

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

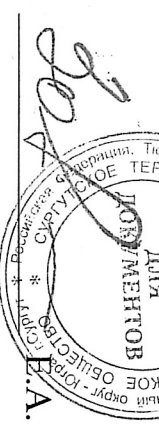
"Лянторская СОШ № 5"



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Курского Территориального

Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)

ЗАВТРАК И ОБЕД 1-Я СМЕНА (ЗЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

Неделя 1 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, л | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | |
|--|--|---|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак | Картофель отварной | №518 | 180 | 3,78 | 4,05 | 30,87 | 178,20 | 0,11 | 0,34 | 18,90 | 0,81 | 70,29 | 150,52 | 244,80 | 23,42 | 192,60 | 136,08 | 0,88 | | |
| | Пшеница отварная | №487 | 100 | 26,26 | 26,50 | 0,33 | 382,00 | 0,10 | 0,21 | 2,69 | 10,78 | 98,00 | 22,40 | 231,00 | 25,20 | 98,00 | 271,60 | 2,24 | | |
| | 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 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | | |
| | Хлеб ржаной | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 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 | | |
| | Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке | №707 | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,60 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | 0,60 | 0,00 | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 6,00 | 480,00 | 1,40 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | | 745 | 39,19 | 35,26 | 59,96 | 782,11 | 0,42 | 0,71 | 41,86 | 12,67 | 207,29 | 367,48 | 708,70 | 109,57 | 754,20 | 1052,18 | 7,32 | | |
| | Обед | Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и | ТТК№3 | 100 | 1,40 | 8,90 | 9,20 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 0,50 | 119,00 | 35,77 | 31,50 | 11,61 | 106,70 | 175,00 | 0,56 | |
| Суп кулдровый | | ТТК №33 | 250 | 2,70 | 4,00 | 18,40 | 122,00 | 0,05 | 0,08 | 8,16 | 1,13 | 43,75 | 33,11 | 116,30 | 27,38 | 179,30 | 574,80 | 0,73 | | |
| 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 | | |
| Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара) | | №471 | 100 | 10,00 | 9,70 | 5,50 | 150,00 | 0,02 | 0,08 | 1,28 | 131,00 | 13,00 | 24,35 | 131,00 | 19,36 | 209,00 | 195,00 | 1,62 | | |
| Хлеб ржаной | | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | |
| Компот из кураги (без сахара) | | №638 | 200 | 1,04 | 0,06 | 10,20 | 57,56 | 0,04 | 0,07 | 0,37 | 1,11 | 0,00 | 67,92 | 54,00 | 40,90 | 65,00 | 635,50 | 4,45 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | 880 | 28,80 | 30,21 | 110,68 | 848,21 | 0,32 | 17,07 | 21,61 | 137,57 | 205,75 | 193,77 | 660,20 | 223,73 | 891,40 | 1843,20 | 12,12 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1625 | 67,99 | 65,47 | 170,64 | 1630,32 | 0,74 | 17,78 | 63,47 | 150,24 | 413,04 | 561,25 | 1368,90 | 333,30 | 1645,60 | 2895,38 | 19,44 | | | |

Неделя 1 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мg | Na | К | Fe | | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба (горбуша) 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло (порциями) | №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 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 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 | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 16,00 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 700 | 22,25 | 24,26 | 75,36 | 636,34 | 0,36 | 0,23 | 18,63 | 4,93 | 110,78 | 104,86 | 412,80 | 91,75 | 990,10 | 944,30 | 7,74 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий порционно | ст 70-71 | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,05 | 0,05 | 10,00 | 0,20 | 10,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 8,00 | 141,00 | 0,90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп любительский | №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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе с овощами | №488 | 200 | 22,00 | 27,40 | 16,90 | 358,00 | 0,04 | 0,07 | 4,78 | 0,96 | 98,40 | 42,00 | 68,40 | 32,40 | 30,00 | 476,40 | 1,39 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток ательсиновый (без сахара) | №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 1,10 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок томатный, выработаемый промышленнос- в индивидуальной упаковке | №707 | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,60 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | 0,60 | 0,00 | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 6,00 | 480,00 | 1,40 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 1000 | 34,26 | 30,75 | 74,48 | 673,65 | 0,28 | 0,27 | 43,58 | 2,76 | 161,15 | 124,74 | 305,90 | 165,75 | 513,00 | 1475,90 | 9,94 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1700 | 56,51 | 55,01 | 149,84 | 1309,99 | 0,64 | 0,50 | 62,21 | 7,69 | 271,93 | 229,60 | 718,70 | 257,50 | 1503,10 | 2420,20 | 17,68 | | | | | | | | | | | | | | | |

