

## Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеванием сахарный диабет

### Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3.40	2.50	7.70	66.90	<b>131</b>
	Омлет с сыром	160	18.52	20.74	2.40	347.64	<b>211</b>
	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.54	17.58	118.52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>29.25</b>	<b>27.73</b>	<b>62.31</b>	<b>693.13</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.57	53.57	<b>пром</b>
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2.00	6.50	13.44	120.26	<b>83</b>
	Плов перловый с мясом	180	19.90	20.52	31.60	390.68	<b>Л443</b>
	Кефир 2,5%	100	3	3.2	4.10	57.2	<b>386</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>32.21</b>	<b>31.09</b>	<b>118.71</b>	<b>882.53</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61.46</b>	<b>58.82</b>	<b>181.02</b>	<b>1575.66</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0.85	3.62	4.98	55.89	<b>52</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9.05	10.20	10.69	170.76	<b>Л1500</b>
	Каша вязкая пшенная	150	4.94	7.89	32.18	219.00	<b>303</b>
	Чай черный без сахара	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	100	3	3.2	4.10	57.2	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21.00</b>	<b>25.42</b>	<b>91.84</b>	<b>679.64</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1.10	4.79	4.88	67.03	<b>Л1150</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9.42	14.94	13.99	228.00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2.93	5.06	17.39	126.80	<b>125</b>
	Яблоко	120	1.60	0.20	17.10	76.60	<b>338</b>
	Компот из яблок без сахара	200	0.52	0.18	28.86	119.10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20.00</b>	<b>25.80</b>	<b>111.50</b>	<b>758.04</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41.00</b>	<b>51.22</b>	<b>203.34</b>	<b>1437.68</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>пром</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	16.30	18.17	15.33	290.05	<b>284</b>
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	150	4.35	3.75	6.00	75.15	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>25.06</b>	<b>22.46</b>	<b>97.89</b>	<b>693.94</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	22.00	161.20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Каша гречневая	150	8.85	5.15	49.80	280.95	<b>196</b>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32.87</b>	<b>24.03</b>	<b>145.94</b>	<b>928.52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57.93</b>	<b>46.49</b>	<b>243.83</b>	<b>1622.46</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	<b>55</b>
	Шницель мясной рубленый	90	9.28	13.61	8.06	191.86	<b>267</b>
	Капуста тушеная	150	3.89	6.32	11.71	121.92	<b>205</b>
	Чай с лимоном без сахара	200	0.13	0.02	15.20	61.50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750.976</b>	<b>18.09</b>	<b>21.44</b>	<b>82.65</b>	<b>598.60</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0.71	1.92	5.33	41.48	<b>49</b>
	Рассольник	200	2.02	5.00	11.98	101.81	<b>94</b>
	Голубцы ленивые	90	7.50	7.65	5.63	121.40	<b>160</b>
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4.65	9.15	30.90	231.00	<b>297</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>21.74</b>	<b>25.04</b>	<b>123.09</b>	<b>812.01</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39.83</b>	<b>46.48</b>	<b>205.74</b>	<b>1410.61</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервиров.	60	3.40	0.40	7.70	48.00	<b>131</b>
	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	<b>15</b>
	Котлега рыбная	90	7.79	6.23	10.81	130.48	<b>234</b>
	Картофельное пюре	150	3.10	4.85	20.65	138.61	<b>520</b>
	Фруктовый чай без сахара	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
	Сок томатный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	<b>389</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>26.95</b>	<b>18.02</b>	<b>109.16</b>	<b>720.79</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты	200	1.35	4.29	6.96	71.8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12.56	11.72	15.20	216.52	<b>289</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0.30	0.00	15.20	62.00	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	200	5.80	5.00	8.00	100.20	<b>386</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1035</b>	<b>26.27</b>	<b>22.38</b>	<b>95.26</b>	<b>687.49</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53.22</b>	<b>40.40</b>	<b>204.42</b>	<b>1408.28</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	<b>15</b>
	Пудинг из творога запеченый без сахара	160	18.20	16.92	29.20	341.88	<b>222</b>
	соус сметанный без сахара	30	0.12	0.00	15.76	63.54	<b>333</b>
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2.79	3.19	19.71	118.69	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Яблоко	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>28.16</b>	<b>26.10</b>	<b>86.95</b>	<b>695.34</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2.30	4.50	4.13	66.22	<b>50</b>
	Суп гороховый	200	6.6	9.2	18.5	183.2	<b>102</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом	90	9.05	10.20	10.69	170.76	<b>1500</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>
	Кефир 2,5%	150	4.50	4.80	6.16	85.80	<b>386</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29.38</b>	<b>35.03</b>	<b>120.83</b>	<b>916.11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57.54</b>	<b>61.13</b>	<b>207.78</b>	<b>1611.45</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5.20	5.32	0.00	68.68	<b>15</b>
