

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский

 Е. Н. Урманшина



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества

 Е.А. Завьялова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ № 9)  
2021 год**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

**(больных сахарным диабетом, стол № 9)**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортывский: столовая СОШ

**Сезон: весенне-летний**

**Неделя I День I (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с молоком (без сахара)	сб.реп.1994г №63	200	2,47	2,60	3,79	54,14	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	15,50	27,10	97,60	0,86
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>20,41</b>	<b>22,99</b>	<b>46,96</b>	<b>557,98</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>57,45</b>	<b>1,50</b>	<b>116,30</b>	<b>304,40</b>	<b>433,20</b>	<b>128,95</b>	<b>811,10</b>	<b>748,90</b>	<b>5,17</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с черносливом	№51	100	1,40	6,10	11,90	110,00	0,02	0,04	8,14	0,64	0,00	38,70	41,80	25,16	38,80	313,70	1,29
Суп любительский ( с гречневой крупой)	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Гуляш с мясом говядины	№437	125	21,50	21,20	3,50	291,00	0,02	0,17	0,58	3,30	20,50	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>45,65</b>	<b>35,40</b>	<b>86,90</b>	<b>906,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,48</b>	<b>35,72</b>	<b>6,26</b>	<b>103,25</b>	<b>155,83</b>	<b>542,50</b>	<b>173,06</b>	<b>807,90</b>	<b>1572,60</b>	<b>10,33</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>66,06</b>	<b>58,39</b>	<b>133,86</b>	<b>1463,98</b>	<b>0,50</b>	<b>0,84</b>	<b>93,17</b>	<b>7,76</b>	<b>219,55</b>	<b>460,23</b>	<b>975,70</b>	<b>302,01</b>	<b>1619,00</b>	<b>2321,50</b>	<b>15,50</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Латшеник с творогом (без сахара)	№132	200	18,85	11,36	44,61	393,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	251,70	1,05	40,50	256,40	181,20	1,17
Сыр (порциями)	№97	30	6,60	8,00	0,00	98,00	0,02	0,10	0,48	0,10	78,00	300,00	163,00	14,10	300,00	3,4,8	0,18
Хлеб ржаной		80	13,20	0,96	0,96	139,20	0,16	0,06	0,00	0,56	0,00	28,00	126,40	37,60	488,00	196,00	3,12
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>39,70</b>	<b>21,02</b>	<b>59,36</b>	<b>728,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,65</b>	<b>16,36</b>	<b>2,25</b>	<b>171,75</b>	<b>620,20</b>	<b>316,75</b>	<b>112,90</b>	<b>1086,80</b>	<b>830,30</b>	<b>8,63</b>
<b>Обед</b>																	
Салат картофельный с зеленым горошком (с маслом)	№ 52	100	5,50	13,20	12,30	182,00	0,10	0,15	10,80	1,06	35,00	31,11	96,60	32,24	530,00	371,50	1,40
Рассольник Ленинградский со сметаной (перл.кру)	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Капуста тушеная	№214	180	4,00	4,80	11,40	105,00	0,04	0,10	26,40	0,96	212,40	114,00	85,20	45,72	260,40	399,60	0,89
Котлеты мясная	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	67,92	54,00	40,90	65,00	635,50	4,45
