

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



Е. Н. Урманшина

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

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

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ
(больных сахарным диабетом, стол № 9)
г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
п. Нижнесортимский: столовая СОШ
Сезон: осенне-зимний**

Неделя I День I (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с молоком (без сахара)	сб.реп.1994г.№63	200	2,47	2,60	3,79	54,14	0,01	0,08	0,15	0,13	7,50	72,30	53,80	15,50	27,10	97,60	0,86
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за завтрак		620	20,41	22,99	46,96	557,98	0,27	0,36	57,45	1,50	116,30	304,40	433,20	128,95	811,10	748,90	5,17
Обед																	
Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом (без сахара)	№37	100	1,30	10,10	4,00	108,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	46,85	31,50	17,50	106,70	174,90	0,85
Суп любительский (с гречневой крупой)	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Гуляш с мясом говядины	№437	125	21,50	21,20	3,50	291,00	0,02	0,17	0,58	3,30	20,50	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за обед		905	45,55	39,40	79,00	904,00	0,21	0,44	70,08	6,12	222,25	163,98	532,20	165,40	875,80	1433,80	9,89
Итого за день		1525	65,96	62,39	125,96	1461,98	0,48	0,80	127,53	7,62	338,55	468,38	965,40	294,35	1686,90	2182,70	15,06

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углево.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Лашенник с творогом (без сахара)	№132	200	18,85	11,36	44,61	393,00	0,15	0,45	0,15	1,05	93,75	251,70	1,05	40,50	256,40	181,20	1,17
Сыр (порциями)	№97	30	6,60	8,00	0,00	98,00	0,02	0,10	0,48	0,10	78,00	300,00	163,00	14,10	300,00	3,4,8	0,18
Хлеб ржаной		80	13,20	0,96	0,96	139,20	0,16	0,06	0,00	0,56	0,00	28,00	126,40	37,60	488,00	196,00	3,12
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Итого за завтрак		510	39,10	20,42	45,86	657,80	0,33	0,62	1,36	1,80	171,75	596,20	300,25	99,40	1047,80	413,30	5,33
Обед																	
Салат картофельный с зеленым горошком (с маслом)	№ 52	100	5,50	13,20	12,30	182,00	0,10	0,15	10,80	1,06	35,00	31,11	96,60	32,24	530,00	371,50	1,40
Рассольник Ленинградский со сметаной (пер.кру)	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Капуста тушеная	№214	180	4,00	4,80	11,40	105,00	0,04	0,10	26,40	0,96	212,40	114,00	85,20	45,72	260,40	399,60	0,89
Котлеты мясная	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	67,92	54,00	40,90	65,00	635,50	4,45
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за обед		1040	37,09	40,96	78,10	848,06	0,40	0,64	60,23	7,68	304,40	295,63	576,60	212,11	1648,90	2682,90	15,64
Итого за день		1550	76,19	61,38	123,96	1505,86	0,73	1,26	61,59	9,48	476,15	891,83	876,85	311,51	2696,70	3096,20	20,97

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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
завтрак																	
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07
Курица 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
Итого за завтрак		530	37,72	33,84	18,88	600,60	0,24	0,33	13,30	12,17	196,40	94,96	386,70	87,50	435,60	895,10	6,02
Обед																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17
Щи из свежей капусты с картофелем	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Плов (с перловой крупой)	№ 443	225	27,30	25,80	2,90	442,00	0,04	0,14	0,62	2,47	83,80	47,00	316,00	29,70	161,80	362,60	1,97
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53
Итого за обед		835	38,58	51,33	18,44	845,08	0,20	0,32	31,51	6,64	281,63	140,40	471,90	93,41	755,70	956,40	6,24
Итого за день		1365	76,30	85,17	37,32	1445,68	0,43	0,65	44,81	18,81	478,03	235,36	858,60	180,91	1191,30	1851,50	12,26

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Тефтели (1 вариант)	№461	90	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Итого за завтрак		620	21,90	17,50	39,69	476,60	0,22	0,28	21,48	3,48	51,80	121,24	358,00	100,69	656,60	1384,00	6,93
Обед																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Печень, тушеная в соусе (томатном)	№439	100	19,90	12,20	4,90	210,00	0,30	2,33	34,98	9,54	8751,00	34,98	355,50	21,00	498,00	295,60	7,36
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из груш (без сахара)	№631	200	0,13	0,10	3,35	24,00	0,01	0,01	1,60	0,03	0,00	5,96	5,20	3,90	4,60	50,40	0,75
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за обед		1030	46,48	34,40	89,30	920,00	0,70	19,31	106,54	15,21	8839,38	180,03	869,30	393,88	1055,20	1631,20	16,60
Итого за день		1650	68,38	51,90	128,99	1396,60	0,92	19,59	128,02	18,69	8891,18	301,27	1227,30	494,57	1711,80	3015,20	23,53