Неделя 1 День 5 (пятница)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | | Минеральный состав, мг | | | | | | |
|----------------------|--|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|------------------------|----------------|--------------|------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | | | | |
| Завтрак | Гречка, рассыпчатая с маслом сливочным Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом (без сахара) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий | 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 | | | | | |
| | | №454, 587 | 100 | 7,80 | 6,40 | 6,90 | 117,00 | 0,02 | 0,08 | 0,47 | 1,50 | 12,00 | 21,28 | 90,00 | 18,79 | 150,00 | 130,00 | 1,62 | | | | | |
| | | №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 | | | | | |
| | | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | | |
| | | №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 | | | | | |
| | | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 16,00 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Итого за завтрак | | 700 | 22,55 | 21,95 | 88,84 | 681,14 | 0,29 | 16,96 | 16,50 | 5,90 | 92,00 | 94,76 | 445,20 | 164,37 | 533,00 | 864,60 | 10,68 | | | | |
| | | Обед | Салат из свежих помидоров Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая рассыпчатая Птица отварная Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов (без сахара) Фрукт (мандарин) свежий | №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 | 20,00 | 0,75 | | | |
| №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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| №487 | 100 | | | 26,26 | 26,50 | 0,33 | 382,00 | 0,10 | 0,21 | 2,69 | 10,78 | 98,00 | 22,40 | 231,00 | 25,20 | 98,00 | 271,60 | 2,24 | | | | | |
| | 50 | | | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | | |
| №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 | | | | | |
| | 140 | | | 1,12 | 0,28 | 10,50 | 53,20 | 0,08 | 0,05 | 53,20 | 0,28 | 0,00 | 49,00 | 23,80 | 15,40 | 16,80 | 217,00 | 0,14 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | | | 1030 | 39,59 | 60,27 | 91,87 | 1121,85 | 0,42 | 0,47 | 77,20 | 16,26 | 333,48 | 194,39 | 591,90 | 132,08 | 1332,90 | 1043,00 | 7,48 | | | | |
| Итого за день | | | | 1730 | 62,14 | 82,22 | 180,71 | 1802,99 | 0,71 | 17,43 | 93,70 | 22,16 | 425,48 | 289,15 | 1037,10 | 296,45 | 1865,90 | 1907,60 | 18,16 | | | | |

Неделя 1 День 6 (суббота)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | |
|---|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи припущенные | №524 | 180 | 3,40 | 2,50 | 17,30 | 105,00 | 0,04 | 0,07 | 7,53 | 0,96 | 98,40 | 42,00 | 68,40 | 32,40 | 30,00 | 476,40 | 0,86 | | | |
| Курица запеченая | 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 | | | |
| Сыр (порциами) | №97 | 15 | 3,30 | 3,96 | 0,00 | 48,86 | 0,05 | 0,05 | 0,24 | 0,05 | 39,00 | 150,00 | 81,60 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | | | |
| Хлеб ржаной | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 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 | | 545 | 36,03 | 32,85 | 40,46 | 624,11 | 0,29 | 0,38 | 10,32 | 12,22 | 235,40 | 244,96 | 468,30 | 94,55 | 585,60 | 912,50 | 5,90 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежкы 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 | | | |
| Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной | № 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 | | | |
| 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 | | | |
| Бифстроганов | №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 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | |
| Сок томатный,вырабатываемый промышленнос | №707 | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,60 | 36,00 | 0,06 | 0,06 | 20,00 | 0,60 | 0,00 | 14,00 | 64,00 | 24,00 | 6,00 | 480,00 | 1,40 | | | |
| Итого за обед | | 890 | 35,16 | 45,45 | 95,68 | 889,65 | 0,30 | 17,03 | 38,57 | 7,23 | 140,50 | 167,72 | 576,10 | 233,23 | 677,80 | 1521,20 | 9,99 | | | |
| Итого за день | | 1435 | 71,19 | 78,30 | 136,14 | 1513,76 | 0,59 | 17,41 | 48,89 | 19,45 | 375,90 | 412,68 | 1044,40 | 327,78 | 1263,40 | 2433,70 | 15,89 | | | |

Неделя 2 День 1 (понедельник)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | |
|--|-------------------------|----------|------------------|---------|---------|---------|----------|--------------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|--------------------------|---------|-------|----|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара) Запеканка из творога (без сахара) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий | табл. №4, №302 | 155 | 6,74 | 8,26 | 26,44 | 200,04 | 0,05 | 0,14 | 119,25 | 0,53 | 25,35 | 119,25 | 204,00 | 54,75 | 337,50 | 219,80 | 1,65 | | | | |
| | №366 | 100 | 16,76 | 11,72 | 10,34 | 172,41 | 0,10 | 0,30 | 0,29 | 0,72 | 62,48 | 170,08 | 217,60 | 25,29 | 171,20 | 121,00 | 0,65 | | | | |
| | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | |
| | №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 | | | | |
| | | 160 | 0,64 | 0,64 | 14,40 | 75,20 | 0,06 | 0,03 | 16,00 | 0,48 | 0,00 | 25,60 | 17,60 | 14,40 | 41,60 | 444,80 | 3,52 | | | | |
| Итого за завтрак | | 665 | 27,99 | 21,17 | 74,34 | 584,70 | 0,31 | 0,52 | 135,57 | 2,16 | 87,83 | 345,49 | 526,50 | 124,34 | 857,90 | 932,70 | 8,53 | | | | |
| Обед Огурец свежий порционно Суп картофельный с Бобовыми(горохом) Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Гуляш с мясом говядины Хлеб ржаной Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке | 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 | | | | |
| | №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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | №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 | | | | |
| | №707 | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | |
| | 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 | | 880 | 39,96 | 29,65 | 96,18 | 821,15 | 0,41 | 17,20 | 34,33 | 8,56 | 105,75 | 125,45 | 799,70 | 267,48 | 611,20 | 1850,70 | 12,46 | | | | |
| Итого за день | | 1545 | 67,95 | 50,82 | 170,52 | 1405,85 | 0,72 | 17,72 | 169,90 | 10,72 | 193,58 | 470,94 | 1326,20 | 391,82 | 1469,10 | 2783,40 | 20,99 | | | | |

