

СОГЛАСОВАНО  
и.о директор МБОУ СОШ  
п.Нижнесортымский



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ  
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 7-11 ЛЕТ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

**(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол № 9)**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

**Сезон: осенне-зимний**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

| Наименование блюда  | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г    | 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>  |                         |             |                  |              |               |                |              |             |               |             |               |                         |               |               |                |                |              |
| 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         | 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 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         |
| <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, г    | 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>   |                         |             |                  |              |               |                |              |             |              |              |               |                          |                |               |                |                |              |
| 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         | 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         |
| 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>36,05</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, 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           |
| <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 запеченная                   | 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, г    | Пищевые вещества |              |               | ЭЦккал         | 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 пекинской капусты с огурцом свежим | 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         |
| 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>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 ленинградской 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, 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            |
| <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         | 50,50         | 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, г    | 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>                                |                         |             |                  |              |               |                |              |             |              |              |               |                          |               |               |                |                |              |
| Салат из моркови с чесноком с маслом растител | 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 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         |
| <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, г    | 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 пекинской капусты с огурцом свежим           | 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         |
| 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         |
| 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         |
| <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, г    | 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>                                    |                         |             |                  |              |               |                |              |             |              |              |               |                          |                |               |                |                |              |
| 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>96,70</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, 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>   |                         |             |                  |              |              |                |              |             |              |             |               |                         |                |               |                |                |              |
| 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         | 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 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         |
| <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, г    | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ,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>   |                         |             |                  |              |               |                |              |              |               |              |               |                         |               |               |                |                |              |
| 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         |
| Пиюре 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>375,30</b> | <b>118,98</b> | <b>743,20</b>  | <b>1542,40</b> | <b>6,21</b>  |
| <b>Обед</b>  |                         |             |                  |              |               |                |              |              |               |              |               |                         |               |               |                |                |              |
| Салат "Половинский" (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, 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>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, г    | 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>                               |                         |             |                  |              |               |                |              |             |              |              |               |                          |               |               |                |                |              |
| 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, г    | Пищевые вещества |              |               | ЭЦКкал         | 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>                           |                         |             |                  |              |               |                |              |              |              |             |               |                          |               |               |                |                |              |
| Редька 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>1486,25</b> | <b>75,74</b> | <b>70,69</b> | <b>115,60</b> | <b>1489,28</b> | <b>0,59</b> | <b>5,82</b> | <b>66,84</b> | <b>25,42</b> | <b>1148,15</b> | <b>426,10</b> | <b>992,15</b> | <b>303,95</b> | <b>1752,28</b> | <b>2644,66</b> | <b>17,09</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. Лашинной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.