

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
п.Нижнесортымский



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Сургутского Территориального
Потребительского Общества



**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11,12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ)
2024 год (осенне-зимний период)
(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
(САХАРНЫЙ ДИАБЕТ,СТОЛ № 9)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

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
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая пшениная с маслом сливоч (без сахара)	табл.№4,№302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Сыр (порциями)	№97	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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	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		620	14,56	21,95	69,07	572,67	0,29	0,33	57,57	1,42	122,80	390,56	452,50	122,05	871,90	667,60	4,76
Обед																	
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83
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" с маслом сливочным	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
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленно 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		885	36,49	40,58	102,22	929,60	0,31	0,39	44,90	6,39	262,40	137,57	708,05	212,75	1277,00	1854,15	10,00
Итого за день		1505	51,05	62,53	171,29	1502,27	0,60	0,72	102,47	7,81	385,20	528,13	1160,55	334,80	2148,90	2521,75	14,76

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	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
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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		645	27,26	21,04	68,82	557,87	0,28	0,51	134,57	2,06	87,83	340,39	509,60	118,74	794,30	880,40	7,92
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
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
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ГТК №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 обед		890	26,96	43,35	90,38	851,65	0,32	17,06	30,91	138,84	210,33	170,92	561,50	216,44	873,70	1103,10	9,29
Итого за день		1535	54,22	64,39	159,20	1409,52	0,60	17,57	165,48	140,90	298,16	511,31	1071,10	335,18	1668,00	1983,50	17,21

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																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом (без сахара)	№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
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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		695	21,94	21,84	83,70	656,41	0,27	16,96	17,00	5,83	93,50	93,11	434,60	160,87	470,60	833,45	10,21
Обед																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	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 промышленно 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		1090	18,70	17,64	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		1785	40,64	39,48	158,47	1240,14	0,55	17,36	66,70	10,14	240,30	257,25	869,40	296,18	1250,40	2870,65	18,03

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Каша герловая 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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		680	21,52	24,13	69,84	609,51	0,33	0,22	17,63	4,83	110,78	99,76	395,90	86,15	926,50	892,00	7,13
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 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
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50
Итого за обед		800	30,00	32,01	71,08	662,21	0,28	0,31	23,31	3,75	152,15	184,01	359,70	138,18	587,50	1950,70	9,47
Итого за день		1480	51,52	56,14	140,92	1271,72	0,61	0,53	40,94	8,58	262,93	283,77	755,60	224,33	1514,00	2842,70	16,60

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.			В1	В2	С	PP	А	Са	Р	Mg	Na	К
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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Сок томатный,вырабатываемый промышленнос 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		735	38,50	35,17	55,34	759,98	0,40	0,70	41,86	12,60	207,29	363,98	692,90	104,87	693,20	1027,68	6,93
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
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	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		1020	43,39	56,57	106,67	1176,85	0,42	0,44	79,80	16,36	326,23	169,92	583,60	170,33	1293,90	975,80	8,68
Итого за день		1755	81,89	91,74	162,01	1936,83	0,82	1,14	121,66	28,96	533,52	533,90	1276,50	275,20	1987,10	2003,48	15,61

Неделя 2 День 1 (понедельник)

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
завтрак																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	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
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	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		645	27,26	21,04	68,82	557,87	0,28	0,51	134,57	2,06	87,83	340,39	509,60	118,74	794,30	880,40	7,92
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот "Клубничка"(из замороженной 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 обед		880	38,26	29,55	93,28	799,15	0,36	17,16	23,99	8,08	105,75	144,86	744,90	264,93	612,40	1435,10	11,62
Итого за день		1525	65,52	50,59	162,10	1357,02	0,64	17,67	158,56	10,14	193,58	485,25	1254,50	383,67	1406,70	2315,50	19,54

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		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	табл.№4,№297 ст 70-71	180 15	10,20 0,12	7,10 0,02	44,30 0,38	286,00 2,10	0,11 0,01	16,80 0,01	0,00 1,50	3,48 0,03	30,00 1,50	15,12 3,45	248,40 6,30	100,98 2,10	26,40 1,20	140,40 21,15	2,81 0,14
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Итого за завтрак		560	44,37	15,43	69,84	624,01	0,37	17,12	3,14	3,99	70,50	214,73	423,60	231,69	485,20	326,05	7,35
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	№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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	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		1455	82,59	52,04	142,40	1407,69	0,67	17,49	19,94	203,67	207,98	468,02	973,45	462,38	1657,40	1383,90	31,00

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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																	
Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Итого за завтрак		625	37,31	56,37	69,34	959,80	0,25	0,30	43,68	12,99	308,00	247,18	519,80	75,91	830,70	891,80	4,94
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
Пци 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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	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		1040	24,96	26,65	95,38	759,15	0,25	0,39	42,69	4,23	163,53	207,37	314,10	267,15	895,00	2231,60	9,55
Итого за день		1665	62,27	83,02	164,72	1718,95	0,50	0,69	86,37	17,22	471,53	454,55	833,90	343,06	1725,70	3123,40	14,49

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	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	ГТК № 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	
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Итого за завтрак		540	33,49	39,15	50,14	712,14	0,25	0,37	10,23	12,66	182,80	109,16	435,40	95,00	678,20	1323,40	6,41	
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50	
Сок томатный,вырабатываемый промышленно 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		1080	26,35	41,15	110,84	937,21	0,36	0,38	47,35	8,41	235,23	184,36	558,80	208,42	1323,70	1785,20	13,74	
Итого за день		1620	59,84	80,30	160,98	1649,35	0,61	0,75	57,58	21,07	418,03	293,52	994,20	303,42	2001,90	3108,60	20,15	

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	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 (без сахара)	№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
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай (без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
Итого за завтрак		680	24,65	17,95	83,96	643,55	0,28	16,96	16,31	135,36	43,00	94,03	483,20	163,74	582,00	899,50	10,44
Обед																	
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00
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	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленно 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		810	28,46	36,25	74,58	745,65	0,22	0,28	73,28	5,40	164,00	123,02	414,80	123,10	677,20	2210,30	6,80
Итого за день		1490	53,11	54,20	158,54	1389,20	0,50	17,24	89,59	140,76	207,00	217,05	898,00	286,84	1259,20	3109,80	17,24

Среднее значение за период:		1581,50	60,27	63,44	158,06	1488,27	0,61	9,12	90,93	58,93	321,82	403,28	1008,72	324,51	1661,93	2526,33	18,46
-----------------------------	--	---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	---------	--------	---------	---------	-------

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. Лапшиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.