

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

«20» Сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

«20» Сентября 2023 г.

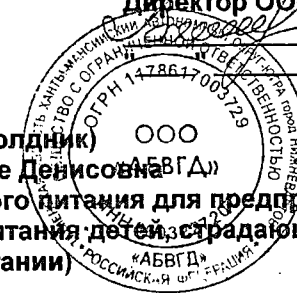
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

Н.А.Вотинова

2023 г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающейся льготной категории 6 "Г" класса МБОУ СШ № 3 Нестеренко Арины Денисовны, страдающей сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятия общественного питания 1989 г; 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 осенний период 2023 года стоимостью 398-00 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 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 |
| 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 | Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком | 416 (25) | 100 | 12,662 | 17,541 | 13,161 | 261 | 0,14 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 48,69 | 170,69 | 28,62 | 2,69 | 230,70 | 92,77 | 2,66 | 41,50 |
| 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 (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 905 | 27,918 | 36,535 | 75,987 | 744 | 0,59 | 0,39 | 123,95 | 12,02 | 0,06 | 157,45 | 457,04 | 142,77 | 8,92 | 1578,74 | 196,95 | 12,70 | 153,68 |
| 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 | 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) | 130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 |
| Итого за полдник: | | | 530 | 28,237 | 17,963 | 37,790 | 426 | 0,13 | 0,56 | 13,89 | 57,44 | 0,83 | 357,93 | 459,91 | 78,41 | 5,47 | 734,00 | 26,80 | 48,02 | 83,78 |
| Итого за день: | | | | 56,155 | 54,499 | 113,777 | 1170 | 0,73 | 0,95 | 137,84 | 69,46 | 0,89 | 515,38 | 916,95 | 221,18 | 14,39 | 2312,74 | 223,75 | 60,71 | 237,46 |
| 2 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 |
| 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 | 283,06 | 20,40 | 0,31 | 18,60 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,01 | 53,64 | 6,51 | 0,80 | 86,73 | 71,39 | 0,00 | 17,49 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,17 |
| 5 | Фрикадельки рыбные из трески | 3.4 (32) | 150 | 16,040 | 1,857 | 0,082 | 81 | 0,08 | 0,11 | 0,49 | 6,96 | 1,45 | 33,89 | 233,96 | 31,67 | 0,81 | 341,67 | 158,34 | 26,98 | 707,75 |
| 6 | 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 |
| 7 | Напиток "Лесная ягода" без сахара | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 1,430 | 7 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 3,99 | 2,84 | 1,80 | 0,12 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 961 | 29,448 | 28,126 | 62,371 | 620 | 0,41 | 0,36 | 38,47 | 34,09 | 1,58 | 155,24 | 525,25 | 135,67 | 6,34 | 1896,64 | 427,25 | 35,84 | 823,79 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | T/24 (12) | 20 | 0,492 | 0,033 | 1,131 | 7 | 0,02 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,52 | 10,79 | 3,65 | 0,12 | 16,43 | 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 | Масло сливочное | 96 (21) | 5 | 0,034 | 3,408 | 0,062 | 31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,05 | 0,14 |
| 4 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 6 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1/130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 |
| | Итого за полдник: | | 585 | 16,295 | 20,044 | 28,797 | 361 | 0,23 | 0,60 | 37,31 | 49,63 | 2,30 | 151,35 | 328,73 | 63,34 | 7,68 | 761,88 | 31,03 | 34,39 | 77,99 |
| | Итого за день: | | | 45,742 | 48,169 | 91,168 | 981 | 0,65 | 0,96 | 75,79 | 83,72 | 3,88 | 306,59 | 853,98 | 199,01 | 14,02 | 2658,52 | 458,28 | 70,23 | 901,78 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Юшка картофельная с кабачками и помидорами | 134 (12) | 250 | 1,657 | 3,343 | 12,308 | 86 | 0,08 | 0,06 | 10,43 | 12,02 | 0,06 | 28,59 | 55,97 | 26,70 | 1,01 | 442,02 | 56,13 | 0,44 | 31,85 |