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Салат витаминный 1 вариант (без сахара)	№ 39	100	0,90	10,10	5,10	111,00	0,00	0,00	32,17	0,50	129,17	41,85	0,50	18,80	110,25	194,90	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
Колбасные изделия отварные	№ 413	100	9,40	15,20	0,80	165,00	0,06	0,13	0,00	3,50	0,00	23,00	209,00	21,00	959,00	281,00	3,50
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кофейный напиток (без сахара)	№692	200	2,70	1,90	2,40	24,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	72,40	79,00	29,50	26,60	218,40	1,14
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		780	28,45	33,10	62,40	690,50	0,24	0,40	47,42	5,66	164,17	222,55	439,20	120,70	1647,45	1242,20	11,73
Обед																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Овощи припущенные (без сахара)	№524	180	3,60	2,80	17,20	97,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	41,94	68,40	32,40	30,00	476,30	0,80
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Итого за обед		890	30,25	23,70	48,10	573,00	0,26	0,41	21,93	4,86	190,40	188,71	425,20	134,25	825,60	1319,00	7,48
Итого за день		1670	58,70	56,80	110,50	1263,50	0,50	0,81	69,35	10,52	354,57	411,26	864,40	254,95	2473,05	2561,20	19,21

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
завтрак																	
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
Итого за завтрак		780	34,95	53,95	66,80	851,50	0,23	0,24	13,10	52,29	399,68	268,20	529,10	134,23	1118,40	1137,60	9,95
Обед																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Суп картофельный с макаронными изделиями	№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Рыба, тушёная в томатном соусе	№347 (Сб.р. 2001г)	105	19,64	12,30	4,87	208,00	0,06	1,93	2,11	3,40	0,13	25,65	107,92	28,54	116,00	170,00	0,88
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый 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
Итого за обед		885	37,79	21,40	60,57	641,00	0,37	2,25	60,29	7,47	192,93	157,65	470,12	165,89	904,50	2571,40	8,35
Итого за день		1665	72,74	75,35	127,37	1492,50	0,60	2,48	73,39	59,76	592,61	425,85	999,22	300,12	2022,90	3709,00	18,30

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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
завтрак																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Плов из птицы (с перловой крупой)	№492	225	23,70	28,70	0,80	493,00	0,05	0,11	0,89	9,33	85,00	32,92	329,50	15,87	244,00	407,80	1,43
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		725	33,74	30,10	17,48	690,90	0,25	0,24	25,92	10,41	95,00	110,48	475,30	73,27	598,60	1112,90	8,34
Обед																	
Салат из белокачанной капусты с морковью с мас (без сахара)	№37	100	1,30	10,10	4,00	108,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	46,85	31,50	17,50	106,70	174,90	0,85
Суп картофельный с фасолью	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	№454	100	21,70	18,70	8,70	290,00	0,04	0,17	1,05	2,80	22,00	33,23	175,00	32,22	278,00	256,00	3,62
Соус томатный основной (без сахара)	№ 587	25	0,29	1,11	1,44	12,00	0,00	0,00	0,43	0,05	7,75	3,00	5,80	1,25	11,50	7,30	0,15
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленности	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за обед		905	45,74	39,51	78,14	898,00	0,25	0,47	67,73	6,15	222,50	198,38	526,80	202,87	1094,10	1623,90	11,26
Итого за день		1630	79,48	69,61	95,62	1588,90	0,50	0,71	93,65	16,56	317,50	308,86	1002,10	276,14	1692,70	2736,80	19,60

Неделя 2 День 2 (вторник)

