0,00	32,00	29,20	21,00	0,64
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			33,42	29,68	93,63	775,23	0,51	0,40	33,95	35,46	172,91	518,80	220,00	10,20
Всего за день:														
			45,15	41,53	144,04	1130,35	0,66	0,65	47,41	110,76	464,29	793,39	275,67	14,34

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

ИП Банникова Т.Н.

День 7

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ. ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
349/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90/30	12,11	9,94	7,63	168,41	0,06	0,13	1,25	25,60	49,68	137,82	18,37	1,64
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	3,90	0,70	18,66	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			21,65	16,25	62,29	482,00	0,21	0,18	1,25	49,60	77,84	238,13	39,36	4,06
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,87	3,65	5,07	56,63	0,01	0,02	5,76	0,00	21,68	24,92	12,69	0,81
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/5	2,03	5,26	13,25	108,73	0,10	0,06	13,08	7,50	19,44	58,91	23,86	0,84
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ*	240	18,61	24,77	42,52	467,45	0,13	0,16	3,97	31,37	27,95	225,04	50,30	1,83
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68	0,00	13,63	8,58	6,16	1,17
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			25,74	34,59	84,74	753,53	0,32	0,27	33,49	38,87	94,20	370,45	105,51	6,20
Всего за день:			47,39	50,84	147,03	1235,53	0,53	0,45	34,74	88,47	172,04	608,58	144,87	10,26

День 8

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	7,43	7,95	31,37	226,69	0,21	0,17	1,30	40,00	135,68	185,45	47,42	1,22
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77	0,00	0,01	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ 30	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	200	2,81	2,51	4,76	52,83	0,04	0,15	1,30	20,05	120,26	90,18	14,03	0,10
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ(ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	0,02	12,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого:			13,11	19,61	59,16	465,47	0,32	0,36	14,60	100,05	284,44	323,63	79,75	4,91
ОБЕД														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,77	3,09	3,60	45,30	0,02	0,02	15,45	0,00	20,51	18,41	11,20	0,56
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	2,44	4,23	10,43	89,58	0,07	0,09	14,99	22,00	61,72	66,87	22,64	0,63
307/2021	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15,18	8,40	10,02	176,41	0,16	0,15	0,89	28,88	48,91	162,67	25,31	0,63
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	6,66	21,00	156,38	0,16	0,13	24,69	31,70	42,30	93,35	31,30	1,15
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ (60)	60	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02	0,00	0,00	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:			26,17	23,22	67,44	583,53	0,48	0,41	56,02	82,58	187,24	404,90	105,45	4,83
Всего за день:			39,28	42,83	126,6	1049	0,8	0,77	70,62	182,63	471,68	728,53	185,2	9,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,2

ИП Банникова Т.Н.

День 9

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХ.ДИАБЕТОМ 7-11 ЛЕТ (осень-зима)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (ДИЕТА №9)	180	31,26	18,23	14,43	346,87	0,09	0,47	0,35	66,95	217,29	328,40	43,37	0,88
403/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,68	3,35	4,13	53,36	0,03	0,08	0,65	20,00	61,05	47,90	7,40	0,09
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,06	0,01	0,21	1,16	0,00	0,00	2,80	0,00	2,81	1,55	0,84	0,04
390/2013	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
574/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	45	3,51	0,63	16,79	86,85	0,05	0,01	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40
Итого:			36,51	22,22	35,56	488,24	0,17	0,56	3,80	86,95	291,50	425,55	62,86	2,41
ОБЕД														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (БЕЗ САХАРА)	60	0,01	0,04	0,04	0,51	0,00	0,00	0,03	0,00	0,15	0,30	0,20	0,00
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,01	1,37	15,74	83,39	0,12	0,07	19,35	0,00	16,86	60,28	24,91	0,96
372/2021	БИТОЧЕК ИЗ ПТИЦЫ	90	17,97	19,25	9,46	283,01	0,11	0,17	2,05	39,54	58,64	184,76	25,72	1,87
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36,00	217,09	0,09	0,03	0,00	24,00	16,65	47,30	8,49	0,87
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,33	0,21	5,25	24,22	0,02	0,01	10,68	0,00	13,63	8,58	6,16	1,17
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			29,86	27,18	85,14	704,72	0,40	0,30	32,11	63,54	117,43	354,22	77,98	6,42
Всего за день:			66,37	49,4	120,7	1192,96	0,57	0,86	35,91	150,49	408,93	779,77	140,84	8,83

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 1,8