| 3 | 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 |
| 4 | 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 |
| 5 | Напиток из черной смородины (без сахара) | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 0,762 | 4 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 3,45 | 3,24 | 0,14 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,58 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 890 | 26,975 | 29,428 | 91,152 | 737 | 0,56 | 0,35 | 27,43 | 27,14 | 0,13 | 126,85 | 546,13 | 239,24 | 10,58 | 1276,68 | 166,04 | 11,75 | 114,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порциями | 97 (21) | 25 | 5,556 | 6,251 | 0,000 | 78 | 0,01 | 0,10 | 0,17 | 0,05 | 0,28 | 250,00 | 150,00 | 13,75 | 0,17 | 25,00 | 0,00 | 3,58 | 0,00 |
| 2 | Суфле из овощей (паровое) | 275 (21) | 200 | 6,097 | 9,321 | 18,575 | 183 | 0,10 | 0,20 | 14,35 | 46,84 | 0,51 | 114,66 | 145,63 | 44,45 | 1,58 | 365,85 | 83,97 | 6,19 | 49,13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 3 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 5 | Фрукты свежие (груши) | 627 (21) | 1/125 | 0,422 | 0,352 | 12,309 | 54 | 0,03 | 0,04 | 6,25 | 0,00 | 0,00 | 23,75 | 20,00 | 15,00 | 2,88 | 193,75 | 1,10 | 0,11 | 11,00 |
| | Итого за полдник: | | 580 | 13,793 | 18,278 | 41,806 | 387 | 0,19 | 0,34 | 20,82 | 46,89 | 0,79 | 398,55 | 355,66 | 88,13 | 5,97 | 636,97 | 85,95 | 12,10 | 65,44 |
| | Итого за день: | | | 40,768 | 47,705 | 132,958 | 1124 | 0,75 | 0,70 | 48,24 | 74,03 | 0,92 | 525,40 | 901,78 | 327,37 | 16,55 | 1913,6₅ | 251,99 | 23,85 | 179,46 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 |
| 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 | Гуляш из отварного мяса 50/70 | 2.4 (32) | 120 | 12,593 | 14,661 | 3,999 | 198 | 0,05 | 0,11 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 145,68 | 19,84 | 2,15 | 275,29 | 41,85 | 1,51 | 51,26 |
| 4 | 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 |
| 5 | Напиток "Садовая ягода" без сахара | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 1,886 | 9 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 8,24 | 6,26 | 4,59 | 0,26 | 23,56 | 0,27 | 0,02 | 1,40 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 910 | 25,847 | 28,791 | 82,882 | 694 | 0,50 | 0,26 | 39,42 | 27,14 | 0,13 | 118,99 | 461,46 | 140,76 | 7,37 | 1181,6₀ | 250,08 | 10,10 | 121,77 |
| 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 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (груши) | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| | Итого за полдник: | | 550 | 27,626 | 18,827 | 37,052 | 428 | 0,15 | 0,52 | 6,67 | 32,75 | 0,83 | 310,34 | 431,63 | 68,56 | 5,46 | 479,88 | 22,49 | 49,14 | 81,69 |
| | Итого за день: | | | 53,472 | 47,618 | 119,934 | 1122 | 0,65 | 0,78 | 46,09 | 59,89 | 0,96 | 429,34 | 893,09 | 209,33 | 12,83 | 1661,4₈ | 272,58 | 59,23 | 203,46 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем , овощами свежими | 110 (21) | 250 | 1,475 | 3,227 | 11,368 | 80 | 0,04 | 0,05 | 8,46 | 12,02 | 0,06 | 37,29 | 47,95 | 23,33 | 1,10 | 318,02 | 69,64 | 0,48 | 23,01 |
| 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) | 1 | 0,021 | 0,124 | 0,031 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,77 | 0,53 | 0,08 | 0,00 | 0,96 | 0,08 | 0,00 | 0,15 |
| 5 | 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 |
| 6 | Сердце тушенное в соусе 70/70 | 406 (12) | 140 | 15,355 | 9,980 | 6,361 | 177 | 0,31 | 0,71 | 2,74 | 14,02 | 0,00 | 20,00 | 225,52 | 28,93 | 5,12 | 296,61 | 98,34 | 24,42 | 60,23 |
