

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и к	ТТКС№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 куриный	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			
Речка 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 завтрак		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			
Полдник																				
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28			
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			
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15			
Итого за обед		470	20,00	20,10	43,25	447,00	0,15	0,11	77,24	0,90	0,00	821,84	89,50	109,08	24,00	712,50	3,83			
Итого за день		1350	48,80	50,31	153,93	1295,21	0,47	17,18	98,85	138,47	205,75	1015,61	749,70	332,81	915,40	2555,70	15,95			

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Обед			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	
			№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	
			№699	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	
			№707	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	1,80	
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке			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		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			
Полдник																				
Кисломолочный напиток (кефир)			200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20		
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		
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		440	10,02	6,21	48,18	317,95	0,22	0,42	20,40	1,12	40,00	287,90	289,90	68,60	454,40	942,70	6,33			
Итого за день			1440	44,28	36,96	122,66	991,60	0,50	0,69	63,98	3,88	201,15	412,64	595,80	234,35	967,40	2418,60	16,27		

Неделя 1 День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
Бел Салат из свежих помидоров Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая рассы пшатая 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 завтрак		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					
	Полдник Сок томатный, вырабатываемый промышленностью (в индивидуальной упаковке) Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе) Фрукт (мандарин) свежий	№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					
		№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28					
		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			470	20,00	20,10	43,25	447,00	0,15	0,11	77,24	0,90	0,00	821,84	89,50	109,08	24,00	712,50	3,83					
Итого за день		1500	59,59	80,37	135,12	1568,85	0,57	0,58	154,44	17,16	333,48	1016,23	681,40	241,16	1356,90	1755,50	11,31						

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			
Обед	Салат из свежклн чеснокаком (с маслом растительным№ 22 (Сб.р.2001г Пиц из свежей капуста с картофелем, сметаной Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Бефстроганов Хлеб ржаной Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	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			
		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			
		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			
		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			
		50	8.25	0.60	0.60	87.00	0.10	0.04	0.00	0.35	0.00	17.50	79.00	23.50	305.00	122.50	1.95			
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		890	39,95	45,60	73,20	866,00	0,30	17,03	38,57	7,23	140,50	167,72	576,10	233,23	677,80	1521,20	9,99			
Полдник	Кисломолочный напиток (ряженка) Хлеб ржаной Фрукт (груша) свежий	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.26	0.60	1.60	44.00	248.00	184.00	28.00	100.00	292.00	0.20			
		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			
		150	0.80	0.60	19.60	93.98	0.04	0.06	9.98	0.20	0.00	38.03	32.03	24.00	27.98	309.98	4.60			
Итого за обед		400	10,06	6,05	51,08	312,63	0,18	0,36	10,58	2,15	44,00	303,53	295,03	75,50	432,98	724,48	6,75			
Итого за день		1290	50,01	51,65	124,28	1178,63	0,48	17,39	49,15	9,38	184,50	471,25	871,13	308,73	1110,78	2245,68	16,74			

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	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		
Обед																			
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30		
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 с маслом сливочным	№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		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		
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	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		
			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 завтрак		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		
Полдник																			
Кисломолочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20		
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, выработанный 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 обед		450	11,26	5,65	37,08	254,65	0,20	0,36	20,60	2,55	44,00	279,50	327,00	75,50	411,00	894,50	3,55		
Итого за день		1345	49,48	42,26	109,64	1038,33	0,50	0,73	37,40	202,23	181,48	532,79	876,85	306,19	1583,20	1952,35	27,20		

Неделя 2 День 5 (Пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г	Выход,	Пищевые вещества				Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Обед	Салат из свежклы с час лукком (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	
	Рассолыник 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 клубники) (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 завтрак		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	
Полдник																		
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		
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 обед		500	19,15	12,02	16,02	234,81	0,16	0,37	20,32	1,40	62,48	197,14	289,90	55,69	179,80	625,60	2,81	
Итого за день		1310	46,21	48,37	87,40	961,46	0,35	0,65	49,81	5,87	107,48	330,47	659,10	199,44	794,60	2526,60	8,98	

Неделя 2 День 6 (суббота)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			Элл,ккал	Витаминны, мг											Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe							
Обед	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							
		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							
		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							
		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							
		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	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24								
Итого за завтрак		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							
Полдник																								
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28							
Кисломолоочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20							
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		470	23,20	25,20	48,30	532,50	0,09	0,29	15,84	2,05	44,00	1027,34	200,50	110,08	139,00	709,00	5,78							
Итого за день		1350	52,76	49,65	135,88	1250,15	0,37	0,65	58,59	7,34	350,15	1182,64	601,40	288,58	957,60	2109,90	15,23							

Средние значение за период:

1336,7	46,2	46,4	119,6	1108,1	0,4	3,4	73,3	23,5	202,3	660,0	673,6	261,4	1070,2	2135,3	14,6
--------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------

1. СанПин 2.3/2.4.359-4-20 "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.

