

СОГЛАСОВАНО  
и.о директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТРАДАЮЩИХ 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**

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол № 9)

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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>																	
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 ( 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>620</b>	<b>18,33</b>	<b>20,49</b>	<b>43,25</b>	<b>530,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>57,33</b>	<b>1,45</b>	<b>108,80</b>	<b>245,16</b>	<b>387,70</b>	<b>119,85</b>	<b>786,60</b>	<b>675,90</b>	<b>5,07</b>
<b>Обед</b>																	
Салат витаминный 2 вариант (без сахара)	№ 40	100	1,70	14,84	5,60	177,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83
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	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	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>890</b>	<b>45,95</b>	<b>44,14</b>	<b>80,60</b>	<b>973,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,44</b>	<b>46,45</b>	<b>5,62</b>	<b>233,92</b>	<b>118,13</b>	<b>531,50</b>	<b>147,93</b>	<b>879,40</b>	<b>1453,90</b>	<b>9,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>64,28</b>	<b>64,63</b>	<b>123,85</b>	<b>1503,24</b>	<b>0,49</b>	<b>0,73</b>	<b>103,78</b>	<b>7,07</b>	<b>342,72</b>	<b>363,29</b>	<b>919,20</b>	<b>267,78</b>	<b>1666,00</b>	<b>2129,80</b>	<b>14,94</b>

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белок, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом 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	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Запеканка из творога (без сахара)	№366	145	24,30	17,00	15,00	250,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>46,35</b>	<b>26,66</b>	<b>47,45</b>	<b>677,80</b>	<b>0,35</b>	<b>0,64</b>	<b>1,31</b>	<b>2,25</b>	<b>111,90</b>	<b>370,74</b>	<b>680,20</b>	<b>143,82</b>	<b>1155,40</b>	<b>676,30</b>	<b>6,89</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г_№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06
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
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
Биточек "Школьник" с маслом сливочным	№278	100	15,60	16,80	9,30	252,00	0,04	0,17	1,53	2,80	22,00	30,67	175,00	23,57	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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>36,05</b>	<b>53,72</b>	<b>56,98</b>	<b>891,45</b>	<b>0,27</b>	<b>0,46</b>	<b>36,45</b>	<b>54,66</b>	<b>650,35</b>	<b>317,19</b>	<b>559,70</b>	<b>257,39</b>	<b>1113,60</b>	<b>2166,70</b>	<b>13,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>82,40</b>	<b>80,38</b>	<b>104,43</b>	<b>1569,25</b>	<b>0,62</b>	<b>1,10</b>	<b>37,76</b>	<b>56,91</b>	<b>762,25</b>	<b>687,93</b>	<b>1239,90</b>	<b>401,21</b>	<b>2269,00</b>	<b>2843,00</b>	<b>20,30</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		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	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		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>37,72</b>	<b>33,84</b>	<b>18,88</b>	<b>600,60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>13,30</b>	<b>12,17</b>	<b>196,40</b>	<b>94,96</b>	<b>386,70</b>	<b>87,50</b>	<b>435,60</b>	<b>895,10</b>	<b>6,02</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 из птицы ( с перловой крупой)	№ 492	225	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12
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
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>985</b>	<b>41,38</b>	<b>60,53</b>	<b>64,09</b>	<b>1040,08</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>88,80</b>	<b>16,47</b>	<b>297,83</b>	<b>163,32</b>	<b>498,90</b>	<b>101,37</b>	<b>870,90</b>	<b>1376,30</b>	<b>5,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>79,10</b>	<b>94,37</b>	<b>82,97</b>	<b>1640,68</b>	<b>0,58</b>	<b>0,76</b>	<b>102,10</b>	<b>28,64</b>	<b>494,23</b>	<b>258,28</b>	<b>885,60</b>	<b>188,87</b>	<b>1306,50</b>	<b>2271,40</b>	<b>11,56</b>