| 7 | Картофель отварной | 470 (12) | 150 | 2,416 | 3,645 | 21,330 | 128 | 0,13 | 0,09 | 12,00 | 12,60 | 0,06 | 17,55 | 77,71 | 30,21 | 1,21 | 708,37 | 41,29 | 0,40 | 39,73 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|
| 8 | 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 |
| 9 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 919 | 26,724 | 25,068 | 64,595 | 591 | 0,63 | 0,93 | 34,69 | 39,24 | 0,11 | 123,13 | 493,91 | 127,25 | 9,92 | 1718,47 | 266,72 | 29,86 | 154,37 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 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 (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (апельсины) | (21) | 1/200 | 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: | | | 630 | 20,756 | 23,783 | 30,560 | 419 | 0,25 | 0,81 | 121,25 | 44,45 | 3,37 | 225,27 | 423,09 | 65,72 | 5,79 | 727,38 | 38,71 | 49,67 | 127,23 |
| Итого за день: | | | | 47,480 | 48,851 | 95,156 | 1010 | 0,88 | 1,73 | 155,95 | 83,68 | 3,48 | 348,40 | 917,00 | 192,97 | 15,72 | 2445,85 | 305,43 | 79,53 | 281,60 |
| Итого за неделю: | | | | 243,618 | 246,842 | 552,993 | 5408 | 3,66 | 5,12 | 463,91 | 370,79 | 10,12 | 2125,12 | 4482,81 | 1149,84 | 73,51 | 10992,24 | 1512,03 | 293,55 | 1803,77 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 |
| 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 | Котлета "Детская" | (25) | 100 | 12,642 | 15,748 | 5,519 | 214 | 0,06 | 0,16 | 0,51 | 5,95 | 0,44 | 46,48 | 180,06 | 24,78 | 2,68 | 225,18 | 148,49 | 7,19 | 52,18 |
| 6 | Капуста свежая тушеная | 7.7 а (32) | 180 | 3,534 | 31,127 | 11,068 | 339 | 0,06 | 0,08 | 41,06 | 0,00 | 0,00 | 99,41 | 73,03 | 37,54 | 1,37 | 611,54 | 12,85 | 10,24 | 44,91 |
| 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 (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 896 | 22,450 | 55,831 | 60,844 | 836 | 0,37 | 0,42 | 154,31 | 20,96 | 0,50 | 209,31 | 416,10 | 131,46 | 7,65 | 1652,09 | 221,61 | 24,21 | 154,85 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Крупеник с гречневой крупой без сахара | 312 (21) | 200 | 17,325 | 10,891 | 36,331 | 313 | 0,23 | 0,28 | 0,16 | 14,43 | 0,24 | 128,27 | 325,99 | 130,77 | 4,49 | 277,25 | 100,91 | 22,65 | 35,44 |
| 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 (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (апельсины) | (21) | 1/200 | 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: | | | 630 | 20,563 | 13,620 | 63,314 | 458 | 0,36 | 0,35 | 120,20 | 14,43 | 0,24 | 206,42 | 412,02 | 171,71 | 6,43 | 723,61 | 105,32 | 25,76 | 70,67 |
| Итого за день: | | | | 43,014 | 69,451 | 124,158 | 1294 | 0,74 | 0,77 | 274,51 | 35,39 | 0,73 | 415,72 | 828,12 | 303,17 | 14,08 | 2375,70 | 326,93 | 49,98 | 225,52 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 |
| 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) | 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 | 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 |
| 5 | 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 |
| 6 | Куриная грудка тушенная с цветной капустой | (0) | 200 | 15,530 | 2,635 | 11,237 | 131 | 0,15 | 0,14 | 26,12 | 21,18 | 0,00 | 92,29 | 198,89 | 40,55 | 2,31 | 478,44 | 79,04 | 14,67 | 102,45 |
| 7 | 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 |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 843 | 27,299 | 16,536 | 70,203 | 539 | 0,41 | 0,31 | 65,27 | 39,19 | 0,06 | 183,34 | 426,61 | 117,67 | 6,68 | 1383,0₂ | 211,20 | 21,68 | 175,69 |
