

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

« 01 » _____ 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 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																				
Завтрак																				
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 м олочная жидкая м/н без сахара 200/15	248 (5)	215	2,601	12,619	4,867	143	0,03	0,16	1,33	143,64	0,17	131,89	98,52	13,61	0,26	146,84	72,26	2,19	20,82
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
Итого за завтрак:			470	10,726	22,081	13,979	298	0,08	0,28	1,58	143,70	0,50	441,07	313,07	43,19	1,71	220,48	73,00	8,33	25,24
Завтрак 2																				
1	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	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
Итого за завтрак 2:			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
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	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)	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
5	Котлеты, биточки, шницели рубленные 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
6	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
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:		870	27,007	35,561	63,514	682	0,47	0,38	115,23	12,02	0,06	154,92	431,51	123,10	8,26	1393,3	144,55	11,22	140,85
	Итого за День:			38,173	58,009	90,294	1036	0,58	0,70	123,31	155,72	0,55	620,69	765,38	181,89	12,95	1815,3	218,69	19,67	177,54
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Запеченый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из ринчных 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	830,38	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
	Итого за завтрак:		455	15,855	16,218	15,478	271	0,20	0,57	26,51	29,63	2,24	130,86	315,27	52,44	4,80	403,72	28,59	33,63	67,81
	Завтрак 2																			
1	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 завтрак 2:		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
	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 и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	253,06	20,40	0,31	18,60
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)	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	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
6	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
7	Напиток из яблоч 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
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:		861	26,096	29,346	96,012	753	0,44	0,26	26,24	45,51	9,77	130,66	450,40	112,63	5,78	1036,3	279,61	84,66	379,67
	Итого за День:			43,548	45,959	128,353	1101	0,73	0,90	178,76	75,14	12,02	332,93	813,97	192,37	11,21	1853,7	311,89	119,21	478,90
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Митболы (из грудки цыпленка) без сухарей	(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
	Итого за завтрак:		505	20,740	13,262	45,711	385	0,16	0,10	1,59	21,19	0,25	85,60	354,00	54,40	3,57	436,26	203,15	40,14	109,52
	Завтрак 2																			
1	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 завтрак 2:														120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56		
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	0,00	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(на сула)	(12)	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	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911		188	0,20	1,52	12,83	4202,8	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	8,358	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	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	32,432	28,940	78,922	706	0,59	1,75	20,60	4229,9	0,14	98,84	617,47	206,90	13,18	1058,0	339,25	40,71	243,29			
Итого за день:															53,578	42,541	136,449	1143	0,78	1,89	28,19	4251,1	0,39	207,23	990,67	275,71	19,51	1680,3	543,46	80,97	363,37			
4 день																																		
Завтрак																																		
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	241,32	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)	1шт/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 завтрак:														520	26,067	16,181	25,616	352	0,11	0,50	12,67	32,75	0,83	300,96	392,78	53,96	4,71	575,12	22,67	47,11	74,27			
Завтрак 2																																		
1	Сок томатный без сахара т/п	(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													
Итого за завтрак 2:														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	0,00	0,00	
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	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	Биточки мясные паровые	2,6 (32)	100	12,356	12,585	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:														857	25,384	29,844	70,837	653	0,42	0,28	13,60	36,32	0,61	146,55	449,89	114,20	6,89	847,82	304,62	13,42	107,96			
Итого за день:															51,451	46,025	102,189	1029	0,53	0,77	26,27	69,07	1,44	447,51	842,67	168,05	11,60	1422,9	327,29	60,53	182,24			
5 день																																		
Завтрак																																		

1	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
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 с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
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
	Итого за завтрак:		522	19,789	17,047	52,069	441	0,21	0,13	3,66	32,74	0,27	83,62	350,81	56,00	3,92	416,79	117,49	30,08	123,66
	Завтрак 2																			
1	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 завтрак 2:		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
	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	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	Сердце 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
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	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	(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:		876	25,873	24,129	59,320	558	0,56	0,88	109,93	47,11	2,01	134,74	502,70	120,08	8,73	1617,3	164,61	39,07	136,13
	Итого за день:			46,068	41,221	122,631	1046	0,80	1,04	125,59	79,84	2,28	237,56	866,71	186,88	15,28	2367,7	284,22	69,47	268,24
	6 День																			
	Завтрак																			
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
2	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
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
	Итого за завтрак:		500	27,618	17,103	17,822	336	0,13	0,53	23,65	34,73	0,82	300,72	421,14	64,75	2,95	407,57	45,05	47,20	74,80
	Завтрак 2																			
1	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	190	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84	28,42
	Итого за завтрак 2:		190	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84	28,42
	Обед																			
1	Огуцы соленые порциями 1	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	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
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	Котлета "Рыбка" из трески	(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
5	Капуста свежая тушеная	534 (21)	150	3,081	4,236	14,201	107	0,05	0,08	32,88	12,65	0,06	83,11	59,89	30,13	1,22	510,48	57,05	0,61	19,22

