

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

« 04 » февраля 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

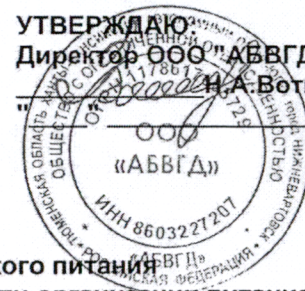
" " " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

И.А. Вотинова

2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептур блюд диетического питания для предприятия общественного питания 1989 г. издания, МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании) на зимне-весенний период 2023 г стоимостью 378 руб (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87
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)	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	0,17
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
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	(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
Итого за обед:			856	23,483	32,389	63,575	640	0,46	0,35	116,23	12,02	0,06	150,39	392,20	118,92	7,67	1331,64	91,03	11,25	127,91
Полдник																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,341	15,758	14,617	302	0,08	0,47	0,61	30,07	0,80	272,57	367,67	38,75	1,33	236,27	20,05	46,43	64,71
2	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
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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
Итого за полдник:			520	28,042	17,581	37,157	419	0,13	0,55	12,87	54,76	0,80	351,50	454,07	77,03	5,23	700,95	26,12	47,63	81,96
Итого за день:				51,525	49,970	100,732	1059	0,58	0,91	129,10	66,78	0,86	501,89	846,28	195,94	12,90	2032,58	117,15	58,87	209,87
2 день																				
Обед																				

1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами), м/р	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45
2	Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами	124 (21)	250	1,427	3,340	7,171	64	0,05	0,05	18,28	12,02	0,06	31,73	39,24	18,28	0,70	275,70	20,33	0,29	18,64
3	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,38
4	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	4,529	41,326	232	0,15	0,03	0,00	15,12	0,07	31,74	161,40	36,80	2,73	123,80	62,45	43,08	0,16
5	Напиток из яблок и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76
6	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		855	25,982	28,668	96,378	747	0,44	0,26	25,80	42,51	9,77	123,14	447,25	111,18	5,76	1020,78	279,12	84,59	378,80
	Полдник																			
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 с цветной капустой, брокколи	298 (5)	200	13,611	14,202	4,502	200	0,13	0,54	23,47	29,63	2,24	115,68	262,12	33,05	3,35	330,38	27,85	31,77	63,39
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	(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
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	210	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70	0,92	31,42
	Итого за полдник:		665	17,405	16,606	32,174	348	0,28	0,63	150,71	29,63	2,24	201,54	361,15	78,92	5,40	812,37	32,29	34,55	99,23
	Итого за день:			43,387	45,275	128,552	1095	0,72	0,89	176,51	72,14	12,02	324,68	808,41	190,09	11,16	1833,15	311,41	119,14	478,03
	3 день																			
	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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
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)	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	0,17
5	Печень тушенная в соусе 60/60	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911	188	0,20	1,52	12,83	4202,82	0,01	34,79	258,01	20,22	5,51	278,16	132,16	31,45	180,16
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
7	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
8	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		891	32,437	28,942	78,946	706	0,59	1,75	20,60	4229,96	0,14	95,93	617,01	206,81	13,16	1058,15	308,03	40,71	243,30
	Полдник																			
1	Митболы (из грудки цыпленка)	(25)	100	14,728	5,274	1,222	111	0,06	0,05	1,01	8,23	0,18	39,73	142,38	17,07	1,20	282,60	76,53	18,27	98,19
2	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,377	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90
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	(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