| 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 | Кофейный напиток с молоком без сахара | 395 (26) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 4 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 |
| Итого за полдник: | | | 610 | 24,065 | 25,379 | 38,598 | 479 | 0,26 | 0,89 | 37,47 | 69,14 | 3,37 | 253,68 | 497,82 | 95,27 | 9,08 | 951,03 | 90,81 | 51,30 | 114,56 |
| Итого за день: | | | | 51,364 | 41,915 | 108,801 | 1018 | 0,67 | 1,20 | 102,74 | 108,33 | 3,42 | 437,02 | 924,43 | 212,95 | 15,76 | 2334,0₆ | 302,01 | 72,98 | 290,25 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 |
| 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 | Гуляш из отварного мяса 50/70 | 2.4 (32) | 120 | 12,593 | 14,661 | 3,999 | 198 | 0,05 | 0,11 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 145,68 | 19,84 | 2,15 | 275,29 | 41,85 | 1,51 | 51,26 |
| 4 | Каша гречневая с морковью и луком | (25) | 180 | 7,414 | 6,495 | 37,183 | 237 | 0,23 | 0,13 | 1,13 | 10,80 | 0,05 | 33,52 | 203,61 | 132,45 | 4,39 | 288,05 | 108,07 | 4,14 | 32,86 |
| 5 | Напиток "Ягодный букет" без сахара | (25) | 200 | 0,133 | 0,040 | 1,562 | 7 | 0,00 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 4,84 | 4,14 | 0,23 | 35,18 | 0,23 | 0,06 | 1,85 |
| 6 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 910 | 25,672 | 29,519 | 75,972 | 672 | 0,49 | 0,35 | 45,32 | 22,82 | 0,11 | 112,70 | 486,75 | 216,83 | 9,60 | 1300,8₂ | 174,62 | 10,86 | 136,51 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые отварные без сахара | 354 (21) | 200 | 25,213 | 12,882 | 33,110 | 349 | 0,07 | 0,38 | 0,34 | 0,08 | 0,42 | 239,14 | 334,58 | 35,70 | 1,06 | 180,32 | 67,20 | 45,32 | 53,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 | Чай с лимоном без сахара 200/7 | 11.10 а (32) | 207 | 0,212 | 0,007 | 0,261 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,16 | 8,72 | 4,67 | 0,76 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 3 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (груши) | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| Итого за полдник: | | | 557 | 27,390 | 15,580 | 56,049 | 474 | 0,15 | 0,43 | 9,18 | 0,08 | 0,42 | 274,88 | 395,35 | 65,87 | 5,20 | 430,09 | 69,15 | 47,69 | 70,02 |
| Итого за день: | | | | 53,062 | 45,098 | 132,022 | 1146 | 0,64 | 0,79 | 54,50 | 22,90 | 0,53 | 387,58 | 882,10 | 282,70 | 14,80 | 1730,9₁ | 243,76 | 58,55 | 206,53 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 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 | 36,32 | 44,86 | 20,83 | 1,01 | 296,13 | 69,63 | 0,47 | 21,57 |
| 3 | Жаркое по-домашнему из говядины 75/150 | 436 (21) | 225 | 19,695 | 21,064 | 18,582 | 343 | 0,16 | 0,21 | 10,74 | 0,02 | 0,00 | 31,15 | 265,14 | 50,22 | 3,94 | 930,15 | 83,51 | 1,97 | 103,34 |
| 4 | 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 |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| Итого за обед: | | | 835 | 25,204 | 29,125 | 63,613 | 617 | 0,34 | 0,30 | 25,91 | 12,04 | 0,06 | 115,58 | 419,09 | 112,48 | 7,75 | 1527,0₂ | 156,90 | 6,89 | 142,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | T/24 (12) | 20 | 0,492 | 0,033 | 1,131 | 7 | 0,02 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,52 | 10,79 | 3,65 | 0,12 | 16,43 | 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 | Масло сливочное | 96 (21) | 2 | 0,014 | 1,363 | 0,025 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,02 | 0,48 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 0,00 | 0,02 | 0,06 |
| 4 | Чай без сахара | 628 (12) | 200 | 0,159 | 0,000 | 0,060 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,36 | 7,18 | 3,83 | 0,71 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 6 | Фрукты свежие (груши) | 627 (21) | 1/120 | 0,406 | 0,338 | 11,816 | 52 | 0,02 | 0,04 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 19,20 | 14,40 | 2,76 | 186,00 | 1,06 | 0,11 | 10,56 |
