СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"

_____ Л. 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 1-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

## ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 5"

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ

## ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (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 2024 г.**

**Неделя 1 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 пшённая с маслом сливоч | 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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*** | ***15,25*** | ***22,04*** | ***73,69*** | ***594,80*** | ***0,31*** | ***0,34*** | ***57,57*** | ***1,49*** | ***122,80*** | ***394,06*** | ***468,30*** | ***126,75*** | ***932,90*** | ***692,10*** | ***5,15*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат"Оранжевый рай" | ТТК №78 | 100 | 3,70 | 11,20 | 6,40 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 2,05 | 48,30 | 322,20 | 113,13 | 48,30 | 38,32 | 18,50 | 176,00 | 0,69 |
| 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 |
| 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 "Особый" | ТТК № 90 | 100 | 19,00 | 10,90 | 11,80 | 222,00 | 0,04 | 0,17 | 2,28 | 2,80 | 22,00 | 38,25 | 250,00 | 54,74 | 86,50 | 392,00 | 2,20 |
| с маслом сливочным | | 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 |
| 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 "Вишенка"(из замороженной вишни) | ТТК №37 | 200 | 0,30 | 0,10 | 3,90 | 18,00 | 0,01 | 0,01 | 6,06 | 0,16 | 0,00 | 32,98 | 12,00 | 22,85 | 8,00 | 102,00 | 0,44 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | ***885*** | ***36,79*** | ***36,88*** | ***96,32*** | ***871,60*** | ***0,26*** | ***0,34*** | ***14,14*** | ***53,75*** | ***455,43*** | ***268,68*** | ***673,55*** | ***249,89*** | ***1187,20*** | ***1457,15*** | ***8,90*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1515** | **52,04** | **58,92** | **170,01** | **1466,40** | **0,57** | **0,68** | **71,71** | **55,24** | **578,23** | **662,74** | **1141,85** | **376,64** | **2120,10** | **2149,25** | **14,05** |

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

| 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 из геркулеса с маслом сли | 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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** | | ***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 | 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 | 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 |
| Голубцы с мясом и рисом (ленивые) | №485 | 100 | 6,26 | 6,21 | 4,85 | 124,00 | 0,01 | 0,06 | 0,30 | 1,20 | 11,50 | 10,24 | 88,00 | 11,00 | 29,00 | 140,00 | 0,98 |
| 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 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 |
| Сок томатный,вырабатываемый промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | ***1090*** | ***18,75*** | ***17,69*** | ***74,77*** | ***583,73*** | ***0,28*** | ***0,40*** | ***49,70*** | ***4,31*** | ***146,80*** | ***164,14*** | ***434,80*** | ***135,31*** | ***779,80*** | ***2037,20*** | ***7,82*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1755** | **46,74** | **38,86** | **149,11** | **1168,43** | **0,59** | **0,92** | **185,27** | **6,47** | **234,63** | **509,63** | **961,30** | **259,65** | **1637,70** | **2969,90** | **16,35** |

**Неделя 1 День 3 (среда)**

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 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 |
| Суп кудрявый | 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 | №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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за обед** | | ***880*** | ***28,26*** | ***41,05*** | ***104,58*** | ***931,65*** | ***0,33*** | ***17,05*** | ***28,61*** | ***139,26*** | ***194,08*** | ***127,38*** | ***605,00*** | ***190,82*** | ***843,60*** | ***1252,70*** | ***8,52*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1625** | **67,45** | **76,31** | **164,54** | **1713,76** | **0,75** | **17,76** | **70,47** | **151,93** | **401,37** | **494,86** | **1313,70** | **300,39** | **1597,80** | **2304,88** | **15,84** |

**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 | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | 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)тушёная 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 всоусе 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 апельсиновый (без сахара) | №699 | 200 | 0,10 | 0,00 | 1,10 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 2,24 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 1,80 |
| Сок томатный,вырабатываемый промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом | №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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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*** | ***22,55*** | ***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 | №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 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | № 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 (мандарин) свежий | | 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 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 свеклы с чесноком (с маслом растител | № 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 |
| 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 |
| 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 | 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 промышленност | № 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 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 из геркулеса с маслом сли | 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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** | | ***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 | 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 |
| 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 | 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 | 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 промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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 | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe |
| **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 |
| Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе | №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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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** | | ***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 | 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 | № 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| с маслом сливочным | | 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 |
| 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 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** | | ***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)**