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>36,49</b>	<b>40,36</b>	<b>64,60</b>	<b>777,56</b>	<b>0,35</b>	<b>0,61</b>	<b>45,23</b>	<b>7,23</b>	<b>304,40</b>	<b>271,63</b>	<b>560,10</b>	<b>198,61</b>	<b>1609,90</b>	<b>2265,90</b>	<b>12,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>76,19</b>	<b>61,38</b>	<b>123,96</b>	<b>1505,86</b>	<b>0,73</b>	<b>1,26</b>	<b>61,59</b>	<b>9,48</b>	<b>476,15</b>	<b>891,83</b>	<b>876,85</b>	<b>311,51</b>	<b>2696,70</b>	<b>3096,20</b>	<b>20,97</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07
Курица запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлеб ржаной		70	11,55	0,84	0,84	121,80	0,14	0,06	0,00	0,49	0,00	24,50	110,60	32,90	427,00	171,50	2,73
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>41,02</b>	<b>34,08</b>	<b>19,12</b>	<b>635,40</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>13,30</b>	<b>12,31</b>	<b>196,40</b>	<b>101,96</b>	<b>418,30</b>	<b>96,90</b>	<b>557,60</b>	<b>944,10</b>	<b>6,80</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Плов (с перловой крупой)	№ 443	225	27,30	25,80	2,90	442,00	0,04	0,14	0,62	2,47	83,80	47,00	316,00	29,70	161,80	362,60	1,97
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>38,58</b>	<b>51,33</b>	<b>18,44</b>	<b>845,08</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>31,51</b>	<b>6,64</b>	<b>281,63</b>	<b>140,40</b>	<b>471,90</b>	<b>93,41</b>	<b>755,70</b>	<b>956,40</b>	<b>6,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>79,60</b>	<b>85,41</b>	<b>37,56</b>	<b>1480,48</b>	<b>0,47</b>	<b>0,67</b>	<b>44,81</b>	<b>18,95</b>	<b>478,03</b>	<b>242,36</b>	<b>890,20</b>	<b>190,31</b>	<b>1313,30</b>	<b>1900,50</b>	<b>13,04</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход	Пищевые вещества			ЭЦДж/ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>21,90</b>	<b>17,50</b>	<b>39,69</b>	<b>476,60</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>21,48</b>	<b>3,48</b>	<b>51,80</b>	<b>121,24</b>	<b>358,00</b>	<b>100,69</b>	<b>656,60</b>	<b>1384,00</b>	<b>6,93</b>
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Печень, тушенная в соусе (томатном)	№439	100	19,90	12,20	4,90	210,00	0,30	2,33	34,98	9,54	8751,00	34,98	355,50	21,00	498,00	295,60	7,36
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из груш (без сахара)	№631	200	0,13	0,10	3,35	24,00	0,01	0,01	1,60	0,03	0,00	5,96	5,20	3,90	4,60	50,40	0,75
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>46,48</b>	<b>34,40</b>	<b>89,30</b>	<b>920,00</b>	<b>0,70</b>	<b>19,31</b>	<b>106,54</b>	<b>15,21</b>	<b>8839,38</b>	<b>180,03</b>	<b>869,30</b>	<b>393,88</b>	<b>1055,20</b>	<b>1631,20</b>	<b>16,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>68,38</b>	<b>51,90</b>	<b>128,99</b>	<b>1396,60</b>	<b>0,92</b>	<b>19,59</b>	<b>128,02</b>	<b>18,69</b>	<b>8891,18</b>	<b>301,27</b>	<b>1227,30</b>	<b>494,57</b>	<b>1711,80</b>	<b>3015,20</b>	<b>23,53</b>