## Неделя 1 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
<b>завтрак</b>																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
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
Тэфтели (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>22,50</b>	<b>26,30</b>	<b>46,39</b>	<b>584,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>23,28</b>	<b>3,78</b>	<b>160,80</b>	<b>134,01</b>	<b>347,50</b>	<b>98,30</b>	<b>755,30</b>	<b>1418,00</b>	<b>6,59</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
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
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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>42,08</b>	<b>36,10</b>	<b>75,95</b>	<b>860,00</b>	<b>0,59</b>	<b>19,26</b>	<b>52,73</b>	<b>14,73</b>	<b>8830,63</b>	<b>115,03</b>	<b>797,80</b>	<b>321,63</b>	<b>1029,40</b>	<b>1304,70</b>	<b>14,37</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>64,58</b>	<b>62,40</b>	<b>122,34</b>	<b>1444,60</b>	<b>0,76</b>	<b>19,49</b>	<b>76,01</b>	<b>18,51</b>	<b>8991,43</b>	<b>249,04</b>	<b>1145,30</b>	<b>419,93</b>	<b>1784,70</b>	<b>2722,70</b>	<b>20,96</b>

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
Биточки, котлеты, шницели из мяса говядины	№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
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	4,05	150,00	17,40	0,09
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>33,84</b>	<b>24,96</b>	<b>55,08</b>	<b>612,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,99</b>	<b>4,00</b>	<b>91,00</b>	<b>237,96</b>	<b>399,10</b>	<b>70,35</b>	<b>943,20</b>	<b>428,90</b>	<b>6,32</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 (без сахара)	№ 110	250	1,75	3,50	11,96	103,94	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	30,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40
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>880</b>	<b>29,90</b>	<b>20,90</b>	<b>49,56</b>	<b>582,94</b>	<b>0,26</b>	<b>0,41</b>	<b>21,93</b>	<b>4,86</b>	<b>190,40</b>	<b>188,74</b>	<b>425,20</b>	<b>134,25</b>	<b>825,60</b>	<b>1319,10</b>	<b>7,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>63,74</b>	<b>45,86</b>	<b>104,64</b>	<b>1195,20</b>	<b>0,45</b>	<b>0,80</b>	<b>22,92</b>	<b>8,86</b>	<b>281,40</b>	<b>426,70</b>	<b>824,30</b>	<b>204,60</b>	<b>1768,80</b>	<b>1748,00</b>	<b>13,90</b>

## Неделя 1 День 6 ( суббота)

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>																		
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06	
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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>780</b>	<b>34,95</b>	<b>53,95</b>	<b>66,80</b>	<b>851,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>13,10</b>	<b>52,29</b>	<b>399,68</b>	<b>268,20</b>	<b>529,10</b>	<b>134,23</b>	<b>1118,40</b>	<b>1137,60</b>	<b>9,95</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, 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 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>72,74</b>	<b>75,35</b>	<b>127,37</b>	<b>1492,50</b>	<b>0,60</b>	<b>2,48</b>	<b>73,39</b>	<b>59,76</b>	<b>592,61</b>	<b>425,85</b>	<b>999,22</b>	<b>300,12</b>	<b>2022,90</b>	<b>3709,00</b>	<b>18,30</b>	

