

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ №3

«15»

М.А. Ковалева

2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

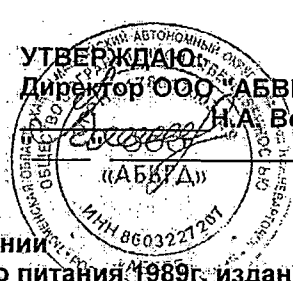
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АБВГД»

Н.А. Вотинова

2023 г.



\* Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)

для обучающихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ

с установленным диагнозом сахарный диабет, сопровождающиеся ограничениями в питании

меню разработано на основе Сборника рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989г. издания

МР 24-0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными

заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании)

на осенний - зимний период 2023-2024 г.г.

стоимостью 398-00 руб.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша ячневая молочная жидкая м/н без сахара	248 (5)	210	2,413	8,107	4,372	100	0,02	0,12	0,53	74,18	0,11	115,01	84,41	11,84	0,22	120,80	63,59	1,88	18,20
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Груши свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>590</b>	<b>13,340</b>	<b>20,077</b>	<b>38,348</b>	<b>387</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>98,94</b>	<b>0,44</b>	<b>503,32</b>	<b>389,66</b>	<b>81,32</b>	<b>5,07</b>	<b>520,24</b>	<b>69,49</b>	<b>9,39</b>	<b>42,86</b>
<b>Обед</b>																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Оладьи из печени	468 (21)	100	14,243	15,376	4,656	214	0,22	1,76	13,20	4929,60	0,04	18,48	276,39	16,23	6,09	231,00	111,62	37,67	205,58
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,695	5,075	17,036	129	0,06	0,09	39,44	15,15	0,07	99,67	71,83	36,14	1,46	612,26	68,46	0,73	23,05
6	Отвар шиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			<b>915</b>	<b>29,723</b>	<b>42,978</b>	<b>63,401</b>	<b>759</b>	<b>0,51</b>	<b>2,05</b>	<b>146,65</b>	<b>4954,96</b>	<b>0,16</b>	<b>201,10</b>	<b>568,49</b>	<b>121,64</b>	<b>11,79</b>	<b>1609,33</b>	<b>370,86</b>	<b>46,38</b>	<b>306,74</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,064</b>	<b>63,055</b>	<b>101,749</b>	<b>1147</b>	<b>0,63</b>	<b>2,40</b>	<b>153,65</b>	<b>5053,90</b>	<b>0,60</b>	<b>704,42</b>	<b>958,15</b>	<b>202,96</b>	<b>16,86</b>	<b>2129,57</b>	<b>440,34</b>	<b>55,76</b>	<b>349,60</b>

2 день																				
Завтрак																				
1	Икра морковная	78 (21)	60	0,841	4,022	5,208	60	0,03	0,03	2,54	0,00	0,00	17,75	31,63	19,29	0,51	139,26	34,32	1,41	26,66
2	Куриная грудка тушеная с цветной капустой 60/160	(0)	220	18,110	3,000	11,984	147	0,16	0,15	27,94	22,59	0,00	99,14	224,77	44,74	2,56	538,37	80,17	17,46	119,58
3	Чай с лимоном без сахара 200/7	11.10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Яблоки свежие	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>647</b>	<b>21,161</b>	<b>9,430</b>	<b>40,495</b>	<b>331</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>46,32</b>	<b>22,59</b>	<b>0,00</b>	<b>150,64</b>	<b>312,27</b>	<b>91,50</b>	<b>7,31</b>	<b>1102,81</b>	<b>117,67</b>	<b>21,46</b>	<b>161,31</b>
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) без добавления сахара	480 (25)	200	0,100	0,017	0,647	3	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	4,61	2,73	1,51	0,06	20,63	0,10	0,05	1,41
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за обед:</b>			<b>793</b>	<b>24,537</b>	<b>27,113</b>	<b>61,446</b>	<b>588</b>	<b>0,42</b>	<b>0,27</b>	<b>22,38</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>74,85</b>	<b>347,46</b>	<b>98,35</b>	<b>6,01</b>	<b>1396,24</b>	<b>78,70</b>	<b>9,78</b>	<b>125,21</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,698</b>	<b>36,543</b>	<b>101,941</b>	<b>919</b>	<b>0,71</b>	<b>0,48</b>	<b>68,70</b>	<b>32,23</b>	<b>0,04</b>	<b>225,49</b>	<b>659,73</b>	<b>189,85</b>	<b>13,32</b>	<b>2499,04</b>	<b>196,37</b>	<b>31,23</b>	<b>286,52</b>
3 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	210	18,393	22,107	3,756	288	0,12	0,77	1,27	46,67	3,54	154,48	353,92	26,03	4,05	295,07	36,02	48,89	96,61
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
5	Мандарины	(0)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>23,085</b>	<b>27,050</b>	<b>34,407</b>	<b>473</b>	<b>0,31</b>	<b>0,84</b>	<b>40,51</b>	<b>46,67</b>	<b>3,54</b>	<b>210,70</b>	<b>459,97</b>	<b>68,54</b>	<b>6,30</b>	<b>579,45</b>	<b>38,05</b>	<b>53,43</b>	<b>239,52</b>
Обед																				
1	Салат из морской капусты с яйцами	(25)	100	2,473	6,102	3,047	77	0,02	0,08	1,69	0,04	0,44	26,38	55,31	7,41	0,76	82,93	64,55	6,85	22,96
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49