**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Салат из свежесы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Колбасные изделия отварные	№ 413	100	9,40	15,20	0,80	165,00	0,06	0,13	0,00	3,50	0,00	23,00	209,00	21,00	959,00	281,00	3,50
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кофейный напиток (без сахара)	№692	200	2,70	1,90	2,40	24,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	72,40	79,00	29,50	26,60	218,40	1,14
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>780</b>	<b>29,05</b>	<b>33,10</b>	<b>65,80</b>	<b>710,50</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>24,30</b>	<b>5,21</b>	<b>35,00</b>	<b>218,60</b>	<b>479,40</b>	<b>142,60</b>	<b>1580,30</b>	<b>1328,60</b>	<b>11,64</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Овощи припущенные (без сахара)	№524	180	3,60	2,80	17,20	97,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	41,94	68,40	32,40	30,00	476,30	0,80
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,25</b>	<b>23,70</b>	<b>48,10</b>	<b>573,00</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>21,93</b>	<b>4,86</b>	<b>190,40</b>	<b>188,71</b>	<b>425,20</b>	<b>134,25</b>	<b>825,60</b>	<b>1319,00</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>59,30</b>	<b>56,80</b>	<b>113,90</b>	<b>1283,50</b>	<b>0,52</b>	<b>0,85</b>	<b>46,23</b>	<b>10,07</b>	<b>225,40</b>	<b>407,31</b>	<b>904,60</b>	<b>276,85</b>	<b>2405,90</b>	<b>2647,60</b>	<b>19,12</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Редис с маслом	№22	100	1,00	19,70	2,70	191,00	0,01	0,00	19,85	48,30	0,00	50,88	44,00	13,67	18,50	176,00	0,85
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Бифстегоанов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Какао с молоком (без сахара)	№693	200	3,90	3,80	5,10	52,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,18	110,80	16,00	50,70	205,90	0,63
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>780</b>	<b>34,45</b>	<b>53,55</b>	<b>61,90</b>	<b>850,50</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>28,55</b>	<b>52,29</b>	<b>77,48</b>	<b>274,18</b>	<b>524,80</b>	<b>114,50</b>	<b>1118,40</b>	<b>1137,60</b>	<b>9,74</b>
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба, тушеная в томатном соусе	№347 (С.б.р. 2001г)	105	19,64	12,30	4,87	208,00	0,06	1,93	2,11	3,40	0,13	25,65	107,92	28,54	116,00	170,00	0,88
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>37,79</b>	<b>21,40</b>	<b>60,57</b>	<b>641,00</b>	<b>0,37</b>	<b>2,25</b>	<b>60,29</b>	<b>7,47</b>	<b>192,93</b>	<b>157,65</b>	<b>470,12</b>	<b>165,89</b>	<b>904,50</b>	<b>2571,40</b>	<b>8,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>72,24</b>	<b>74,95</b>	<b>122,47</b>	<b>1491,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,48</b>	<b>88,84</b>	<b>59,76</b>	<b>270,41</b>	<b>431,83</b>	<b>994,92</b>	<b>280,39</b>	<b>2022,90</b>	<b>3709,00</b>	<b>18,09</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦкал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Плов из птицы ( с перловой крупой)	№492	225	23,70	28,70	0,80	493,00	0,05	0,11	0,89	9,33	85,00	32,92	329,50	15,87	244,00	407,80	1,43
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>725</b>	<b>33,74</b>	<b>30,10</b>	<b>17,48</b>	<b>690,90</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>25,92</b>	<b>10,41</b>	<b>95,00</b>	<b>110,48</b>	<b>475,30</b>	<b>73,27</b>	<b>598,60</b>	<b>1112,90</b>	<b>8,34</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	220,00	0,75
Суп картофельный с фасолью	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	№454	100	21,70	18,70	8,70	290,00	0,04	0,17	1,05	2,80	22,00	33,23	175,00	32,22	278,00	256,00	3,62
Соус томатный основной (без сахара)	№ 587	25	0,29	1,11	1,44	12,00	0,00	0,00	0,43	0,05	7,75	3,00	5,80	1,25	11,50	7,30	0,15
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>45,39</b>	<b>49,53</b>	<b>78,10</b>	<b>988,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,52</b>	<b>42,14</b>	<b>8,95</b>	<b>236,50</b>	<b>174,03</b>	<b>525,60</b>	<b>197,67</b>	<b>1109,70</b>	<b>1669,00</b>	<b>11,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>79,13</b>	<b>79,65</b>	<b>95,58</b>	<b>1678,90</b>	<b>0,55</b>	<b>0,76</b>	<b>68,06</b>	<b>19,36</b>	<b>331,50</b>	<b>284,51</b>	<b>1000,90</b>	<b>270,94</b>	<b>1708,30</b>	<b>2781,90</b>	<b>19,50</b>