## Неделя 2 День 1 (понедельник)

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>																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
Плов из птицы ( с перловой крупой)	№492	200	22,60	28,80	37,30	502,00	0,03	0,10	0,89	9,10	85,00	17,07	237,00	20,97	245,00	369,00	1,02
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>100</b>	<b>33,24</b>	<b>39,00</b>	<b>60,68</b>	<b>807,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>27,72</b>	<b>10,48</b>	<b>204,00</b>	<b>107,40</b>	<b>372,30</b>	<b>75,98</b>	<b>698,30</b>	<b>1108,10</b>	<b>7,59</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
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
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
Виточек "Школьник" с маслом сливочным	№278	100	15,60	16,80	9,30	252,00	0,04	0,17	1,53	2,80	22,00	30,67	175,00	23,57	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
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>900</b>	<b>35,56</b>	<b>56,00</b>	<b>70,04</b>	<b>965,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,52</b>	<b>42,84</b>	<b>8,33</b>	<b>295,00</b>	<b>181,14</b>	<b>466,20</b>	<b>130,82</b>	<b>1129,30</b>	<b>1412,40</b>	<b>8,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1000</b>	<b>68,80</b>	<b>95,00</b>	<b>130,72</b>	<b>1773,79</b>	<b>0,46</b>	<b>0,70</b>	<b>70,56</b>	<b>18,81</b>	<b>499,00</b>	<b>288,54</b>	<b>838,50</b>	<b>206,80</b>	<b>1827,60</b>	<b>2520,50</b>	<b>15,84</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.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Салат из моркови с чесноком с маслом растительным	с.р 2001г.№9	100	1,50	20,10	7,60	192,00	0,00	0,00	4,40	48,30	322,20	44,90	48,30	33,40	18,50	176,00	1,06
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4_№297	180	53,00	6,90	36,40	232,00	0,22	0,11	4,80	3,60	0,00	37,91	581,40	29,70	18,00	309,60	0,88
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	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 ( 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>380</b>	<b>81,04</b>	<b>45,40</b>	<b>47,58</b>	<b>779,90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>9,81</b>	<b>55,13</b>	<b>344,20</b>	<b>129,20</b>	<b>967,00</b>	<b>108,00</b>	<b>430,60</b>	<b>1024,70</b>	<b>7,30</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 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
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 со сливочным маслом	№391	105	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 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
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>1015</b>	<b>35,12</b>	<b>23,79</b>	<b>70,49</b>	<b>709,48</b>	<b>0,35</b>	<b>0,45</b>	<b>74,71</b>	<b>4,61</b>	<b>112,15</b>	<b>232,90</b>	<b>397,20</b>	<b>212,46</b>	<b>879,40</b>	<b>2398,20</b>	<b>8,87</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1395</b>	<b>116,16</b>	<b>69,19</b>	<b>118,07</b>	<b>1489,38</b>	<b>0,71</b>	<b>0,78</b>	<b>84,52</b>	<b>59,74</b>	<b>456,35</b>	<b>362,10</b>	<b>1364,20</b>	<b>320,46</b>	<b>1310,00</b>	<b>3422,90</b>	<b>16,17</b>

## Неделя 2 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>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом 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	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Запеканка из творога (без сахара)	№366	145	24,30	17,00	15,00	250,00	0,12	0,38	0,28	0,90	78,10	167,24	272,00	26,02	214,00	151,20	0,71
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,28	0,00	65,14	0,06	0,06	0,32	0,06	52,00	200,00	108,80	5,40	200,00	23,20	0,12
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>45,74</b>	<b>31,58</b>	<b>46,88</b>	<b>689,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,68</b>	<b>0,93</b>	<b>2,09</b>	<b>163,90</b>	<b>556,80</b>	<b>740,10</b>	<b>134,32</b>	<b>1171,60</b>	<b>614,50</b>	<b>5,74</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	№ 133	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
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
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
Напиток хлопьевный (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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>30,28</b>	<b>24,55</b>	<b>49,43</b>	<b>602,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>44,58</b>	<b>5,83</b>	<b>279,15</b>	<b>157,80</b>	<b>429,20</b>	<b>138,90</b>	<b>825,40</b>	<b>1780,50</b>	<b>8,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>76,02</b>	<b>56,13</b>	<b>96,31</b>	<b>1291,54</b>	<b>0,63</b>	<b>1,09</b>	<b>45,51</b>	<b>7,92</b>	<b>443,05</b>	<b>714,60</b>	<b>1169,30</b>	<b>273,22</b>	<b>1997,00</b>	<b>2395,00</b>	<b>13,81</b>