4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Фригдельки мясные паровые (говядина, хлеб, вода)	2.5 (32)	100	13,289	11,303	5,615	177	0,06	0,11	0,00	0,00	0,00	31,70	149,61	19,07	2,19	243,28	40,43	0,74	45,90
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,040	4,368	29,886	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	15,74	157,75	104,75	3,54	190,51	46,79	3,00	12,27
7	Напиток из черной смородины * ( без сахара)	(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за обед:</b>			774	27,495	29,312	59,272	611	0,37	0,36	19,70	20,57	0,54	118,77	468,18	167,33	8,56	899,51	213,17	13,35	116,12
<b>Итого за день:</b>				50,580	56,362	93,679	1084	0,68	1,20	60,21	67,24	4,07	329,47	928,16	235,87	14,85	1478,95	251,22	66,78	355,65
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Овощи отварные ( капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	180	4,256	6,545	14,337	133	0,16	0,12	30,08	0,00	0,00	67,45	125,27	54,56	2,10	287,24	88,22	1,43	36,15
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Яблоки свежие	(12)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
<b>Итого за завтрак:</b>			630	19,022	24,691	42,021	466	0,30	0,32	42,63	5,95	0,44	143,28	358,55	105,07	8,77	898,39	239,71	11,16	102,08
<b>Обед</b>																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Горбуша потр.с головой тушеная с овощами 65/65	309 (12)	130	13,468	9,672	5,263	162	0,13	0,12	2,11	14,28	8,88	29,70	158,89	32,34	0,79	312,38	104,49	32,54	312,95
5	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
6	Отвар шиповника без сахара (Д9,4)	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
8	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
<b>Итого за обед:</b>			907	27,013	27,145	60,950	596	0,42	0,39	103,53	54,70	9,01	132,67	405,36	110,68	4,82	1613,10	329,91	38,76	405,57
<b>Итого за день:</b>				46,034	51,836	102,971	1063	0,72	0,71	146,16	60,65	9,45	275,95	763,91	215,76	13,59	2511,49	569,62	49,92	507,65
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	304	0,08	0,47	0,63	32,75	0,83	277,40	372,41	39,23	1,36	241,52	20,55	46,80	65,82

2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Груши свежие	(12)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за завтрак:</b>		560	27,659	18,855	38,037	432	0,15	0,53	7,17	32,75	0,83	312,24	433,23	69,76	5,69	495,38	22,58	49,14	82,57
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
5	Гуляш из отварного мяса 50/70	2.4 (32)	100	10,494	12,218	3,332	165	0,04	0,09	1,13	0,00	0,00	12,48	121,40	16,53	1,79	229,41	34,88	1,26	42,72
6	Каша пшенная рассыпчатая * 1/150	463 (12)	160	5,706	5,053	35,978	212	0,19	0,02	0,00	13,44	0,06	28,01	129,74	45,54	1,56	110,21	131,76	1,52	15,22
7	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	<b>Итого за обед:</b>		801	24,419	34,935	62,690	663	0,34	0,23	13,81	21,61	0,10	120,08	403,94	111,62	6,47	951,27	408,80	8,10	118,65
	<b>Итого за день:</b>			52,079	53,790	100,727	1095	0,49	0,76	20,98	54,37	0,93	432,33	837,18	181,38	12,16	1446,66	431,39	57,24	201,22
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	15,235	9,713	6,107	173	0,08	0,07	1,10	12,55	0,13	47,25	170,69	24,33	1,85	292,03	72,23	16,31	94,09
2	Овощи отварные ( капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	180	4,256	6,545	14,337	133	0,16	0,12	30,08	0,00	0,00	67,45	125,27	54,56	2,10	287,24	88,22	1,43	36,15
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Яблоки свежие	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	21,648	18,659	43,546	429	0,32	0,23	44,22	12,55	0,13	145,64	350,29	105,53	8,15	993,04	163,63	20,31	144,70
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Студенческий" из картофеля и квашеной капусты с зеленым горошком	(25)	100	1,496	9,532	5,264	113	0,04	0,03	15,60	0,00	0,00	33,48	40,78	15,07	0,63	218,67	43,23	3,15	16,98
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
6	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31