**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Салат из свеклы с черносливом	№51	100	1,40	6,10	11,90	110,00	0,02	0,04	8,14	0,64	0,00	38,70	41,80	25,16	38,80	313,70	1,29
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш с мясом говядины	№437	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,02	0,17	0,58	3,30	20,50	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>41,80</b>	<b>35,10</b>	<b>60,59</b>	<b>801,60</b>	<b>0,25</b>	<b>17,06</b>	<b>9,45</b>	<b>7,86</b>	<b>50,50</b>	<b>103,65</b>	<b>629,00</b>	<b>171,84</b>	<b>460,10</b>	<b>1004,70</b>	<b>9,56</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп из овощей со сметаной, с мясом отварным	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№411	20	5,40	3,90	0,00	57,00	0,01	0,03	0,00	0,55	0,00	26,38	39,50	27,56	12,00	63,00	3,62
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Шницель рыбный натуральный	№391	100	15,20	13,10	9,80	218,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из чернослива (без сахара)	№638	200	0,43	0,13	10,81	71,00	0,01	0,07	6,38	1,11	0,00	19,40	20,80	25,50	65,00	635,40	0,67
Фрукт (мандарин) свежий		130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	0,04	49,40	0,26	0,00	45,50	22,10	14,30	15,60	201,50	0,13
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>37,42</b>	<b>29,19</b>	<b>70,96</b>	<b>775,40</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>84,26</b>	<b>5,52</b>	<b>158,90</b>	<b>276,88</b>	<b>382,60</b>	<b>194,41</b>	<b>931,10</b>	<b>2640,50</b>	<b>10,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>79,22</b>	<b>64,29</b>	<b>131,55</b>	<b>1577,00</b>	<b>0,55</b>	<b>17,61</b>	<b>93,71</b>	<b>13,38</b>	<b>209,40</b>	<b>380,53</b>	<b>1011,60</b>	<b>366,25</b>	<b>1391,20</b>	<b>3645,20</b>	<b>20,06</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Э.Ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливко	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	37,90	288,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>23,04</b>	<b>13,70</b>	<b>50,11</b>	<b>515,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>57,33</b>	<b>1,51</b>	<b>89,80</b>	<b>264,06</b>	<b>458,80</b>	<b>141,00</b>	<b>804,00</b>	<b>733,80</b>	<b>6,14</b>
<b>Обед</b>																	
Перец болгарский в нарезке	стр.70	100	1,20	0,10	4,50	23,00	0,10	0,08	80,00	1,00	0,00	7,04	16,00	6,09	19,00	163,00	0,44
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Колбасные изделия отварные	№ 413	100	9,40	15,20	0,80	165,00	0,06	0,13	0,00	3,50	0,00	23,00	209,00	21,00	959,00	281,00	3,50
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>26,78</b>	<b>24,75</b>	<b>45,43</b>	<b>561,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>	<b>117,80</b>	<b>7,40</b>	<b>134,15</b>	<b>133,84</b>	<b>509,50</b>	<b>144,99</b>	<b>1490,60</b>	<b>2032,80</b>	<b>8,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>49,82</b>	<b>38,45</b>	<b>95,54</b>	<b>1076,00</b>	<b>0,68</b>	<b>0,95</b>	<b>175,13</b>	<b>8,91</b>	<b>223,95</b>	<b>397,90</b>	<b>968,30</b>	<b>285,99</b>	<b>2294,60</b>	<b>2766,60</b>	<b>15,04</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба, тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>26,90</b>	<b>15,71</b>	<b>35,91</b>	<b>457,80</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>36,01</b>	<b>5,42</b>	<b>186,10</b>	<b>122,78</b>	<b>369,00</b>	<b>117,12</b>	<b>660,90</b>	<b>1612,40</b>	<b>6,28</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Биточек рубленый из филе птицы, запеченный с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	0,01	0,10	1,15	3,10	21,00	182,03	93,00	58,95	888,00	108,00	1,27
Соус томатный основной (без сахара)	№ 587	25	0,29	1,11	1,44	12,00	0,00	0,00	0,43	0,05	7,75	3,00	5,80	1,25	11,50	7,30	0,15
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	№705	200	0,00	0,00	14,97	24,00	0,01	0,06	32,74	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,00	9,40	0,57
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за обед</b>		<b>1055</b>	<b>41,64</b>	<b>29,11</b>	<b>107,51</b>	<b>880,50</b>	<b>0,33</b>	<b>17,15</b>	<b>63,87</b>	<b>8,87</b>	<b>83,75</b>	<b>312,05</b>	<b>564,80</b>	<b>271,73</b>	<b>1487,30</b>	<b>1692,40</b>	<b>12,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>68,54</b>	<b>44,82</b>	<b>143,42</b>	<b>1338,30</b>	<b>0,69</b>	<b>17,45</b>	<b>99,88</b>	<b>14,29</b>	<b>269,85</b>	<b>434,83</b>	<b>933,80</b>	<b>388,85</b>	<b>2148,20</b>	<b>3304,80</b>	<b>18,82</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлеты мясная с маслом сливочным	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Какао с молоком (без сахара)	№693	200	3,90	3,80	5,10	52,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,18	110,80	16,00	50,70	205,90	0,63
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>35,28</b>	<b>38,33</b>	<b>67,24</b>	<b>745,90</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>10,93</b>	<b>4,45</b>	<b>106,63</b>	<b>201,25</b>	<b>461,30</b>	<b>214,20</b>	<b>872,60</b>	<b>816,10</b>	<b>6,95</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Жаркое по -домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кисель из кураги (без сахара)	№643	200	1,05	0,06	17,24	70,00	0,04	0,07	0,16	1,11	0,00	67,80	54,00	40,90	65,00	635,40	0,25
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
<b>Итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>32,20</b>	<b>27,11</b>	<b>66,94</b>	<b>677,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>25,90</b>	<b>5,36</b>	<b>80,00</b>	<b>204,29</b>	<b>429,80</b>	<b>153,00</b>	<b>690,00</b>	<b>2406,60</b>	<b>9,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>67,48</b>	<b>65,44</b>	<b>134,18</b>	<b>1423,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,82</b>	<b>36,83</b>	<b>9,81</b>	<b>186,63</b>	<b>405,54</b>	<b>891,10</b>	<b>367,20</b>	<b>1562,60</b>	<b>3216,70</b>	<b>16,58</b>



