

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

Д. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫГОТНАЯ 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 (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стол № 9)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
г. Лянтор : столовые СОШ № 3, 4, 5, 6, 7
п. Нижнесортымский: столовая СОШ
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

Неделя 1 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 | Mg | Na | K | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочным (без сахара) | табл.№4, №302 | 205 | 6,84 | 9,97 | 39,20 | 286,00 | 0,07 | 0,19 | 0,30 | 0,70 | 33,80 | 158,80 | 272,00 | 73,00 | 449,90 | 292,80 | 2,18 |
| 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 |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 (мандарин) свежий | | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 0,05 | 0,30 | 0,00 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 18,00 | 232,50 | 0,15 | |
| Итого за завтрак | | 625 | 16,29 | 16,12 | 73,61 | 545,38 | 0,27 | 0,36 | 57,65 | 1,50 | 85,80 | 441,86 | 493,47 | 128,80 | 975,50 | 725,60 | 5,16 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозаика" | Сб.р.2022№134 | 100 | 1,70 | 5,50 | 9,40 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 14,54 | 30,00 | 22,44 | 0,00 | 0,00 | 0,61 |
| 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 |
| 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 |
| Биточек рубленый из филе птицы | № 499 | 100 | 22,10 | 20,20 | 40,00 | 299,00 | 0,10 | 0,21 | 0,32 | 10,78 | 98,00 | 30,93 | 231,00 | 27,21 | 98,00 | 271,60 | 1,87 |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 яблок (без сахара) | №631 | 200 | 0,13 | 0,13 | 3,14 | 33,08 | 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 | | 890 | 34,19 | 39,08 | 119,42 | 845,73 | 0,30 | 0,38 | 12,35 | 12,75 | 200,48 | 143,48 | 570,40 | 128,39 | 1198,70 | 873,00 | 7,19 |
| Итого за день | | 1515 | 50,48 | 55,20 | 193,03 | 1391,11 | 0,57 | 0,74 | 70,00 | 14,25 | 286,28 | 585,34 | 1063,87 | 257,19 | 2174,20 | 1598,60 | 12,35 |

Неделя 1 День 2 (вторник)

| 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 | K | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога (без сахара) | №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 |
| Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара) | табл.№4, №302 | 201 | 7,91 | 3,08 | 34,52 | 198,84 | 0,07 | 0,19 | 0,30 | 0,70 | 33,80 | 159,00 | 272,00 | 73,00 | 450,00 | 239,00 | 2,20 |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 | | 551 | 28,52 | 15,35 | 68,02 | 508,30 | 0,27 | 0,54 | 0,62 | 1,85 | 96,28 | 359,64 | 576,90 | 128,19 | 928,80 | 507,10 | 5,56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов(без лука) | №20 | 100 | 0,80 | 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 |
| Суп лобби гольский | №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 |
| 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 |
| Митболы (с соусом томатным основным) 50/50 (без сахара) | Сб.р.2022, №542 | 100 | 17,20 | 6,90 | 30,90 | 143,00 | 0,02 | 0,08 | 0,80 | 131,00 | 13,00 | 12,21 | 131,00 | 13,47 | 209,00 | 195,00 | 1,62 |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 "Клубничка" (из замороженной клубник (без сахара) | ТТК №36 | 200 | 0,30 | 0,10 | 2,70 | 14,00 | 0,01 | 0,02 | 9,66 | 0,12 | 0,00 | 33,41 | 9,20 | 21,45 | 7,20 | 64,40 | 0,56 |
| Итого за обед | | 880 | 37,86 | 36,85 | 129,38 | 895,65 | 0,32 | 17,04 | 36,63 | 138,90 | 203,08 | 134,74 | 550,40 | 247,40 | 833,90 | 998,30 | 10,61 |
| Итого за день | | 1431 | 66,38 | 52,20 | 197,40 | 1403,95 | 0,59 | 17,58 | 37,25 | 140,75 | 299,36 | 494,38 | 1127,30 | 375,59 | 1762,70 | 1505,40 | 16,17 |

Неделя 1 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, л | Пищевые вещества | | | | Э.Ккал | Витаминный, 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 (Стурец свежий порционно) Биточки с геркулесом (с соусом томатным осно (без сахара) Хлеб ржаной Чай (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий | твбл№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 | | | |
| | №522 С.Р. 2022 | 100 | 9,30 | 10,50 | 6,70 | 131,00 | 0,02 | 0,08 | 0,75 | 1,50 | 12,00 | 18,82 | 90,00 | 28,98 | 150,00 | 130,00 | 1,27 | | | |
| | порционно | 40 | 3,06 | 0,40 | 20,40 | 97,80 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 244,00 | 98,00 | 1,56 | | | |
| | № 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 | | | |
| | | 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 | | 685 | 23,67 | 18,72 | 85,35 | 613,80 | 0,27 | 16,96 | 17,28 | 5,82 | 43,50 | 88,45 | 432,70 | 170,76 | 463,20 | 831,15 | 9,84 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | №19 | 100 | 0,95 | 20,14 | 3,96 | 198,00 | 0,05 | 0,05 | 10,00 | 0,20 | 10,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 8,00 | 141,00 | 0,90 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | порционно | 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 из плодов шиповника (без сахара) | № 707 | 200 | 0,32 | 0,14 | 4,48 | 50,00 | 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 | | 810 | 29,13 | 54,23 | 64,12 | 845,65 | 0,23 | 0,29 | 101,72 | 2,70 | 241,40 | 121,00 | 262,70 | 107,15 | 516,20 | 1229,20 | 5,45 | | | |
| Итого за день | | 1495 | 52,80 | 72,95 | 149,47 | 1459,45 | 0,50 | 17,25 | 119,00 | 8,52 | 284,90 | 209,45 | 695,40 | 277,91 | 979,40 | 2060,35 | 15,29 | | | |