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	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:		786	16,061	32,098	38,268	506	0,34	0,21	50,03	26,74	0,46	170,67	305,57	98,10	5,05	1159,8	248,95	13,75	273,71		
	Итого за день:			45,124	49,558	71,348	912	0,55	0,80	187,68	61,47	1,28	535,99	770,42	187,55	8,57	1941,6	297,34	61,79	376,93		
	Итого за неделю:			277,941	283,313	651,265	6267	3,97	6,10	669,79	4692,4	17,96	2381,9	5049,82	1192,4	79,13	11081,	1982,8	411,63	1847,2	1	1
	2 неделя																					
	1 день																					
	Завтрак																					
1	Сыр-порции	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	0,00	0,00
2	Каша овсяная вязкая с масл. м/н 2007 без 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	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 (яблоки)	627 (21)	1шт/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 завтрак:		577	13,286	16,734	40,541	366	0,21	0,23	12,08	48,35	0,41	415,12	375,37	84,73	5,16	469,29	44,25	15,98	36,97		
	Завтрак 2																					
1	Сок томатный без сахара т/п	(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	0,00	0,00
	Итого за завтрак 2:		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	0,00	0,00
	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		
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 (на супа)	(12)	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	Биточки по-белоруски	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		
5	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		
6	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	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:		875	31,075	45,098	66,078	794	0,26	0,35	16,19	33,85	0,34	179,45	576,26	107,13	7,57	1167,5	483,21	32,10	141,53		
	Итого за день:			44,360	61,822	112,355	1183	0,47	0,58	28,27	82,20	0,74	594,57	951,63	191,86	12,73	1636,8	527,46	48,09	178,49		
	2 день																					
	Завтрак																					
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	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	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	Итого за завтрак:		520	21,600	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	
	Завтрак 2																				
1	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 завтрак 2:		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	
	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	0,00	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	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)	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	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	
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	100	1,917	2,824	8,872	69	0,03	0,04	21,27	8,43	0,04	54,77	37,80	18,52	0,74	314,17	37,93	0,42	12,44	
7	Картофель отварной	470 (12)	80	1,289	1,944	11,376	68	0,07	0,05	6,40	6,72	0,03	9,70	41,52	16,13	0,65	377,80	25,72	0,21	21,19	
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	
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	
	Итого за обед:		821	24,511	25,839	50,689	533	0,35	0,30	36,68	46,19	9,19	206,08	386,52	103,00	4,29	1424,46	196,26	39,54	378,43	
	Итого за день:			46,852	40,931	108,823	991	0,72	0,46	97,95	65,25	9,40	301,07	726,79	194,66	9,12	2004,40	416,01	52,99	581,52	
	3 день																				
	Завтрак																				
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 (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 завтрак:		520	26,067	16,474	26,190	357	0,10	0,51	6,67	32,75	0,83	304,56	398,78	57,46	4,83	427,52	21,61	46,91	76,38	
	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	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	120	12,593	14,661	3,999	198	0,05	0,11	1,36	0,00	0,00	14,97	145,68	19,84	2,15	275,29	41,85	1,51	51,26	
4	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	
5	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	
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:		875	24,890	35,635	68,728	695	0,43	0,33	19,12	27,14	0,13	106,97	478,25	213,25	9,74	1110,34	223,14	11,08	115,50	

