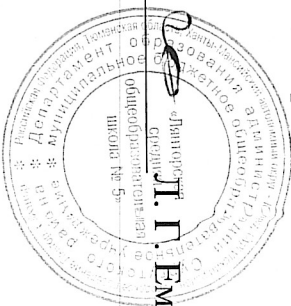


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
"Лянторская СОШ № 5"



Директор
Т. Г. Емелева

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Муниципального Территориального
Потребительского Общества



Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЫГОТНАЯ 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
ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стог № 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 (понеделник)

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	
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) (без сахара)	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	
Итого за завтрак		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	
ПОЛДНИК																		
Сок томатный,вырабатываемый промышленность 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	
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 (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		400	6,66	0,95	39,93	203,65	0,25	0,15	77,00	1,25	0,00	84,00	168,50	64,00	329,00	835,00	3,50	
Итого за день		1285	43,45	37,83	136,25	1075,25	0,51	0,49	91,14	55,00	455,43	352,68	842,05	313,89	1516,20	2292,15	12,40	

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЛ, ккал	Витаминны, мг							Минеральный вещества, мг					
			Белки,	Жиры,	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	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		
Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной	№124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62		
Пюре картофеляе	№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 (женивые)	№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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40		
Итого за завтрак		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		
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		
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		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		500	21,21	12,87	47,00	379,96	0,25	0,38	15,32	1,60	62,48	224,64	321,40	68,69	517,80	685,10	6,66		
Итого за день		1590	39,96	30,56	121,77	963,69	0,53	0,78	65,02	5,91	209,28	388,78	756,20	204,00	1297,60	2722,30	14,48		

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	Mg	Na	К	Fe			
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 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				
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81				
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62				
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95				
Компот из 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 завтрак		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				
Полдник																					
Бутерброд горячий с салом (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	№ 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																					
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	48,26	61,15	147,83	1378,65	0,48	17,16	105,85	140,16	194,08	949,22	694,50	299,90	867,60	1965,20	12,35				

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe			
Обед																				
Отурец 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 тушенная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39			
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
Напиток 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 промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40			
Итого за завтрак		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						Минеральные вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
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 (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	
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	№639	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 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)	№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	
Буферброд горячий с сырмом (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	
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		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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
Обед																				
Салат из свежлы с чесноком (с маслом растительным	№ 22 (Сб,р,2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21			
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			
Бифстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00			
Хлеб ржаной		50	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			
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 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		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	1521,30	9,99			
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			
Фрукт (груша) свежий		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 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe							
Завтрак																								
Отруев свежий порци	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 б	№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	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							
Ульяш с мясом говяди	№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, выраба	№ 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							
Сок томатный, выраба																								
Итого за завтрак		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							
Полдник																								
Бутерброд горячий с	№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							
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		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		510	17,95	20,46	43,58	469,70	0,06	0,05	19,27	0,65	0,00	798,80	29,20	92,08	52,00	552,80	7,22							
Итого за день		1390	57,91	50,11	139,76	1290,85	0,47	17,25	53,60	9,21	105,75	924,25	828,90	359,56	663,20	2403,50	19,68							

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			Витамины, мг						Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
Обед Отруц свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая рассыпчатая Мясо отварное с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот из яблок (без сахара)	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30	
	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86	
	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10	
		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01	
		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53	
	Итого за 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 (ржанка)		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, вعبагвяаемый промышленность 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 3 (Чреда)

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			
Фобел Винегрет овощной (с маслом растительным) Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Котлеты рыбные любливские Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов (без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	№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			
	№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	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			
	№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			
	№639	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
		200	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			
		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 завтрак		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			
ПОЛДНИК Запеканка из творога (без сахара) Чай (без сахара) Фрукт (груша) свежий	№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			
	№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	0,80	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		450	17,95	12,42	30,02	292,79	0,14	0,37	10,30	1,00	62,48	221,17	257,93	55,69	201,78	455,58	6,01			
Итого за День		1530	43,07	39,23	129,00	1070,74	0,40	0,77	56,99	5,35	226,01	434,94	576,43	326,44	1107,18	2798,38	16,44			

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наимен ование блюда	Сборник рецептур 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			
Обед	№ 22 (Сб.р.2001г № 132 № 436	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	2,40	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			
		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			
		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
		200	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	№366 № 685 № 707	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			
		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			
		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			ЭЦ,ккал	Витамины, мг											Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe							
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	№639	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 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						
	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						
	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							

Среднее значение за период:	1336,7	46,3	46,1	119,3	1104,8	0,4	3,4	71,9	27,5	219,2	669,3	675,0	264,6	1062,8	2135,4	14,5
-----------------------------	--------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------

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

