

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский


Е. Н. Урманшина



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества


Е. А. Завьялова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
(БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, СТОЛ №. 9)
2021 год**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

(больных сахарным диабетом, стол № 9)

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

Сезон: весенне-летний

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			Эн,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Капля молочная вязкая из геркулеса с мелом слив (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
Итого за завтрак		620	20,41	22,99	46,96	557,98	0,27	0,36	57,45	1,50	116,30	304,40	433,20	128,95	811,10	748,90	5,17
Обед																	
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 промышленно	№ 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
Итого за обед		905	45,65	35,40	86,90	906,00	0,21	0,48	35,72	6,26	103,25	155,83	542,50	173,06	807,90	1572,60	10,33
Итого за день		1525	66,06	58,39	133,86	1463,98	0,50	0,84	93,17	7,76	219,55	460,23	975,70	302,01	1619,00	2321,50	15,50

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Эк.ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Лашеник 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
Итого за завтрак		660	39,70	21,02	59,36	728,30	0,38	0,65	16,36	2,25	171,75	620,20	316,75	112,90	1086,80	830,30	8,63
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком (с мас	№ 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.к	№ 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
Итого за обед		890	36,49	40,36	64,60	777,56	0,35	0,61	45,23	7,23	304,40	271,63	560,10	198,61	1609,90	2265,90	12,34
Итого за день		1550	76,19	61,38	123,96	1505,86	0,73	1,26	61,59	9,48	476,15	891,83	876,85	311,51	2696,70	3096,20	20,97

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
завтрак																	
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
Итого за завтрак		550	41,02	34,08	19,12	635,40	0,28	0,35	13,30	12,31	196,40	101,96	418,30	96,90	557,60	944,10	6,80
Обед																	
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
Итого за обед		835	38,58	51,33	18,44	845,08	0,20	0,32	31,51	6,64	281,63	140,40	471,90	93,41	755,70	956,40	6,24
Итого за день		1385	79,60	85,41	37,56	1480,48	0,47	0,67	44,81	18,95	478,03	242,36	890,20	190,31	1313,30	1900,50	13,04

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	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	
завтрак																		
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	
Тфтели (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	
Итого за завтрак		630	21,90	17,50	39,69	476,60	0,22	0,28	21,48	3,48	51,80	121,24	358,00	100,69	656,60	1384,00	6,93	
Обед																		
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, тушёная 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	
Итого за обед		1030	46,48	34,40	89,30	926,00	0,70	19,31	106,54	15,21	8839,38	180,03	869,30	393,88	1055,20	1631,20	16,60	
Итого за день		1660	68,38	51,90	128,99	1396,60	0,92	19,59	128,02	18,69	8891,18	301,27	1227,30	494,57	1711,80	3015,20	23,53	

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
завтрак																	
Салат из свежих овощей 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
Итого за завтрак		780	29,05	33,10	65,80	710,50	0,26	0,44	24,30	5,21	35,00	218,60	479,40	142,60	1580,30	1328,60	11,64
Обед																	
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
Итого за обед		890	30,25	23,70	48,10	573,00	0,26	0,41	21,93	4,86	190,40	188,71	425,20	134,25	825,60	1319,00	7,48
Итого за день		1670	59,30	56,80	113,90	1283,50	0,52	0,85	46,23	10,07	225,40	407,31	904,60	276,85	2405,90	2647,60	19,12

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	
завтрак																		
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	
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	
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	
Итого за завтрак		780	34,45	53,55	61,90	850,50	0,24	0,24	28,55	52,29	77,48	274,18	524,80	114,50	1118,40	1137,60	9,74	
Обед																		
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, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.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 промышленнос	№ 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	
Итого за обед		885	37,79	21,40	60,57	641,00	0,37	2,25	60,29	7,47	192,93	157,65	470,12	165,89	904,50	2571,40	8,35	
Итого за день		1665	72,24	74,95	122,47	1491,50	0,61	2,48	88,84	59,76	270,41	431,83	994,92	280,39	2022,90	3709,00	18,09	