Итого за день:														1537,86	14,57	270,71	877,04	411,52	0,96	59,89	25,79	0,84	0,53	1052	94,918	52,109	50,956	57,99	244,75	191,89		
4 день																																
Завтрак																																
1	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	100	10,694	1,238	0,055	0,05	0,07	0,33	4,64	0,97	22,59	155,97	21,11	0,54	227,78	105,56	17,98	471,84													
2	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,56	62,27	24,20	0,97	566,71	38,59	0,32	31,78													
3	Брокколи припущенные с маслом	(25)	60	0,892	3,426	5,391	0,02	0,00	1,86	5,04	0,02	21,85	33,85	13,79	0,42	0,50	20,82	0,02	0,05													
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	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	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 (яблоки)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	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 завтрак:														1172,22	5,81	82,98	299,85	87,38	1,04	19,76	23,83	0,16	0,26	319	42,864	9,586	15,382	167,81	20,49	516,54		
Завтрак 2																																
1	Сок томатный без сахара т/п	(12)	200	0,000	0,000	5,736	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													
Итого за завтрак 2:														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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																																
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	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	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57													
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	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	0,00	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	Сердце из говядины в соусе	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	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	Каша перловая рассыпчат./масло сливочн. 11/180	463 (12)	180	4,254	4,297	33,272	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,24	163,12	20,20	0,95	82,93	62,45	18,68	0,16													
7	Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	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													
8	Булочка ржаная	(25)	50	2,598	3,921	18,104	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:														1959,76	9,04	94,96	509,82	117,61	0,13	39,11	11,49	0,73	0,46	692	81,066	27,914	29,141	270,92	45,18	97,88		
Итого за день:														1959,76	14,85	177,94	809,67	204,99	1,17	58,87	35,32	0,91	0,71	1034	129,666	37,500	44,522	438,73	65,68	614,42		
5 День																																
Завтрак																																
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (25)	100	10,631	7,706	12,773	0,17	1,19	10,32	3308,40	0,06	31,12	199,82	16,21	4,94	256,30	39,79	24,53	138,38													
2	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	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													
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	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)	30	1,559	2,353	10,862	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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	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 завтрак:														3308,40	7,52	73,35	327,29	106,34	0,06	3308,40	54,60	1,30	0,37	404	45,973	17,560	15,570	66,35	29,50	290,61		

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	0,04	36,41	56,42	22,98	0,71	0,83	34,69	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	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
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	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	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
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	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	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за обед:			886	27,921	26,200	77,196	656	0,50	0,29	116,69	39,76	0,16	0,16	135,06	496,70	226,11	8,81	1030,3 ₉	195,65	25,00	158,46
Итого за день:				43,491	43,761	123,169	1060	0,86	1,60	171,29	3348,1 ₆	0,21	0,21	241,40	823,99	299,46	16,33	1948,3 ₆	261,99	54,50	449,07
6 день																					
Завтрак 1																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	50	1,906	2,190	1,348	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,43	0,67	1,19
2	Бифштекс рубленый "Школьный"	(25)	100	17,625	31,390	5,973	377	0,23	0,15	0,22	0,01	0,00	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	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	0,050	1	0,00	0,00	0,04	0,00	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	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	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак 1:			635	27,950	41,375	62,644	735	0,53	0,21	30,66	15,13	0,07	0,07	92,60	400,95	100,63	5,81	631,40	283,49	7,24	188,84
Обед																					
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	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	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	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	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	0,00	128,44	186,44	56,11	2,78	860,81	124,57	2,72	47,12
6	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	3,08	2,39	3,26	0,13	20,49	0,01	0,02	1,94
7	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
Итого за обед:			823	20,611	43,851	49,323	674	0,49	0,26	61,20	20,33	0,14	0,14	190,38	371,39	106,21	5,07	1319,5 ₃	266,12	20,24	110,30
Итого за день:				48,561	85,226	111,967	1409	1,03	0,48	91,86	35,45	0,21	0,21	282,98	772,33	206,84	10,87	1950,9 ₃	549,61	27,48	299,14
Итого за неделю:				278,744	321,349	680,898	6731	4,33	4,87	450,47	3649,8 ₂	12,69	12,69	2036,5 ₃	4961,45	1341,4 ₇	78,48	11038,18	2438,5 ₅	306,72	2314,5 ₃
Среднее значение за период:				46,39	50,39	111,01	1083	0,69	0,91	93,35	695,19	2,55	2,55	368,20	834,27	211,16	13,13	1843,18	368,45	59,86	346,81

Всего: 12997 : 12 = 1083 ккал
Всего: 556,685 : 12 = 46,390 грамм белка
Всего: 604,662 : 12 = 50,388 грамм жира
Всего: 1332,163 : 12 = 111,014 грамм углеводов
Всего: 8,30 : 12 = 0,69 мг витамина В1
Всего: 10,96 : 12 = 0,91 мг витамина В2
Всего: 1120,26 : 12 = 93,35 мг витамина С
Всего: 8342,22 : 12 = 695,19 витамина А (рет.экв.)
Всего: 30,65 : 12 = 2,55 мкг витамина D
Всего: 4418,42 : 12 = 368,20 мг кальция
Всего: 10011,27 : 12 = 834,27 мг фосфора
Всего: 2533,92 : 12 = 211,16 мг магния
Всего: 157,60 : 12 = 13,13 мг железа
Всего: 22119,90 : 12 = 1843,33 мг калия
Всего: 4421,44 : 12 = 368,45 мкг йода
Всего: 718,35 : 12 = 59,86 мкг селена
Всего: 4161,74 : 12 = 346,81 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 №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19