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец 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 птицы ( 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 любительские | №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** |

**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 | | B1 | B2 | C | PP | A | Ca | P | Mg | Na | K | Fe |
| **завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 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** | | ***545*** | ***36,79*** | ***35,85*** | ***50,27*** | ***696,31*** | ***0,30*** | ***0,42*** | ***11,17*** | ***12,71*** | ***171,80*** | ***260,40*** | ***516,60*** | ***102,55*** | ***821,60*** | ***1350,00*** | ***6,58*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 20,00 | 0,75 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 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 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 промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | ***1080*** | ***25,44*** | ***41,14*** | ***101,57*** | ***895,65*** | ***0,32*** | ***0,33*** | ***50,31*** | ***7,34*** | ***235,98*** | ***118,76*** | ***507,60*** | ***171,27*** | ***1258,60*** | ***1178,30*** | ***9,32*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1625** | **62,23** | **76,99** | **151,84** | **1591,96** | **0,62** | **0,75** | **61,48** | **20,05** | **407,78** | **379,16** | **1024,20** | **273,82** | **2080,20** | **2528,30** | **15,90** |

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 из курицы (филе) | ТТК № 51 | 100 | 26,90 | 3,80 | 2,00 | 150,00 | 0,10 | 0,21 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 15,60 | 0,00 | 91,66 | 0,00 | 0,00 | 1,60 |
| 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 промышленност | № 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 |
| в индивидуальной упаковке | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за завтрак** | | ***745*** | ***46,25*** | ***15,61*** | ***75,06*** | ***657,91*** | ***0,42*** | ***17,17*** | ***21,64*** | ***4,56*** | ***69,00*** | ***225,28*** | ***481,30*** | ***253,59*** | ***490,00*** | ***784,90*** | ***8,61*** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком (с маслом растители | № 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 |
| 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 |
| 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 | 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 | 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 |
| (без сахара) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за обед** | | ***810*** | ***27,06*** | ***36,35*** | ***71,38*** | ***726,65*** | ***0,19*** | ***0,28*** | ***29,49*** | ***4,47*** | ***45,00*** | ***133,33*** | ***369,20*** | ***143,75*** | ***614,80*** | ***1901,00*** | ***6,17*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1555** | **73,31** | **51,96** | **146,44** | **1384,56** | **0,61** | **17,45** | **51,13** | **9,03** | **114,00** | **358,61** | **850,50** | **397,34** | **1104,80** | **2685,90** | **14,78** |

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога (без сахара) | №366 | 100 | 19,10 | 13,90 | 12,00 | 204,00 | 0,10 | 0,30 | 0,29 | 0,72 | 62,48 | 170,08 | 217,60 | 25,29 | 171,20 | 121,00 | 0,65 |
| 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 | 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** | | ***405*** | ***27,84*** | ***29,44*** | ***35,56*** | ***496,49*** | ***0,23*** | ***0,53*** | ***0,32*** | ***1,25*** | ***193,48*** | ***225,94*** | ***381,80*** | ***77,24*** | ***518,30*** | ***332,80*** | ***4,47*** |
| **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 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 |
| 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 | 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*** | ***29,56*** | ***24,45*** | ***87,58*** | ***717,65*** | ***0,28*** | ***0,36*** | ***42,75*** | ***5,29*** | ***306,15*** | ***155,30*** | ***400,90*** | ***178,50*** | ***818,60*** | ***1400,90*** | ***9,45*** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого за день** | | **1285** | **57,40** | **53,89** | **123,14** | **1214,14** | **0,51** | **0,89** | **43,07** | **6,54** | **499,63** | **381,24** | **782,70** | **255,74** | **1336,90** | **1733,70** | **13,92** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Среднее значение за период:** | | **1574** | **62,03** | **63,48** | **153,87** | **1471,79** | **0,62** | **9,13** | **77,50** | **55,07** | **344,21** | **424,32** | **1011,06** | **321,91** | **1623,82** | **2385,09** | **17,45** |

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 рецептур 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.