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
завтрак																	
Салат из свеклы с черносливом	№51	100	1,40	6,10	11,90	110,00	0,02	0,04	8,14	0,64	0,00	38,70	41,80	25,16	38,80	313,70	1,29
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Гуляш с мясом говядины	№437	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,02	0,17	0,58	3,30	20,50	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Итого за завтрак		640	41,80	35,10	60,59	801,60	0,25	17,06	9,45	7,86	50,50	103,65	629,00	171,84	460,10	1004,70	9,56
Обед																	
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 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
с мясом отварным	№411	20	5,40	3,90	0,00	57,00	0,01	0,03	0,00	0,55	0,00	26,38	39,50	27,56	12,00	63,00	3,62
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Шницель рыбный натуральный 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 чернослива (без сахара)	№638	200	0,43	0,13	10,81	71,00	0,01	0,07	6,38	1,11	0,00	19,40	20,80	25,50	65,00	635,40	0,67
Фрукт (мандарин) свежий		130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	0,04	49,40	0,26	0,00	45,50	22,10	14,30	15,60	201,50	0,13
Итого за обед		1045	38,12	49,19	76,06	953,40	0,26	0,50	78,66	53,62	471,10	298,78	388,90	213,81	941,60	2675,50	10,66
Итого за день		1685	79,92	84,29	136,65	1755,00	0,50	17,56	88,11	61,48	521,60	402,43	1017,90	385,65	1401,70	3680,20	20,22

Неделя 2 День 3 (среда)

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
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с медом слив.	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	37,90	288,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
Итого за завтрак		645	23,04	13,70	50,11	515,00	0,29	0,47	57,33	1,51	89,80	264,06	458,80	141,00	804,00	733,80	6,14
Обед																	
Салат "Пользовский" (капуста,помидор,огурец, зеленый 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
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
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
Колбасные изделия отварные	№ 413	100	9,40	15,20	0,80	165,00	0,06	0,13	0,00	3,50	0,00	23,00	209,00	21,00	959,00	281,00	3,50
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью и индивидуальной утпковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
Итого за обед		1090	27,38	39,55	46,13	699,00	0,34	0,45	63,56	9,70	241,48	126,90	523,80	142,05	1593,90	2089,80	9,36
Итого за день		1735	50,42	53,25	96,24	1214,00	0,63	0,92	120,89	11,21	331,28	390,96	982,60	283,05	2397,90	2823,60	15,50

Неделя 2 День 4 (четверг)

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

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Макаронные изделия (твердых сортов) отварные	№332.516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54
Котлеты мясная с маслом сливочным	№454	100	15,30	15,60	14,40	217,00	0,04	0,17	0,72	2,80	22,00	13,60	175,00	22,00	278,00	256,00	2,98
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Какао с молоком (без сахара)	№693	200	3,90	3,80	5,10	52,00	0,03	0,10	1,00	0,19	15,00	110,18	110,80	16,00	50,70	205,90	0,63
Итого за завтрак		635	35,28	38,33	67,24	745,90	0,21	0,43	10,93	4,45	106,63	201,25	461,30	214,20	872,60	810,10	6,95
Обед																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Жаркое по -домашнему	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кисель из кураги (без сахара)	№643	200	1,05	0,06	17,24	70,00	0,04	0,07	0,16	1,11	0,00	67,80	54,00	40,90	65,00	635,40	0,25
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
Итого за обед		960	32,20	27,11	66,94	677,50	0,28	0,39	25,90	5,36	80,00	204,29	429,80	153,00	690,00	2406,60	9,63
Итого за день		1595	67,48	65,44	134,18	1423,40	0,49	0,82	36,83	9,81	186,63	405,54	891,10	367,20	1562,60	3216,70	16,58

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
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
Яйно отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Кофейный напиток (без сахара)	№692	200	2,70	1,90	2,40	24,00	0,03	0,08	0,25	0,14	5,00	72,40	79,00	29,50	26,60	218,40	1,14
Фрукт (груша) свежий		150	0,60	0,45	14,70	70,50	0,03	0,05	7,50	0,15	0,00	28,50	24,00	18,00	21,00	232,50	3,45
Итого за завтрак		605	44,44	37,24	33,10	737,94	0,34	0,80	7,90	1,79	229,75	395,40	259,95	133,55	648,50	819,30	8,82
Обед																	
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
Итого за обед		905	43,50	42,04	75,13	824,00	0,26	22,92	33,27	7,11	112,00	214,58	522,90	171,59	644,50	1106,10	14,72
Итого за день		1510	87,94	79,28	108,23	1561,94	0,60	23,72	41,17	8,90	341,75	609,98	782,85	305,14	1293,00	1925,40	23,54

Среднее значение за период:		1605,4	71,00	65,81	114,04	1453,97	0,59	7,23	82,10	20,59	1091,64	440,55	950,18	320,20	1856,56	2841,94	18,63
------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

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.