| Итого за полдник: | | | 572 | 16,240 | 18,289 | 28,396 | 343 | 0,22 | 0,60 | 30,31 | 37,63 | 2,27 | 152,63 | 332,73 | 66,04 | 7,58 | 585,70 | 29,79 | 34,13 | 79,31 |
| Итого за день: | | | | 41,444 | 47,414 | 92,009 | 961 | 0,56 | 0,91 | 56,23 | 49,67 | 2,32 | 268,21 | 751,83 | 178,52 | 15,33 | 2112,7₂ | 186,69 | 41,02 | 221,84 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке | (25) | 100 | 3,177 | 3,650 | 2,971 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,29 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 12,29 | 1,11 | 1,99 |
| 2 | Суп картофельный | 133 (21) | 250 | 2,010 | 2,878 | 17,337 | 103 | 0,11 | 0,07 | 9,64 | 0,02 | 0,00 | 19,98 | 67,89 | 27,43 | 1,06 | 564,01 | 58,24 | 1,12 | 38,73 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,12 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 5 | Куриная грудка тушеная по-итальянски 60/60 | (0) | 120 | 15,797 | 13,371 | 6,551 | 210 | 0,07 | 0,07 | 1,12 | 42,94 | 0,07 | 80,03 | 168,24 | 21,66 | 1,17 | 329,73 | 86,64 | 19,80 | 108,43 |
| 6 | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-------|---------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|------|---------------------|---------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|--------|---------------------|
| 7 | Напиток " Лесная ягода" без сахара | (25) | 200 | 0,153 | 0,092 | 1,430 | 7 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 3,99 | 2,84 | 1,80 | 0,12 | 11,64 | 0,00 | 0,00 | 0,46 |
| 8 | Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 60 | 3,118 | 4,705 | 21,725 | 142 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,58 | 65,69 | 22,21 | 1,25 | 104,73 | 1,77 | 4,46 | 10,61 |
| | Итого за обед: | | 928 | 32,198 | 32,193 | 84,104 | 755 | 0,34 | 0,23 | 15,02 | 58,07 | 0,14 | 156,54 | 514,14 | 100,71 | 5,23 | 1169,7 ₂ | 273,11 | 45,62 | 174,02 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей с отварным мясом | 2.11 (32) | 230 | 14,809 | 15,951 | 19,642 | 281 | 0,16 | 0,19 | 10,36 | 19,20 | 0,09 | 35,27 | 218,01 | 52,66 | 3,18 | 771,28 | 42,35 | 0,61 | 90,67 |
| 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 (с добавлением пшеничной муки 2 сорта) | (25) | 30 | 1,559 | 2,353 | 10,862 | 71 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,79 | 32,85 | 11,10 | 0,63 | 52,36 | 0,88 | 2,23 | 5,31 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1/130 | 0,439 | 0,049 | 12,179 | 51 | 0,04 | 0,03 | 13,00 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 14,30 | 11,70 | 2,86 | 361,40 | 2,29 | 0,34 | 9,15 |
| | Итого за полдник: | | 590 | 16,966 | 18,352 | 42,744 | 404 | 0,25 | 0,23 | 23,40 | 19,20 | 0,09 | 66,22 | 272,33 | 79,29 | 7,38 | 1185,0 ₄ | 45,52 | 3,18 | 105,12 |
| | Итого за день: | | | 49,164 | 50,546 | 126,848 | 1159 | 0,59 | 0,46 | 38,42 | 77,27 | 0,23 | 222,76 | 786,47 | 180,00 | 12,61 | 2354,7 ₇ | 318,63 | 48,80 | 279,14 |
| | Итого за неделю: | | | 238,048 | 254,423 | 583,837 | 5577 | 3,19 | 4,12 | 526,40 | 293,56 | 7,24 | 1731,3 ₀ | 4172,94 | 1157,3 ₃ | 72,58 | 10908,15 | 1378,0 ₃ | 271,32 | 1223,2 ₈ |

Всего: 10985 : 10 = 1099 ккал

Всего: 481,666 : 10 = 48,167 грамм белка

Всего: 501,265 : 10 = 50,126 грамм жира

Всего: 1136,831 : 10 = 113,683 грамм углеводов

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

Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню под контролем ответственных лиц, назначенных в организации (п.8.2.2 СанПиН 2.3/2.4-3590-20)

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