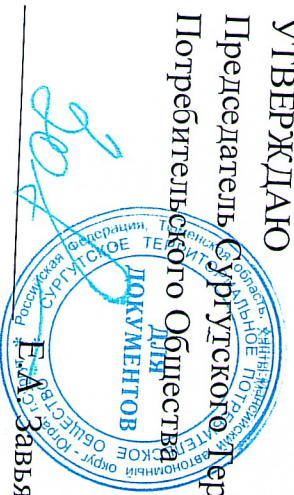


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества
для
Документов



Е. А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-ЦЕЛИАКИЯ + АЛЛЕРГИЯ НА КОСТОЧКОВЫЕ ФРУКТЫ,
ЯЙЦО КУРИНОЕ, ОРЕХИ, ПШЕНИЧНАЯ МУКА, СЫРАЯ МОРКОВЬ, КАРТОФЕЛЬ, ЗЕЛЕНЬ, СПЕЦИИ, СОСИСКИ, МЕД)
ЗАВТРАК И ОБЕД (УБТОГНАЯ КАТЕГОРИЯ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026Г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - ЦЕЛИАКИЯ+АЛЕРГИЯ НА КОСТОЧКОВЫЕ ФРУКТЫ И ЯЙЦО КУРИНОЕ, ОРЕХИ, ШЕНИЧНАЯ МУКА, СЫРАЯ МОРКОВЬ, КАРТОФЕЛЬ, ЗЕЛЕНЬ, СПЕЦИИ, СОСИСКИ, МЕД)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 г. Дянтюр : столовые СОШ № 3,4,5,6,7
 п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминь, мг										Минеральный вещества, мг														
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe														
Завтрак																															
Каша жидкая молочная гречневая	ТТК №49	250	8,90	8,70	34,30	252,00	0,13	0,25	2,17	2,10	15,00	66,01	251,00	46,22	298,00	256,00	1,31														
Сыр (нордшми)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12														
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80														
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		630	16,09	14,70	57,82	433,13	0,23	0,38	59,52	2,55	67,00	332,61	393,47	78,52	518,70	566,70	2,38														
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 со сметаной (без картофеля и томатной пасты)	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40														
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08														
Курица запечёная	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														
Хлебец безглютеновый	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	10,13	60,50	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60														
Итого за обед		860	35,00	37,85	77,03	816,70	0,20	0,37	19,32	12,56	198,00	117,02	397,60	87,31	357,50	838,90	6,22														
Итого за день		1490	51,09	52,55	134,85	1249,83	0,43	0,75	78,84	15,11	265,00	449,63	791,07	165,83	876,20	1405,60	8,60														

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Завтрак Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (О) Гурец свежий порционно) Мясо отварное Хлеб бел безглютеновый Чай с сахаром 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						
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14						
	№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						
	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,13	7,50	149,98	53,80	33,30	27,20	98,00	0,12						
Итого за завтрак		655	39,51	27,62	70,44	702,40	0,22	17,00	16,53	201,59	39,00	324,45	522,50	287,68	153,80	991,55	24,47						
Обед Салат из свеклы с чесноком Суп с крупной (рисом) на курином бульоне (без картофеля) Капуста тушеная (без томатной пасты) Птица отварная Хлеб бел безглютеновый Компот из яблок с лимонном	№22 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21						
	№138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,00	7,67	0,00	0,00	42,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,59						
	№534	180	5,70	7,50	34,30	250,00	0,04	0,10	26,40	0,96	212,40	114,00	85,20	45,72	260,40	399,60	0,89						
	№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						
	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
№631	200	0,29	0,17	11,28	46,70	0,01	0,05	80,00	0,24	98,00	11,00	3,00	3,00	1,70	8,50	0,54							
Итого за обед		850	40,61	47,76	94,92	1037,25	0,17	0,40	125,81	12,03	408,40	227,30	359,90	130,62	403,20	961,00	5,47						
Итого за день		1505	80,12	75,38	165,36	1739,65	0,39	17,40	142,34	213,62	447,40	551,75	882,40	418,30	557,00	1952,55	29,94						

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминны, мг											Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Мг	Na	К	Fe					
завтрак Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной курятиной (Огурец свежий порционно) Курица зачищенная Хлебобез дрожжевой Чай с сахаром 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						
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14						
	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						
	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,13	7,50	149,98	53,80	33,30	27,20	98,00	0,12						
Итого за завтрак		655	37,99	33,96	70,44	750,60	0,27	17,06	19,05	14,87	137,00	214,95	556,00	175,08	191,80	948,15	8,61						
Обед Огурец свежий порционно Суп любительский на курином бульоне (без картофеля) Рис припущенный с маслом сливочным Птица отварная Хлебобез дрожжевой Напиток клюквенный Фрукт (мандарин) свежий	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						
	№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						
	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08						
	№ 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						
	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
№ 700	200	0,13	0,05	7,92	28,80	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15							
порционно	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		1000	40,89	35,85	99,40	933,80	0,28	0,40	80,02	12,93	191,50	144,20	415,00	143,65	330,30	966,90	7,02						
Итого за день		1655	78,88	69,81	169,84	1684,40	0,55	17,46	99,07	27,80	328,50	359,15	971,00	318,73	522,10	1915,05	15,63						

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 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																	
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом слив.	табл.№4, №302	205	6,70	10,80	53,20	318,00	0,02	0,13	105,75	0,53	25,35	105,75	115,50	27,00	345,00	173,30	1,35
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,13	7,50	149,98	53,80	33,30	27,20	98,00	0,12
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		595	13,35	24,36	79,05	578,52	0,08	0,24	121,10	1,19	134,85	481,93	296,37	83,50	618,60	743,80	4,91
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 с крупой (рисом) (без картофеля)	№ 138	250	4,50	2,90	30,10	164,00	0,00	0,00	7,67	0,00	0,00	42,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,59
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
Курица запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлебец безглютеновый	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат																	
Итого за обед		850	43,98	36,94	119,90	1001,20	0,30	17,08	24,19	14,66	138,00	142,52	545,40	174,18	164,40	853,00	7,34
Итого за день		1445	57,33	61,30	198,95	1579,72	0,38	17,32	145,29	15,85	272,85	624,45	841,77	257,68	783,00	1596,80	12,25

