

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

п.Нижнесортымский


Н.И. Вергун

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества


Е.А. Завьялова

**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)
(ЦЕЛИАКИЯ)**

МБОУ СОШ п. Нижнесортымский

Основание: 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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)
(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - ЦЕЛИАКИЯ)
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.	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																	
Каша молочная вязкая пшѐнная 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
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Чай с сахаром	№ 685	200	0.18	0.04	13.66	26.40	0.00	0.01	0.03	0.08	0.00	14.10	8.30	6.40	2.70	25.00	0.80
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		590	12,78	21,83	69,39	516,15	0,21	0,30	57,57	1,14	122,80	377,60	389,30	103,25	628,00	570,00	3,24
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
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4.20	5.70	41.70	239.00	0.01	0.02	0.00	0.96	30.00	16.80	61.20	13.20	42.00	36.00	1.08
Птица(филе) 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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат	№ 707	200	0.60	0.40	32.60	140.00	0.04	0.02	4.00	0.20	0.00	40.00	24.00	18.00	32.00	300.00	0.80
в индивидуальной упаковке																	
Итого за обед		840	39,56	51,80	108,23	1107,00	0,20	0,33	29,31	13,57	300,92	120,20	463,30	146,43	461,60	1377,40	7,70
Итого за день		1430	52,34	73,63	177,62	1623,15	0,41	0,63	86,88	14,71	423,72	497,80	852,60	249,68	1089,60	1947,40	10,94

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																	
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
Омлет натуральный	№340	165	15,60	20,80	2,80	260,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	98,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,28
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
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		705	27,78	28,84	79,46	674,90	0,16	16,84	15,14	4,01	30,00	151,52	273,20	120,88	68,10	582,40	10,19
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 томатной пасты)	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40
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	1,44
Бифштекс рубленый	№448	100	23,20	17,80	0,00	253,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,70	0,00	26,37	0,00	0,00	18,10
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни)	ТТК №37	200	0,30	0,10	22,00	87,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	33,23	12,00	22,89	8,00	102,00	0,47
Итого за обед		850	37,80	50,50	86,90	957,00	0,20	16,94	29,63	7,49	197,33	151,05	351,50	199,99	359,70	785,70	22,58
Итого за день		1555	65,58	79,34	166,36	1631,90	0,36	33,78	44,77	11,50	227,33	302,57	624,70	320,87	427,80	1368,10	32,77

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, г		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
Тефтели (2 вариант) с рисом	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
Хлебц безглютеновый	№462	100	12.80	18.80	12.10	269.00	0.02	0.07	1.80	1.40	7.00	30.42	112.00	23.25	75.00	182.00	2.00
Чай с сахаром	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт (яблоко) свежий	№ 685	200	0.18	0.04	13.66	26.40	0.00	0.01	0.03	0.13	7.50	149.98	53.80	33.30	27.20	98.00	0.12
	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		655	25.10	26.86	89.14	686.00	0.19	16.92	18.33	5.49	46.00	222.97	437.00	173.13	168.80	858.55	8.37
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	1.17
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной (без томатной пасты)	№ 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
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	0.00
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Напиток яблочный	№701	200	0.08	0.08	8.94	41.50	0.01	0.01	1.60	0.07	1.20	58.00	3.80	3.10	8.00	92.50	0.79
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0.60	0.40	32.60	140.00	0.04	0.02	4.00	0.20	0.00	40.00	24.00	18.00	32.00	300.00	0.80
Итого за обед		1050	35.78	30.98	84.84	778.50	0.20	0.42	32.60	199.86	136.50	348.70	426.50	233.55	533.50	1935.90	4.82
Итого за день		1705	60.88	57.84	173.98	1464.50	0.39	17.34	50.93	205.35	182.50	571.67	863.50	406.68	702.30	2794.45	13.19

Неделя 1 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	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
завтрак																	
Рис припущенный с маслом сливочным	№512	180	4,20	5,70	41,70	239,00	0,01	0,02	0,00	0,96	30,00	16,80	61,20	13,20	42,00	36,00	1,08
Рыба (горбуша)тушёная в томате с овощами (без томатной пасты)	№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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,13	7,50	149,98	53,80	33,30	27,20	98,00	0,12
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		650	19,24	23,21	78,56	577,99	0,20	0,17	17,63	4,56	105,80	213,76	272,40	87,12	162,90	814,70	5,15
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
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	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		840	35,72	35,00	81,11	849,60	0,35	0,75	40,12	14,03	222,04	297,43	688,10	130,90	543,10	1759,48	9,25
Итого за день		1490	54,96	58,21	159,67	1427,59	0,55	0,92	57,75	18,59	327,84	511,19	960,50	218,02	706,00	2574,18	14,40

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	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Какао"Панда"(витаминизированный)	№ 693	200	0.81	0.41	10.53	49.00	0.44	0.17	9.53	7.11	22.00	129.14	99.00	14.52	55.00	160.60	0.05
витамины В1,В6,РР,С																	
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат	№ 707	200	0.60	0.40	32.60	140.00	0.04	0.02	4.00	0.20	0.00	40.00	24.00	18.00	32.00	300.00	0.80
в индивидуальной упаковке																	
Итого за завтрак		690	32,65	31,66	79,53	781,20	0,69	0,74	35,12	18,90	190,29	342,06	598,80	81,14	377,60	868,28	3,97
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
Плов из птицы	№492	225	22.60	28.80	37.30	502.00	0.03	0.10	0.89	9.10	85.00	17.07	237.00	20.97	245.00	369.00	1.02
(без томатной пасты)																	
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1.00	0.10	27.50	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	2.60	1.80	0.20	0.30
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		925	32,77	52,22	109,76	1044,20	0,19	0,25	78,00	13,33	270,75	121,97	343,60	122,27	549,90	862,20	4,71
Итого за день		1615	65,42	83,88	189,29	1825,40	0,88	0,99	113,12	32,23	461,04	464,03	942,40	203,41	927,50	1730,48	8,68