**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога ( без сахара)	№366	150	28,00	19,30	15,00	401,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	251,70	1,05	40,50	256,40	181,20	1,17
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кофейный напиток (без сахара)	№692	200	2,70	1,90	2,40	24,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	72,40	79,00	29,50	26,60	218,40	1,14
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>44,44</b>	<b>37,24</b>	<b>33,10</b>	<b>737,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,80</b>	<b>7,90</b>	<b>1,79</b>	<b>229,75</b>	<b>395,40</b>	<b>259,95</b>	<b>133,55</b>	<b>648,50</b>	<b>819,30</b>	<b>8,82</b>
<b>Обед</b>																	
Редис с маслом	№22	100	1,00	19,70	2,70	191,00	0,01	0,00	19,85	48,30	0,00	50,88	44,00	13,67	18,50	176,00	0,85
Уха с крупой (перловой)	№181	275	7,20	4,70	15,00	96,00	0,03	0,08	6,33	0,95	35,00	107,60	70,30	19,08	171,50	480,80	6,33
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из груш (без сахара)	№631	200	0,13	0,10	3,35	24,00	0,01	0,01	1,60	0,03	0,00	5,96	5,20	3,90	4,60	50,40	0,75
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>42,78</b>	<b>54,70</b>	<b>71,45</b>	<b>920,00</b>	<b>0,27</b>	<b>16,94</b>	<b>27,98</b>	<b>55,41</b>	<b>85,00</b>	<b>238,46</b>	<b>546,90</b>	<b>184,13</b>	<b>663,00</b>	<b>1282,10</b>	<b>14,69</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>87,22</b>	<b>91,94</b>	<b>104,55</b>	<b>1657,94</b>	<b>0,61</b>	<b>17,74</b>	<b>35,88</b>	<b>57,20</b>	<b>314,75</b>	<b>633,86</b>	<b>806,85</b>	<b>317,68</b>	<b>1311,50</b>	<b>2101,40</b>	<b>23,51</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1607,5</b>	<b>71,10</b>	<b>64,45</b>	<b>113,80</b>	<b>1447,79</b>	<b>0,61</b>	<b>6,75</b>	<b>81,01</b>	<b>20,64</b>	<b>1008,07</b>	<b>439,33</b>	<b>956,84</b>	<b>321,05</b>	<b>1848,83</b>	<b>2875,55</b>	<b>18,65</b>
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------