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мкг										Минеральный состав, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe							
завтрак Гречка распычатая с маслом сливочным Мясо отварное Сыр (порциями) Масло (порциями) Хлебец безглютеновый Чай с сахаром	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							
	№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							
	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	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							
	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80								
Итого за завтрак		515	42,15	38,26	56,65	744,69	0,21	17,01	0,27	201,12	119,00	313,32	537,70	252,53	246,50	500,10	21,82							
Обед Салат из свежих огурцов Борщ с капустой со сметаной на мясном бульоне (без картофеля и томатной пасты) Рис припущенный с маслом сливочным Мясо отварное Хлебец безглютеновый Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, нат. яблочный	№16	100	0,60	17,70	1,80	169,00	0,05	0,05	3,24	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,47							
	№110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40							
	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08							
	№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							
	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80								
Итого за обед		860	36,80	49,40	98,80	1003,00	0,18	0,32	11,64	199,41	100,00	262,20	385,50	215,75	345,00	1115,30	21,85							
Итого за день		1375	78,95	87,66	155,45	1747,69	0,39	17,33	11,91	400,53	219,00	575,52	923,20	468,28	591,50	1615,40	43,67							

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	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Рис припущенный с маслом сливочным с поджариворкой (Огурец свежий порционно)	№512 ст 70-71	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Курица запечёная	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
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
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		655	31,99	32,56	67,85	703,60	0,17	0,28	19,05	12,30	129,50	80,75	323,30	60,40	182,90	770,75	7,56
Обед																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Щи из свежей капусты, сметаной (без картофеля и томатной пасты)	№ 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
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами (без томатного соуса)	№374	120	11,70	6,30	5,20	124,00	0,01	0,13	1,45	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,74
Хлебц безглютеновый	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из мандаринов	№636	200	0,40	0,10	10,77	59,70	0,01	0,01	12,00	0,04	2,40	17,00	14,00	5,70	5,30	82,70	8,50
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		1030	22,10	18,50	92,77	661,20	0,13	0,32	47,77	3,26	156,50	171,90	197,70	96,35	354,60	1251,40	15,14
Итого за день		1685	54,09	51,06	160,62	1364,80	0,30	0,60	66,82	15,56	286,00	252,65	521,00	156,75	537,50	2022,15	22,70

Неделя 2 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	Мг	Na	К	Fe			
Завтрак Гречка расыпчатая с маслом сливочным с поджаренной куррицей (Огурец свежий порционно) Курица запечённая Хлебобездрожжевой Чай с сахаром	табл. №4, №297 ст 70-71	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				
	ТТК № 50 порционно	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14				
	№ 685	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				
		10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
Итого за завтрак		505	37,39	33,36	56,94	680,10	0,22	17,03	4,05	14,37	129,50	55,07	494,00	134,68	128,30	458,15	5,99				
Обед Салат из свежесы с чесноком Суп из овощей со сметаной на мясном бульоне (без картофеля) Капустя тушеная Мясо отварное Хлебобездрожжевой Напиток клюквенный	№2 С.р. 2001г.	100	1,46	10,09	8,51	130,55	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21				
	№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				
	№534	180	5,70	7,50	34,30	250,00	0,04	0,10	26,40	0,96	212,40	114,00	85,20	45,72	260,40	399,60	0,89				
	№411 порционно	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				
	№ 700	200	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			0,13	0,05	7,92	28,80	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	3,50	2,80	3,75	0,30	29,80	0,15				
Итого за обед		860	38,89	43,34	71,73	861,35	0,11	0,39	48,10	199,00	303,65	329,10	370,20	249,02	524,10	1210,70	20,97				
Итого за день		1365	76,28	76,70	128,67	1541,45	0,33	17,42	52,15	213,37	433,15	384,17	864,20	383,70	652,40	1668,85	26,96				

Неделя 2 День 5 (пятница)		Витамины, мг										Минеральный вещества, мг							
		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	ЭЦ, ккал	Углевод	Жиры, г	Белки, г	Выход, г	Сборник рецептур 2004г.	
Наименование блюда																			
завтрак																			
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		
Мясо отварное	№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		
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	4,00	0,00	49,00	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		
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Итого за завтрак		515	42,15	38,26	56,65	744,69	0,21	17,01	0,27	201,12	119,00	313,32	537,70	252,53	246,50	500,10	21,82		
Обед																			
Салат из свежих огурцов	№16	100	0,60	17,70	1,80	169,00	0,05	0,05	3,24	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,47		
Суп любительский на курином бульоне (без картофеля)	№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		
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08		
Птица 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		
Хлебец безглютеновый	порционно	20	2,40	0,60	10,40	64,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	10,13	60,50	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60		
Итого за обед		850	39,48	53,21	89,66	1063,50	0,20	0,34	15,33	12,66	190,75	92,52	389,30	125,56	318,50	771,60	6,89		
Итого за день		1365	81,63	91,47	146,31	1808,19	0,41	17,35	15,60	213,78	309,75	405,84	927,00	378,09	565,00	1271,70	28,71		

Среднее значение за период:													1473,00	68,08	69,53	158,60	1557,53	0,39	14,01	77,72	152,42	297,12	459,08	832,31	330,49	630,70	1614,36	24,52
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-------

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. Лапшиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации; 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.