Неделя 2 День 2 (вторник)

| Наименование блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мg | Na | К | Fe | | | | | |
| завтрак Гречка распычатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушеные в соусе (без сахара) Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай (без сахара) | 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 | | | | | | |
| | №471 | 100 | 10,00 | 9,70 | 3,00 | 150,00 | 0,02 | 0,08 | 1,28 | 131,00 | 13,00 | 24,35 | 131,00 | 19,36 | 209,00 | 195,00 | 1,62 | | | | | | |
| | №97 | 15 | 3,30 | 3,96 | 0,00 | 48,86 | 0,05 | 0,05 | 0,24 | 0,05 | 39,00 | 150,00 | 81,60 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | | | | | | |
| | №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 | | | | | | |
| | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | | | |
| | №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 | | 555 | 27,41 | 28,57 | 70,54 | 687,80 | 0,28 | 16,98 | 1,55 | 134,97 | 132,00 | 222,23 | 550,20 | 157,59 | 700,40 | 502,20 | 7,25 | | | | | |
| | Обед Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая Распычатая Мясо отварное с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот из яблок (без сахара) | 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 | | | | | |
| №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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| №411 | | 100 | 27,00 | 19,50 | 0,00 | 285,00 | 0,05 | 0,15 | 0,00 | 197,50 | 0,00 | 131,90 | 197,50 | 137,80 | 60,00 | 315,00 | 18,10 | | | | | | |
| | | 5 | 0,03 | 3,63 | 0,04 | 32,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 25,00 | 1,10 | 0,95 | 0,15 | 3,70 | 1,15 | 0,01 | | | | | | |
| | | 50 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 305,00 | 122,50 | 1,95 | | | | | | |
| №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 | | | 895 | 38,22 | 36,61 | 72,56 | 783,68 | 0,30 | 0,37 | 16,80 | 199,68 | 137,48 | 253,29 | 549,85 | 230,69 | 1172,20 | 1057,85 | 23,65 | | | | | |
| Итого за день | | 1450 | 65,63 | 65,18 | 143,10 | 1471,48 | 0,58 | 17,35 | 18,35 | 334,65 | 269,48 | 475,52 | 1100,05 | 388,28 | 1872,60 | 1560,05 | 30,90 | | | | | | |

Неделя 2 День 3 (среда)

| Наимен. название блюда | Сборник рецептур 2004г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральный вещества, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отупец свежий порционно | ст 70-71 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 0,03 | 0,03 | 6,00 | 0,12 | 6,00 | 13,80 | 25,20 | 8,40 | 4,80 | 84,60 | 0,54 | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из пшны (с перловой крупой) | №492 | 250 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 7,05 | 150,00 | 17,40 | 0,09 | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло (порциями) | №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 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 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 | | 585 | 36,59 | 46,53 | 62,04 | 840,20 | 0,28 | 0,33 | 7,18 | 12,61 | 195,00 | 213,98 | 513,50 | 66,81 | 728,80 | 801,40 | 4,48 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | №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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные лютительские | №390 | 100 | 12,60 | 4,90 | 5,90 | 118,00 | 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 | 3,46 | 0,45 | 23,08 | 110,65 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт (яблоко) свежий | | 190 | 0,76 | 0,76 | 17,10 | 89,30 | 0,06 | 0,04 | 19,00 | 0,57 | 0,00 | 30,40 | 20,90 | 17,10 | 49,40 | 528,20 | 4,18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 1080 | 25,12 | 26,81 | 98,98 | 777,95 | 0,26 | 0,40 | 46,69 | 4,35 | 163,53 | 213,77 | 318,50 | 270,75 | 905,40 | 2342,80 | 10,43 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1665 | 61,71 | 73,34 | 161,02 | 1618,15 | 0,54 | 0,73 | 53,87 | 16,96 | 358,53 | 427,75 | 832,00 | 337,56 | 1634,20 | 3144,20 | 14,91 | | | | | | | | | | | | | | |

1. СанПин 2.3/2.4.3591-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г.
Регистрационный № 60853, 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.