	Каша геркулесовая молочная без сахара	210	5.10	10.72	33.42	250.56	<b>182</b>
	Какао с молоком без сахара	200	4.08	3.54	17.58	118.52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17.58</b>	<b>20.42</b>	<b>83.31</b>	<b>587.36</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0.85	3.62	4.98	55.89	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1.59	5.99	9.15	96.87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	16.30	18.17	15.33	290.05	<b>284</b>
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0.30	0.00	15.20	62.00	<b>20</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>935</b>	<b>26.75</b>	<b>28.77</b>	<b>111.69</b>	<b>812.68</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44.33</b>	<b>49.19</b>	<b>195.00</b>	<b>1400.04</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	2.50	5.20	46.70	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12.56	11.72	15.20	216.52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового без сахара	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	150	4.50	4.80	6.16	85.80	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>23.58</b>	<b>19.84</b>	<b>102.76</b>	<b>683.88</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	2.00	5.00	13.44	106.76	<b>81</b>
	Шницель рыбный натуральный	90	7.30	6.35	10.85	129.50	<b>235</b>
	Картофель в молоке	150	3.90	6.10	17.30	139.70	<b>311</b>
	Компот из яблок без сахара	200	0.52	0.18	28.86	119.10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>20.83</b>	<b>18.67</b>	<b>118.13</b>	<b>723.58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44.41</b>	<b>38.51</b>	<b>220.89</b>	<b>1407.46</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервиров.	60	3.40	0.40	7.70	48.00	<b>131</b>
	Печень по-строгановски	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Каша перловая с морковью	150	2.90	5.40	37.20	209.00	<b>178</b>
	Чай черный без сахара	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>23.96</b>	<b>15.51</b>	<b>113.59</b>	<b>689.79</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60					<b>50</b>
			2.30	4.50	4.13	66.22	
	Суп с крупой и томатом	200	1.10	4.79	4.88	67.03	<b>Л150</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12.78	10.26	11.70	191.70	<b>454</b>
	Капуста тушеная	150	3.75	6.90	16.05	141.00	<b>534</b>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24.62</b>	<b>27.12</b>	<b>97.20</b>	<b>732.50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48.58</b>	<b>42.63</b>	<b>210.79</b>	<b>1422.29</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>пром</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9.42	14.94	13.99	228.00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2.93	5.06	17.39	126.80	<b>125</b>
	Фруктовый чай без сахара	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17.05</b>	<b>20.94</b>	<b>78.94</b>	<b>586.50</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0.71	1.92	5.33	41.48	49
	Суп гороховый	200	6.6	9.2	18.5	183.2	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	12.34	18.43	7.29	244.00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>
	Кефир 2,5%	150	4.50	4.80	6.16	85.80	<b>386</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31.08</b>	<b>40.68</b>	<b>118.64</b>	<b>964.61</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48.13</b>	<b>61.62</b>	<b>197.58</b>	<b>1551.11</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	1.70	1.30	16.50	84.50	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченный без сахара	160	18.20	16.92	29.20	341.88	<b>222</b>
	соус сметанный без сахара	30	0.12	0.00	15.76	63.54	<b>333</b>
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2.79	3.19	19.71	118.69	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Яблоко	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24.66</b>	<b>22.08</b>	<b>103.45</b>	<b>711.16</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	<b>47</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1.59	5.99	9.15	96.87	<b>99</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7.93	6.58	9.41	128.58	<b>239</b>
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4.65	9.15	30.90	231.00	<b>297</b>
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>21.22</b>	<b>25.64</b>	<b>123.37</b>	<b>815.58</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45.88</b>	<b>47.72</b>	<b>226.82</b>	<b>1526.74</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 12</b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.81	63.00	<b>344</b>
	Каша гречневая молочная без сахара	200	6.55	8.33	35.09	251.11	<b>86</b>
	Чай черный без сахара	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>14.90</b>	<b>13.79</b>	<b>83.21</b>	<b>524.17</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	55
	Щи из квашенной капусты	200	1.35	4.29	6.96	71.8	<b>92</b>
	Печень по-строгановски	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Картофельное пюре	150	3.10	4.85	20.65	138.61	<b>520</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Сок томатный	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>25.51</b>	<b>20.66</b>	<b>108.06</b>	<b>720.13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40.41</b>	<b>34.45</b>	<b>191.27</b>	<b>1244.30</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48.56</b>	<b>48.22</b>	<b>207.37</b>	<b>1468.17</b>	