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 "Дружба" с маслом слив	ТТК №13	250	8.40	8.40	49.40	308,00	0.04	0.17	2.33	0.60	41.70	67.14	164.20	27.36	535.40	197.30	0.60
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
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Чай с лимоном, с сахаром	№684.686	200	0.24	0.05	13.85	27.60	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	16.90	9.80	7.20	3.50	36.40	0.90
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		635	13,80	20,57	82,03	552,85	0,14	0,26	17,57	1,20	130,70	260,24	274,00	55,41	735,30	670,40	4,91
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 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	180.00	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
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1.20	0.30	5.20	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Компот "Клубничка"(из замороженной клубник	ТТК №36	200	0.30	0.10	20.90	83.00	0.01	0.02	9.66	0.12	0.00	33.76	9.20	21.50	7.20	64.40	0.59
Итого за обед		845	45,43	34,93	91,94	873,95	0,29	17,08	38,41	202,77	231,75	235,88	598,35	370,43	316,60	1385,75	25,66
Итого за день		1480	59,23	55,50	173,97	1426,80	0,43	17,34	55,98	203,97	362,45	496,12	872,35	425,84	1051,90	2056,15	30,57

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 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
	№ 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
	№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
	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		520	41,26	37,92	63,87	777,36	0,27	17,08	4,46	14,42	168,50	205,07	575,60	141,73	278,30	475,55	6,08
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
	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без томатной пасты)																	
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
	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	0,01
Хлебц безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из яблок	№631	200	0,12	0,11	24,65	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	4,32	2,60	2,16	6,50	67,00	0,60
Итого за обед		855	35,85	35,64	77,99	717,03	0,20	0,33	16,80	199,33	137,48	236,54	470,85	207,19	867,40	936,15	21,87
Итого за день		1375	77,11	73,56	141,86	1494,39	0,47	17,41	21,26	213,75	305,98	441,61	1046,45	348,92	1145,70	1411,70	27,95

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		В1	В2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
завтрак																	
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
Плов из птицы(бедро) (без томатной пасты)	№492	200	17,40	22,80	34,20	373,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		510	19,98	33,04	61,86	559,40	0,03	0,11	43,35	9,68	204,00	76,66	276,80	43,44	354,40	569,00	2,58
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 (без томатной пасты)	№ 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
Хлебец безглютеновый		10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30
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		1000	22,70	26,50	94,80	720,50	0,15	0,35	42,69	3,88	163,53	190,47	235,10	243,65	590,20	2109,30	7,66
Итого за день		1510	42,68	59,54	156,66	1279,90	0,18	0,46	86,04	13,56	367,53	267,13	511,90	287,09	944,60	2678,30	10,24

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	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
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
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
Итого за завтрак		505	34,26	35,64	45,76	616,46	0,20	0,38	10,47	12,35	171,80	240,50	436,10	78,25	515,90	1216,40	4,57
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 (2 вариант) с рисом	№462	100	12,80	18,80	12,10	269,00	0,02	0,07	1,80	1,40	7,00	30,42	112,00	23,25	75,00	182,00	2,00
Хлебец безглютеновый	порционно	10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из кураги	№ 638	200	0,98	0,05	23,81	121,40	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50
Сок (нектар),вырабатываемый промышленностью,нат в индивидуальной упаковке	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Итого за обед		1040	27,13	48,79	136,27	1123,40	0,24	0,30	30,08	7,66	235,23	213,04	439,80	185,78	1044,70	1482,70	11,41
Итого за день		1545	61,39	84,43	182,03	1739,86	0,44	0,68	40,55	20,01	407,03	453,54	875,90	264,03	1560,60	2699,10	15,98

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		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	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
Тефтели (2 вариант) с рисом	№462	100	12,80	18,80	12,10	269,00	0,02	0,07	1,80	1,40	7,00	30,42	112,00	23,25	75,00	182,00	2,00
Хлебцы безглютеновый		10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80
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		640	24,98	26,84	88,76	683,90	0,18	16,91	16,83	5,41	37,00	83,64	385,20	144,13	143,10	764,40	8,91
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 (без томатной пасты)	№ 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
Хлебцы безглютеновый		10	1,20	0,30	5,20	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, натур.	№ 707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80
Итого за обед		770	24,80	36,30	83,70	771,00	0,10	0,20	57,28	4,65	164,00	131,52	295,80	93,60	398,20	1907,80	4,25
Итого за день		1410	49,78	63,14	172,46	1454,90	0,28	17,11	74,11	10,06	201,00	215,16	681,00	237,73	541,30	2672,20	13,16

Среднее значение за период:	1511,50	58,94	68,91	169,39	1536,84	0,44	10,66	63,14	74,37	326,64	422,08	823,13	296,23	909,73	2193,21	17,79
-----------------------------	---------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	-------

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.

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.