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
<b>завтрак</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
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	10,60	11,30	4,90	163,00	0,14	0,11	1,97	3,01	18,30	33,64	139,00	36,38	47,30	261,40	1,21
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>24,35</b>	<b>37,64</b>	<b>36,65</b>	<b>651,60</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>27,29</b>	<b>8,19</b>	<b>186,10</b>	<b>144,14</b>	<b>373,30</b>	<b>118,98</b>	<b>743,20</b>	<b>1542,40</b>	<b>6,21</b>
<b>Обед</b>																	
Салат "Подольский" (капуста, помидор, огурец, зелёный горошек) (без сахара)	№24	100	1,60	10,10	4,30	112,00	0,05	0,05	22,54	3,30	107,33	0,10	30,30	3,15	122,30	220,00	0,69
Суп из овощей со сметаной	№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
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	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>1065</b>	<b>41,24</b>	<b>32,11</b>	<b>95,01</b>	<b>853,50</b>	<b>0,33</b>	<b>17,16</b>	<b>81,18</b>	<b>11,42</b>	<b>256,58</b>	<b>283,55</b>	<b>520,40</b>	<b>224,98</b>	<b>1554,50</b>	<b>1209,60</b>	<b>11,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>65,59</b>	<b>69,75</b>	<b>131,66</b>	<b>1505,10</b>	<b>0,67</b>	<b>17,48</b>	<b>108,47</b>	<b>19,61</b>	<b>442,68</b>	<b>427,69</b>	<b>893,70</b>	<b>343,96</b>	<b>2297,70</b>	<b>2752,00</b>	<b>17,57</b>

## Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭДжккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	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
Котлета или биточек мясной	№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
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>31,80</b>	<b>31,00</b>	<b>62,39</b>	<b>688,60</b>	<b>0,18</b>	<b>0,34</b>	<b>10,66</b>	<b>4,34</b>	<b>66,63</b>	<b>105,37</b>	<b>358,40</b>	<b>205,10</b>	<b>817,90</b>	<b>638,00</b>	<b>7,16</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 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
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>950</b>	<b>35,70</b>	<b>24,91</b>	<b>74,24</b>	<b>715,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>25,25</b>	<b>5,94</b>	<b>63,75</b>	<b>193,82</b>	<b>485,30</b>	<b>210,25</b>	<b>666,30</b>	<b>2658,20</b>	<b>11,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>67,50</b>	<b>55,91</b>	<b>136,63</b>	<b>1404,10</b>	<b>0,48</b>	<b>0,73</b>	<b>35,91</b>	<b>10,28</b>	<b>130,38</b>	<b>299,19</b>	<b>843,70</b>	<b>415,35</b>	<b>1484,20</b>	<b>3296,20</b>	<b>18,24</b>

Неделя 2 День 6 ( суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	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>																	
Резька с маслом	№ 31	100	1,72	7,04	6,38	95,00	0,00	5,98	25,14	0,00	27,00	27,00	20,00	1,13			0,88
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>43,50</b>	<b>42,04</b>	<b>75,13</b>	<b>824,00</b>	<b>0,26</b>	<b>22,92</b>	<b>33,27</b>	<b>7,11</b>	<b>112,00</b>	<b>214,58</b>	<b>522,90</b>	<b>171,59</b>	<b>644,50</b>	<b>1106,10</b>	<b>14,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>87,94</b>	<b>79,28</b>	<b>108,23</b>	<b>1561,94</b>	<b>0,60</b>	<b>23,72</b>	<b>41,17</b>	<b>8,90</b>	<b>341,75</b>	<b>609,98</b>	<b>782,85</b>	<b>305,14</b>	<b>1293,00</b>	<b>1925,40</b>	<b>23,54</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1442,1</b>	<b>72,6</b>	<b>67,9</b>	<b>114,0</b>	<b>1439,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,8</b>	<b>65,7</b>	<b>24,4</b>	<b>1131,8</b>	<b>418,2</b>	<b>959,9</b>	<b>296,7</b>	<b>1716,0</b>	<b>2570,1</b>	<b>16,6</b>
------------------------------------	--	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г.  
Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании ( в образовательных и оздоровительных организациях)
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.