Литература:1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнен ия от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70				500	41.67	99.21
птица	25		40			73	40		73		85			311	25.92	103.67
субпродукты	18			80						95			80	255	21.25	118.06
рыба	34.8		85.4			67.5			82		97.5	86		418.4	34.87	100.19
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		11.6	12	8	12	40	325.6	27.13	113.06
молоко	180	150	100	50	50	70	280	230	50	50	100	220	210	1560	130.00	72.22
кисломолочные продук	90	150	110	160			160		160		160			900	75.00	83.33
творог, полужирный	30						142					140		282	23.50	78.33
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6.00	100.00
сыр	6	24					32	21		11				88	7.33	122.22
масло сливочное	18	11.9	19.5	12	17	18.2	20.4	19.5	28	13.7	12.5	14.4	22.5	209.6	17.47	97.04
масло растительное	9	10	8	11	12	7.5	10.2	13.8	11.5	12	9.2	7.3	8.2	120.7	10.06	111.76
макаронные изделия	9				39		39				39			117	9.75	108.33
крупы	27	41	52.5	50	35		15	31		35	15	26	26	326.5	27.21	100.77
мука пшеничная	9		5.6			31.5	8			5	31.2	41		122.3	10.19	113.24
сахар	18	15	25	20	10	15	20	20	20	20	20	30	10	225	18.75	104.17
кондитерские изд.	6				15			20			20	15		70	5.83	97.22
картофель	112	48	80	190	80	244	80	220	180		180	80	150	1532	127.67	113.99
овощи	168	101	160.2	232	142	197	155	174.5	275.8	102.5	295.48	250	58.6	2144.08	178.67	106.35
фрукты сухие	9			27		15		15		27		27		111	9.25	102.78
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45		45.4	165	250	1430.4	119.20	108.36
соки	120	200		100	200	200	200		100	200	200		200	1600	133.33	111.11
чай	0.6	1.5	1.5					1.5	1.5		1.5			7.5	0.63	104.17
какао	0.6				4					4				8	0.67	111.11
кофейный напиток	1.2					7						7		14	1.17	97.22
дрожжи	0.12					0.5					0.5	0.5		1.5	0.13	104.17
крахмал	1.8			12					12					24	2.00	111.11
хлеб пшеничный	90	60	101.12	90	102	90	70	100	90	101.2	85	110	85	1084.32	90.36	100.40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48.33	100.69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности
1	693.13	29.49	882.53	37.55
2	679.64	28.92	758.04	32.26
3	693.94	29.53	928.52	39.51
4	598.60	25.47	812.01	34.55
5	720.79	30.67	687.49	29.25
6	695.34	29.59	916.11	38.98
7	587.36	24.99	812.68	34.58
8	683.88	29.10	723.58	30.79
9	689.79	29.35	732.50	31.17
10	586.50	24.96	964.61	41.05
11	711.16	30.26	815.58	34.71
12	524.17	22.31	720.13	30.64
среднее значение за 12 дней	655.36	27.89	812.82	34.59

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	22.52	26.04
жиры	21.15	27.08
углеводы	91.34	116.04

<b>всего за день</b>	<b>% от суточно й потребн ости</b>
1575.66	67.05
1437.68	61.18
1622.46	69.04
1410.61	60.03
1408.28	59.93
1611.45	68.57
1400.04	59.58
1407.46	59.89
1422.29	60.52
1551.11	66.00
1526.74	64.97
1244.30	52.95
1468.17	62.48