5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	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
	Итого за полдник:		625	21,146	13,600	57,528	437	0,19	0,13	7,59	21,19	0,25	108,40	375,20	68,80	6,33	622,26	204,21	40,25	120,08
	Итого за день:			53,583	42,542	136,473	1143	0,78	1,89	28,19	4251,15	0,39	204,33	990,21	275,62	19,49	1680,41	512,24	80,97	363,38
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из морской капусты с яичными белками	(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	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	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	Биточки мясные паровые	2,6 (32)	100	12,356	12,595	6,918	190	0,06	0,11	0,00	9,14	0,04	36,32	140,34	18,18	2,06	226,54	35,10	0,94	41,73
5	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,475	239	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
6	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
7	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		870	28,887	33,011	70,716	696	0,43	0,30	11,60	36,32	0,61	148,85	488,26	117,68	7,46	906,17	358,12	13,36	120,73
	Полдник																			
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого за полдник:		510	26,033	16,177	24,679	348	0,11	0,50	11,67	32,75	0,83	299,36	391,68	52,96	4,49	547,32	22,49	47,09	73,57
	Итого за день:			54,920	49,188	95,396	1044	0,54	0,80	23,27	69,07	1,44	448,20	879,94	170,64	11,95	1453,49	380,61	60,44	194,30
	5 день																			
	Обед																			
1	Сельдь с луком, зеленым горошком 40/30/30	83 (12)	100	6,840	5,556	4,048	94	0,05	0,07	4,20	8,00	1,88	47,32	141,78	25,73	0,87	163,17	9,26	15,28	10,48
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
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	Сердце тушеное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63
6	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
7	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
8	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		887	26,101	25,374	59,694	572	0,56	0,89	110,94	53,11	2,01	145,49	509,10	121,61	8,77	1630,32	173,75	39,14	137,79
	Полдник																			
1	Котлета из говядины и цыплат	(0)	100	13,758	7,282	2,108	129	0,05	0,08	0,82	3,94	0,13	25,10	143,77	17,49	1,68	263,86	70,12	9,79	74,66
2	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	180	4,520	7,798	31,965	216	0,11	0,05	0,00	28,80	0,13	46,27	170,95	24,59	0,93	97,88	46,63	18,42	43,96

3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42	4,42	4,42	4,42	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	0,00	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45	8,45	8,45	8,45	
	Итого за полдник:		625	20,142	17,086	54,428	452	0,24	0,16	12,86	32,74	0,27	99,75	362,47	65,96	6,49	738,98	119,60	30,37	131,49	131,49	131,49	131,49	131,49	
	Итого за день:			46,242	42,460	114,122	1024	0,80	1,05	123,80	85,84	2,28	245,24	871,56	187,57	15,25	2369,30	293,35	69,51	269,28	269,28	269,28	269,28	269,28	
	6. День																								
	Обед																								
1	Огурцы соленные порциями	1/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	19,92	19,92	19,92	19,92	
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	13,12	13,12	13,12	13,12	
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	1,48	1,48	1,48	1,48	
5	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	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	
6	Котлета "Рыбка"	(25)	100	9,611	22,411	6,050	264	0,18	0,06	0,87	2,07	0,35	30,42	154,88	27,59	1,54	210,19	170,44	10,95	229,98	229,98	229,98	229,98	229,98	
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,448	5,075	15,964	123	0,06	0,08	38,27	15,15	0,07	98,53	68,00	33,32	1,33	565,20	68,27	0,76	22,38	22,38	22,38	22,38	22,38	
8	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
9	Булочка ржаная	(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	4,42	4,42	4,42	4,42	
	Итого за обед:		841	20,181	37,354	40,346	578	0,35	0,24	55,44	35,24	0,47	200,59	359,22	106,95	5,78	1289,23	314,49	13,94	291,47	291,47	291,47	291,47	291,47	
	Полдник																								
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	100	2,118	1,345	3,144	33	0,06	0,07	23,00	4,67	0,02	23,79	46,29	22,17	0,90	171,30	25,00	0,76	10,09	10,09	10,09	10,09	10,09	
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,577	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01	92,01	92,01	92,01	92,01	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка ржаная	(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	4,42	4,42	4,42	4,42	
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92	29,92	29,92	29,92	29,92	
	Итого за полдник:		725	22,615	24,736	31,894	441	0,30	0,87	144,25	49,11	3,39	248,10	463,91	86,04	6,59	389,95	63,56	50,06	136,44	136,44	136,44	136,44	136,44	
	Итого за день:			42,795	62,090	72,240	1019	0,65	1,12	199,69	84,35	3,86	448,69	823,13	192,99	12,38	2179,18	378,04	64,00	427,91	427,91	427,91	427,91	427,91	
	Итого за неделю:			292,452	291,526	647,514	6384	4,08	6,65	680,56	4629,34	20,84	2173,03	5219,53	1212,85	83,13	11548,12	1992,80	452,93	1942,76	1942,76	1942,76	1942,76	1942,76	
	2 неделя																								
	1. День																								
	Обед																								
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	21,02	21,02	21,02	21,02	
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	21,38	21,38	21,38	21,38	
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	13,12	13,12	13,12	13,12	
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	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	