	<b>Итого за обед:</b>		862	28,795	26,442	57,190	582	0,51	0,41	122,48	49,25	13,79	147,83	460,09	122,73	5,09	1845,8 <sub>1</sub>	315,29	55,18	548,15
	<b>Итого за день:</b>			50,444	45,101	100,735	1011	0,83	0,63	166,70	61,80	13,93	293,47	810,38	228,25	13,24	2838,8 <sub>5</sub>	478,91	75,49	692,85
	<b>Итого за неделю:</b>			287,899	306,688	601,802	6319	4,07	6,18	616,40	5330,1 <sub>9</sub>	29,03	2261,1 <sub>2</sub>	4957,50	1254,0 <sub>7</sub>	84,01	12904,56	2367,8 <sub>4</sub>	336,43	2393,4 <sub>9</sub>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша овсяная вязкая.с масл. м/н 200/7без сахара	249 (5)	207	4,772	7,229	20,655	167	0,12	0,08	0,33	48,29	0,08	87,54	148,17	44,80	1,18	75,95	41,49	9,54	24,45
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Груши свежие	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	<b>Итого за завтрак:</b>		587	13,562	17,422	43,394	385	0,21	0,24	6,58	48,35	0,41	420,48	387,40	90,63	5,49	344,32	43,43	16,17	40,31
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Рафсольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
6	Капуста свежая припущенная с маслом	7.8 (32)	180	2,791	5,493	7,932	92	0,04	0,07	34,56	17,28	0,08	85,54	54,25	26,90	1,04	479,70	36,29	0,55	17,07
7	Отвар щиповника без сахара (Д9,4)	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		868	28,390	41,608	64,765	747	0,42	0,41	127,35	26,91	0,35	216,89	469,04	128,31	8,06	1469,3 <sub>5</sub>	339,21	13,57	137,24
	<b>Итого за день:</b>			41,952	59,030	108,159	1132	0,63	0,65	133,94	75,26	0,75	637,38	856,44	218,95	13,55	1813,6 <sub>7</sub>	382,64	29,73	177,55
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлеты или биточки рыбные ( горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
2	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65

5	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		565	15,754	15,359	39,220	358	0,33	0,21	50,28	24,48	7,45	82,11	265,48	77,07	3,43	1073,2 <sub>1</sub>	141,40	29,29	424,76
	<b>Обед</b>																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
5	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,08	2,39	3,26	0,13	20,49	0,01	0,02	1,94
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за обед:</b>		847	27,665	46,552	66,648	796	0,82	0,38	21,08	12,04	0,06	106,23	520,94	220,20	9,09	1246,2 <sub>8</sub>	185,21	11,65	118,30
	<b>Итого за день:</b>			43,419	61,911	105,867	1154	1,15	0,59	71,36	36,52	7,51	188,35	786,43	297,27	12,52	2319,4 <sub>9</sub>	326,61	40,95	543,06
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	190	24,227	15,329	13,598	289	0,07	0,45	0,60	31,11	0,79	263,53	353,79	37,27	1,29	229,44	19,53	44,46	62,53
2	Чай с лимоном без сахара 200/7	11.10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Яблоки свежие	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за завтрак:</b>		557	26,438	17,737	36,901	413	0,17	0,49	16,44	31,11	0,79	297,27	409,65	64,74	5,53	654,62	22,70	47,05	77,61
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Богатырский" с овощами (овоши с/м, сыр)	(25)	100	8,533	20,003	4,611	233	0,03	0,13	1,84	0,07	0,39	372,24	239,60	31,32	0,64	35,13	61,11	8,04	5,42
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Рагу из куриной грудки 50/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	230	14,264	12,058	13,695	220	0,15	0,10	21,62	0,04	0,00	51,17	180,80	50,13	2,34	662,60	40,20	17,25	127,83
5	Сок томатный без сахара т/п 1/200	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
	<b>Итого за обед:</b>		843	30,705	40,238	62,977	737	0,47	0,33	31,19	12,13	0,44	470,47	566,51	136,46	6,06	1207,1 <sub>8</sub>	124,38	32,35	171,58
	<b>Итого за день:</b>			57,143	57,975	99,878	1150	0,63	0,82	47,63	43,25	1,23	767,74	976,16	201,20	11,60	1861,8 <sub>0</sub>	147,08	79,40	249,19