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	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
завтрак																	
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
Итого за завтрак		725	33,74	30,10	17,48	690,90	0,25	0,24	25,92	10,41	95,00	110,48	475,30	73,27	598,60	1112,90	8,34
Обед																	
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, выработанный промышленно	№ 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
Итого за обед		905	45,39	49,55	78,10	988,00	0,30	0,52	42,14	8,95	236,50	174,03	525,60	197,67	1109,70	1669,00	11,16
Итого за день		1630	79,13	79,65	95,58	1678,90	0,55	0,76	68,06	19,36	331,50	284,51	1000,90	270,94	1708,30	2781,90	19,50

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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
завтрак																	
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
Итого за завтрак		640	41,80	35,10	60,59	801,60	0,25	17,06	9,45	7,86	50,50	103,65	629,00	171,84	460,10	1004,70	9,56
Обед																	
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
	№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
Итого за обед		1040	37,42	29,19	70,96	775,40	0,31	0,55	84,26	5,52	158,90	276,88	382,60	194,41	931,10	2640,50	10,50
Итого за день		1680	79,22	64,29	131,55	1577,00	0,55	17,61	93,71	13,38	209,40	380,53	1011,60	366,25	1391,20	3645,20	20,06

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			Эн.квал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом слив	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 (мацларин) 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
Итого за завтрак		645	23,04	13,70	50,11	515,00	0,29	0,47	57,33	1,51	89,80	264,06	458,80	141,00	804,00	733,80	6,14
Обед																	
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 промышленнос 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
Итого за обед		1090	26,78	24,75	45,43	561,00	0,39	0,48	117,80	7,40	134,15	133,84	509,50	144,99	1490,60	2032,80	8,90
Итого за день		1735	49,82	38,45	95,54	1076,00	0,68	0,95	175,13	8,91	223,95	397,90	968,30	285,99	2294,60	2766,60	15,04

Неделя 2 День 4 (четверг)

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
завтрак																	
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, тушёная 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
Итого за завтрак		630	26,90	15,71	35,91	457,80	0,36	0,30	36,01	5,42	186,10	122,78	369,00	117,12	660,90	1612,40	6,28
Обед																	
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, запеченый с помидором и сыром	ГТК №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
Итого за обед		1055	41,64	29,11	107,51	880,50	0,33	17,15	63,87	8,87	83,75	312,05	564,80	271,73	1487,30	1692,40	12,54
Итого за день		1685	68,54	44,82	143,42	1338,30	0,69	17,45	99,88	14,29	269,85	434,83	933,80	388,85	2148,20	3304,80	18,82

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	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
завтрак																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	4,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	0,21	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
Итого за завтрак		635	35,28	38,33	67,24	745,90	0,21	0,43	10,93	4,45	106,63	201,25	461,30	214,20	872,60	810,10	6,95
Обед																	
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
Итого за обед		960	32,20	27,11	66,94	677,50	0,28	0,39	25,90	5,36	80,00	204,29	429,80	153,00	690,00	2406,60	9,63
Итого за день		1595	67,48	65,44	134,18	1423,40	0,49	0,82	36,83	9,81	186,63	405,54	891,10	367,20	1562,60	3216,70	16,58

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевода		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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
Итого за завтрак		605	44,44	37,24	33,10	737,94	0,34	0,80	7,90	1,79	229,75	395,40	259,95	133,55	648,50	819,30	8,82
Обед																	
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
Итого за обед		905	42,78	54,70	71,45	920,00	0,27	16,94	27,98	55,41	85,00	238,46	546,90	184,13	663,00	1282,10	14,69
Итого за день		1510	87,22	91,94	104,55	1657,94	0,61	17,74	35,88	57,20	314,75	633,86	806,85	317,68	1311,50	2101,40	23,51
Среднее значение за период:		1607,50	71,10	64,45	113,80	1447,79	0,61	6,75	81,01	20,64	1008,07	439,33	956,84	321,05	1848,83	2875,55	18,65