Неделя 1 День 4 (четверг)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2004г. | Выход, л | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | 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 | 10,60 | 11,59 | 5,31 | 140,20 | 0,14 | 0,11 | 2,60 | 3,01 | 18,30 | 20,78 | 139,00 | 26,82 | 47,30 | 261,40 | 0,63 | | | |
| Хлеб ржаной | порционно | 40 | 3,06 | 0,40 | 20,40 | 97,80 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 14,00 | 63,20 | 18,80 | 244,00 | 98,00 | 1,56 | | | |
| 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, выработанный промышленностью в индустриальной 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 | | 720 | 20,75 | 18,79 | 64,69 | 514,40 | 0,34 | 0,25 | 22,63 | 4,97 | 60,78 | 87,56 | 441,50 | 96,35 | 886,10 | 952,70 | 5,21 | | | |
| 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 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 | 31,90 | 190,00 | 0,11 | 0,34 | 18,90 | 0,81 | 70,29 | 150,52 | 244,80 | 23,42 | 192,60 | 136,08 | 0,88 | | | |
| 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 | | | |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 | 68,40 | 54,00 | 40,90 | 65,20 | 636,00 | 4,50 | | | |
| Итого за обед | | 890 | 38,40 | 30,71 | 76,38 | 747,21 | 0,35 | 0,73 | 38,59 | 200,42 | 170,79 | 433,12 | 661,30 | 260,67 | 791,10 | 1535,58 | 26,95 | | | |
| Итого за день | | 1610 | 59,15 | 49,50 | 141,07 | 1261,61 | 0,69 | 0,98 | 61,22 | 205,39 | 231,57 | 520,68 | 1102,80 | 357,02 | 1677,20 | 2488,28 | 32,16 | | | |

Неделя 2 День 3 (среда)

| Наименование блюда | Сборник рецептов 2024г. | Выход, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ,ккал | Витаминный состав, мг | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод | | В1 | В2 | С | РР | А | Са | Р | Мг | Na | К | Fe | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из пшеницы (с перловой крупой) с поджаренной соей (Огурец свежий порционно) | №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 | | | |
| | стр 70-71 | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,38 | 2,10 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,03 | 1,50 | 3,45 | 6,30 | 2,10 | 1,20 | 21,15 | 0,14 | | | |
| | №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 | | | |
| | №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 | 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 | | | |
| Хлеб ржаной | №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 | 37,33 | 47,83 | 60,92 | 850,37 | 0,22 | 0,33 | 2,76 | 12,54 | 203,50 | 253,63 | 521,67 | 62,86 | 775,20 | 773,75 | 4,11 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Мозанка" | Сб.р.2022№134 | 100 | 1,70 | 5,50 | 9,40 | 95,00 | 0,00 | 0,00 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 14,54 | 30,00 | 22,44 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | | | |
| | №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 | | | |
| | №520 | 180 | 4,10 | 12,50 | 37,90 | 206,00 | 0,05 | 0,11 | 7,68 | 1,44 | 34,80 | 54,00 | 115,20 | 39,60 | 265,20 | 902,40 | 1,44 | | | |
| | №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 | | | |
| | (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 | 68,40 | 54,00 | 40,90 | 65,20 | 636,00 | 4,50 | | | |
| 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 | | 1060 | 24,60 | 30,51 | 107,98 | 753,71 | 0,25 | 0,46 | 39,05 | 4,96 | 148,90 | 269,54 | 358,70 | 189,89 | 934,70 | 2652,60 | 13,16 | | | |
| Итого за день | | 1605 | 61,93 | 78,34 | 168,90 | 1604,08 | 0,47 | 0,79 | 41,81 | 17,50 | 352,40 | 523,17 | 880,37 | 252,75 | 1709,90 | 3426,35 | 17,27 | | | |

Неделя 2 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 | Мг | Na | К | Fe | | | | | |
| завтрак Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец свежий порционно) Митболы (с соусом томатным основным) (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 | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| | Сб.Р.2022№5-42 | 100 | 17,20 | 6,90 | 30,90 | 143,00 | 0,02 | 0,08 | 0,80 | 131,00 | 13,00 | 12,21 | 131,00 | 13,47 | 209,00 | 195,00 | 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 | | | | | |
| Масло (порциимн) | порционно | 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 | | | | | |
| Хлеб ржаной | № 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 | | | | | |
| Чай (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 555 | 31,43 | 21,83 | 98,81 | 634,04 | 0,24 | 16,94 | 2,33 | 134,95 | 94,50 | 63,54 | 474,90 | 146,75 | 551,60 | 505,95 | 7,30 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | №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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| Хлеб ржаной | порционно | 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 | | | | | |
| Итого за обед | | 880 | 42,60 | 36,79 | 97,96 | 923,40 | 0,31 | 0,62 | 34,95 | 199,36 | 123,04 | 370,62 | 614,50 | 299,02 | 766,30 | 1110,88 | 24,88 | | | | | |
| Итого за день | | 1435 | 74,03 | 58,62 | 196,77 | 1557,44 | 0,55 | 17,56 | 37,28 | 334,31 | 217,54 | 434,16 | 1089,40 | 445,77 | 1317,90 | 1616,83 | 32,18 | | | | | |

| Среднее значение за период: | 1519,70 | 62,23 | 63,27 | 170,05 | 1485,87 | 0,60 | 5,86 | 64,29 | 78,30 | 313,97 | 458,25 | 1047,80 | 323,48 | 1724,74 | 2215,39 | 18,92 |
|-----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|-------|
|-----------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|-------|

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 "Хлебродлиформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.