4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
2	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	180	3,813	2,422	5,660	60	0,10	0,12	41,40	8,40	0,04	42,82	83,33	39,91	1,62	308,35	45,00	1,38	18,16
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
5	Яблоки свежие	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			625	17,723	21,721	36,491	412	0,31	0,25	54,84	8,40	0,04	119,50	291,12	89,67	8,17	925,32	140,35	5,49	70,28
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	130	13,826	15,724	4,320	214	0,05	0,12	1,46	0,00	0,00	16,37	159,80	21,73	2,36	301,60	46,33	1,53	55,99
5	Каша пшенная рассыпчатая *	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
7	Отвар щиповника без сахара	11,14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
<b>Итого за обед:</b>			805	23,993	30,921	65,997	638	0,36	0,30	91,69	22,24	0,32	108,34	399,87	111,63	6,43	893,31	262,48	9,45	116,68
<b>Итого за день:</b>				41,716	52,642	102,488	1051	0,68	0,56	146,53	30,64	0,36	227,84	691,00	201,30	14,60	1818,63	402,83	14,94	186,96
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	160	2,225	13,506	13,256	183	0,07	0,08	51,88	0,00	0,00	25,62	64,67	23,45	0,90	197,66	23,85	4,45	41,50
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
<b>Итого за завтрак:</b>			520	17,417	27,003	41,168	477	0,24	0,14	52,51	17,78	0,11	78,23	274,40	70,96	4,36	513,97	49,27	23,52	127,42
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,734	75	0,06	0,05	8,55	12,02	0,06	25,46	47,18	19,15	0,73	325,09	55,47	0,27	22,56
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74

4	Сердце из говядины в соусе *60/60 ( соус без сахара)	406 (12)	120	13,247	8,873	5,256	154	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,49	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20,94	52,00
5	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
6	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за обед:</b>			885	24,733	23,950	64,045	571	0,44	0,71	12,78	42,11	0,13	83,03	446,35	79,22	6,88	757,35	201,24	43,84	83,61
<b>Итого за день:</b>				42,150	50,952	105,213	1048	0,68	0,85	65,29	59,89	0,24	161,26	720,75	150,17	11,24	1271,31	250,51	67,36	211,03
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Котлеты домашние ( без панировки в сухарях)	476 (13)	100	10,257	17,680	2,732	211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,64	33,94
3	Рагу из овощей	224 (21)	160	2,383	6,534	14,703	127	0,08	0,07	12,29	0,00	0,00	32,95	65,64	29,69	1,03	431,38	22,63	2,38	36,52
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Груши свежие	(12)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>			670	15,407	32,584	44,308	532	0,30	0,22	20,59	0,00	0,03	103,34	277,21	88,97	7,70	988,34	155,33	8,50	98,94
<b>Обед</b>																				
1	Салат из овощей ( картофель, горошек, картофель, яйцо, морковь лук огурцы)	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Каша перловая рассыпчатая 1/180	463 (12)	160	3,853	3,829	30,141	170	0,05	0,03	0,00	13,44	0,06	23,49	147,70	18,28	0,86	75,10	53,84	16,92	0,14
7	Напиток из черной смородины * ( без сахара)	(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
<b>Итого за обед:</b>			823	25,102	31,732	64,904	646	0,26	0,20	26,09	33,66	0,38	108,66	423,81	88,35	5,03	1016,06	233,31	40,95	151,47
<b>Итого за день:</b>				40,508	64,317	109,212	1178	0,57	0,42	46,68	33,66	0,40	212,00	701,03	177,32	12,73	2004,39	388,64	49,45	250,41

Итого: 13002 : 12 = 1084 ккал

Итого: 555,024 : 12 = 46,252 грамм белка

Итого: 649,392 : 12 = 54,116 грамм жира



\* Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося.

\* Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации ( п.8.2.2.СанПин 2.3./2.4.3590-20)

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19