5	Биточки по-белорусски	467 (21)	100	16,649	19,805	1,811	252	0,06	0,18	0,68	8,88	0,22	44,38	206,69	24,82	2,81	329,06	103,46	4,64	70,31
6	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,377	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90
7	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	5,50	3,48	1,52	0,09	18,68	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		871	29,914	44,034	66,138	781	0,26	0,34	17,19	33,85	0,34	179,43	563,78	106,20	7,39	1149,25	465,38	32,13	137,33
	Полдник																			
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	Суджле из овощей (паровое)	275 (21)	170	5,182	7,923	15,789	155	0,09	0,17	12,20	39,81	0,44	97,46	123,79	37,78	1,34	310,97	71,37	5,26	41,76
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	(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
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
	Итого за полдник:		540	13,696	17,428	35,675	354	0,17	0,31	23,95	39,88	0,77	425,04	350,99	77,71	5,32	704,31	74,13	11,70	54,28
	Итого за День:			43,610	61,462	101,813	1135	0,43	0,66	41,14	73,73	1,10	604,47	914,76	183,92	12,71	1853,56	539,52	43,84	191,61
	2 День																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
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	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
5	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
6	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
7	Капустга свежая тушеная	534 (21)	100	1,916	2,820	8,869	69	0,03	0,04	21,26	8,42	0,04	54,74	37,78	18,51	0,74	314,00	37,93	0,42	12,43
8	Картофель отварной	470 (12)	80	1,289	1,944	11,376	68	0,07	0,05	6,40	6,72	0,03	9,36	41,45	16,11	0,64	377,80	22,02	0,21	21,19
9	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
10	Булочка ржаная	(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
	Итого за обед:		837	28,077	29,016	50,746	576	0,36	0,33	37,67	46,17	9,19	214,69	427,59	108,55	4,90	1492,69	246,12	39,57	391,72
	Полдник																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	15	0,165	0,014	0,703	4	0,01	0,01	30,00	0,00	0,00	1,20	2,40	1,05	0,07	24,45	0,45	0,01	1,05
2	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	13,758	7,282	2,108	129	0,05	0,08	0,82	3,94	0,13	25,10	143,77	17,49	1,68	263,86	70,12	9,79	74,66
3	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,475	239	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
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	(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
	Итого за полдник:		520	21,800	14,941	52,398	431	0,32	0,13	30,86	19,06	0,21	66,99	326,67	82,85	4,75	455,94	219,54	13,37	97,25

Итого за день:														1948,6	465,66	52,95	486,97			
3 день																				
Обед																				
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	26,18	38,22	17,01	0,75	220,14	63,84	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	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	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 гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	0,00	0,00	24,70	218,86	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
6	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
7	Булочка ржаная	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
Итого за обед:														1190,3	228,42	13,05	125,17			
Полдник																				
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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
Итого за полдник:														575,12	22,67	47,11	74,27			
Итого за день:														1765,4	251,09	60,16	199,45			
4 День																				
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
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	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
Итого за обед:														10,32	372,33	261,59	50,72	114,97		
Полдник																				
1	Капуста брокколи припущенная	(25)	60	2,288	0,149	1,618	17	0,04	0,05	24,00	0,00	0,00	21,84	41,50	21,11	0,71	152,98	49,55	1,32	0,00
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,577	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за полдник:		565	21,804	23,314	20,043	377	0,25	0,82	55,65	44,45	3,37	206,14	426,72	67,78	5,88	5,88	601,63	84,80	49,81	202,27
	Итого за день:			55,528	54,112	103,058	1121	0,78	1,72	66,76	86,61	3,49	324,06	1000,34	170,13	16,20		1473,9	346,38	100,52	317,24
	5 день																				
	Обед																				
1	Брокколи припущенные с маслом	(25)	100	1,486	5,710	8,985	93	0,04	0,00	3,10	8,40	0,04	36,41	56,42	22,98	0,71	0,83	34,69	0,03	0,03	0,09
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	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	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	Филе грудки цыпленка в болгарском соусе 60/60 с томатами свежими	(25)	120	14,784	8,247	3,811	149	0,09	0,04	24,04	0,02	0,00	26,28	138,57	25,34	1,40	376,34	38,97	18,63	112,59	
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98	
7	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	
8	Булочка ржаная	(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	
	Итого за обед:		882	27,834	25,583	77,076	650	0,49	0,29	117,69	36,76	0,16	136,33	495,44	226,51	8,84	1028,8	226,50	25,01	157,88	
	Полдник																				
1	Круленик с гречневой крупой	263 (12)	200	15,861	9,943	42,545	323	0,23	0,25	0,14	2,43	0,15	115,15	304,07	128,26	4,41	266,37	119,11	20,97	33,95	
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	Булочка ржаная	(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	
4	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92	
	Итого за полдник:		625	18,840	12,280	67,717	457	0,35	0,32	120,18	2,43	0,15	192,33	384,62	167,34	6,25	704,01	123,37	23,71	68,29	
	Итого за день:			46,674	37,863	144,794	1107	0,84	0,61	237,86	39,18	0,31	328,66	880,06	393,85	15,09	1732,8	349,86	48,72	226,18	
	6 день																				
	Обед																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	вкл (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61	
2	Суп с перловой крупой и свежими помидорами	108 (5)	250	1,922	3,660	14,495	99	0,04	0,03	4,19	20,00	0,06	18,93	79,31	15,80	0,64	105,17	40,40	7,56	10,38	
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31	
4	Свинина тушеная с капустой свежей 50/180	635 (1)	230	12,508	27,845	17,894	372	0,34	0,17	47,00	0,31	0,00	128,44	186,44	56,11	2,78	860,81	124,57	2,72	47,12	
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	(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	
	Итого за обед:		820	20,548	43,837	49,142	673	0,49	0,26	58,20	20,33	0,14	183,69	368,60	104,11	5,02	1309,4	266,05	20,15	109,76	
	Полдник																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43

2	Бифштекс рубленый "Школьный"	(25)	100	17,625	31,390	5,973	377	0,23	0,15	0,22	0,01	0,00	23,92	206,80	27,51	2,73	339,78	133,88	2,93	60,27
3	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,475	239	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
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	(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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за полдник:		645	28,331	41,813	62,914	741	0,53	0,21	30,66	15,13	0,07	92,60	400,96	100,63	5,81	631,40	283,58	7,37	189,08
	Итого за день:			48,879	85,650	112,056	1415	1,02	0,47	88,86	35,45	0,21	276,29	769,55	204,74	10,83	1940,88	549,63	27,52	298,86
	Итого за неделю:			298,120	337,898	668,765	6909	4,36	4,77	538,04	360,09	15,48	2235,99	5234,30	1424,40	79,70	10715,32	2502,14	333,71	1722,30
	Среднее значение за период:			49,21	52,45	109,69	1108	0,70	0,95	101,55	415,79	3,03	367,42	871,15	219,77	13,57	1855,29	374,58	65,55	305,42

Всего: 13292 : 12 = 1108 ккал

Всего: 590,572 : 12 = 49,214 грамм белка

Всего: 629,424 : 12 = 52,452 грамм жира

Всего: 1316,279 : 12 = 109,690 грамм углеводов

Всего: 8,44 : 12 = 0,70 мг витамина В1

Всего: 11,42 : 12 = 0,95 мг витамина В2

Всего: 1218,60 : 12 = 101,55 мг витамина С

Всего: 4989,43 : 12 = 415,79 витамина А (рет.экв.)

Всего: 36,32 : 12 = 3,03 мкг витамина D

Всего: 4409,02 : 12 = 367,42 мг кальция

Всего: 10453,84 : 12 = 871,15 мг фосфора

Всего: 2637,25 : 12 = 219,77 мг магния

Всего: 162,83 : 12 = 13,57 мг железа

Всего: 22263,45 : 12 = 1855,29 мг калия

Всего: 4494,94 : 12 = 374,58 мкг йода

Всего: 786,64 : 12 = 65,55 мкг селёна

Всего: 3665,06 : 12 = 305,42 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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