

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ



СШ № 3
МБОУ
ИНН 8603005733

« 01 » 11/2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

« 16 » 11/2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Н.А. Ботина
«АБВГА»
для документов
ИНН 860327207

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет (меню разработано согласно сборника рецептур блюд диетического питания детей,

для предприятий общественного питания 1989г. издания, МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков.

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающиеся ограничениями в питании)

на весенний период 2024г.

стоимостью 398-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, 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	Яйцо вареное	337 (21)	50	5,044	4,756	0,304	64	0,03	0,18	0,12	0,10	1,10	24,20	83,52	5,22	1,09	58,10	8,67	13,33	23,85
2	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
3	Каша ячневая м опочная жидкая м/н без сахара 230/5	248 (5)	235	2,417	5,140	4,380	73	0,02	0,12	0,54	62,94	0,06	115,57	84,31	12,02	0,21	121,50	63,71	1,87	18,34
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)	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
6	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			675	18,080	22,290	33,639	407	0,22	0,47	38,91	63,10	1,49	490,70	437,70	70,77	3,58	469,33	74,40	24,03	185,11
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	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	250	1,514	3,416	8,046	69	0,05	0,05	17,30	12,02	0,06	31,16	41,09	18,20	0,69	309,57	20,80	0,31	20,08
3	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
4	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	130	2,754	1,749	4,088	43	0,07	0,09	29,90	6,07	0,03	30,93	60,18	28,83	1,17	222,69	32,50	0,99	13,12
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	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

	Итого за обед:		802	18,721	24,485	40,021	455	0,36	0,31	127,83	16,28	0,08	140,65	333,51	102,33	6,03	1022,5 ₂	183,40	5,47	87,03
	Итого за день:			36,802	46,775	73,660	863	0,58	0,78	166,74	79,39	1,56	631,34	771,21	173,10	9,60	1491,8 ₅	257,80	29,50	272,14
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 60/160	(0)	220	18,110	3,000	11,984	147	0,16	0,15	27,94	22,59	0,00	99,14	224,77	44,74	2,56	538,37	80,17	17,46	119,58
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)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
4	Яблоки свежие	(12)	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:		580	20,753	6,182	37,770	290	0,27	0,19	39,98	22,59	0,00	130,41	288,95	74,17	6,75	941,79	83,46	20,74	135,10
	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	Суп из овощей	135 (21)	200	1,220	2,660	7,787	60	0,05	0,04	6,84	9,61	0,04	20,37	37,75	15,32	0,58	260,08	44,38	0,22	18,05
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	Оладьи из печени	468 (21)	100	14,243	15,376	4,656	214	0,22	1,76	13,20	4929,6 ₀	0,04	18,48	276,39	16,23	6,09	231,00	111,62	37,67	205,58
5	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
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) без добавления сахара	480 (25)	200	0,100	0,017	0,647	3	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	4,61	2,73	1,51	0,06	20,63	0,10	0,05	1,41
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		803	23,378	28,389	48,805	544	0,46	1,92	40,16	4954,3 ₃	0,16	75,84	435,06	78,86	8,65	1406,7 ₃	215,49	41,32	279,16
	Итого за день:			44,131	34,571	86,576	834	0,73	2,10	80,14	4976,9 ₂	0,16	206,25	724,00	153,04	15,40	2348,5 ₂	298,95	62,06	414,26
	3 день																			
	Завтрак																			
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	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)	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
5	Апельсины	(12)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак:		650	18,229	18,494	38,251	392	0,30	0,63	132,31	29,63	2,24	194,41	376,23	82,44	5,77	788,69	32,50	36,28	99,16
	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)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,45
4	Тефтели мясные паровые (говядина, хлеб, лук, вода)	2.7 (32)	90	10,413	10,346	6,987	163	0,06	0,09	1,20	7,20	0,03	35,09	129,40	18,27	1,88	228,39	32,91	0,79	42,58
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
6	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	60	1,271	0,807	1,887	20	0,03	0,04	13,80	2,80	0,01	14,27	27,78	13,30	0,54	102,78	15,00	0,46	6,05
7	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
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		782	22,050	21,352	50,649	483	0,34	0,30	38,01	28,01	0,13	118,65	401,48	157,19	7,48	1032,3₁	164,30	5,52	97,94
	Итого за день:			40,280	39,846	88,900	875	0,64	0,93	170,32	57,64	2,38	313,05	777,72	239,63	13,25	1821,0₀	196,79	41,80	197,10
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	100	11,860	15,596	1,336	193	0,04	0,16	0,51	5,95	0,44	43,10	155,35	17,68	2,13	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	6,499	26,638	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,86	15,35	36,64
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)	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	Яблочные дольки запеченные без сахара	(25)	100	0,388	0,639	13,136	60	0,03	0,02	4,80	2,40	0,01	17,20	11,74	9,40	2,31	277,10	1,86	0,28	7,46
	Итого за завтрак:		575	17,473	24,695	50,222	493	0,20	0,23	5,35	32,35	0,56	108,04	344,10	60,65	6,45	627,49	189,94	24,68	100,70
	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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
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	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
6	Рагу из овощей (без зеленого горошка)	215 (12)	160	2,235	6,540	15,271	129	0,08	0,07	12,42	0,00	0,00	32,78	65,03	30,75	1,04	461,66	23,20	2,40	41,26
7	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
8	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
	Итого за обед:		817	23,803	27,414	49,047	538	0,37	0,33	107,24	21,49	7,44	121,91	399,58	113,68	5,55	1344,9₄	259,67	33,92	346,95
	Итого за день:			41,276	52,108	99,269	1031	0,57	0,56	112,59	53,84	8,00	229,95	743,69	174,33	11,99	1972,4₃	449,61	58,60	447,65

5 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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
4	Яблоки свежие	(12)	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:			555	28,128	19,316	39,631	445	0,18	0,51	12,17	32,75	0,83	307,87	436,03	68,21	5,44	631,04	23,76	50,07	81,00
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	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	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
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
5	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	80	3,050	3,504	2,158	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,69	1,07	1,91
6	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
7	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
Итого за обед:			810	25,931	16,976	48,222	449	0,34	0,20	16,09	24,81	0,26	100,40	367,12	139,85	5,76	948,72	177,82	24,09	140,33
Итого за день:				54,059	36,292	87,853	894	0,52	0,71	28,26	57,56	1,09	408,27	803,15	208,06	11,20	1579,76	201,58	74,16	221,33
6 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
2	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	120	2,890	2,872	22,606	128	0,03	0,02	0,00	10,08	0,05	17,62	110,78	13,71	0,64	56,33	40,38	12,69	0,10
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	Яблоки свежие	(12)	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
Итого за завтрак:			540	15,497	20,358	50,716	448	0,23	0,14	11,90	10,08	0,05	87,03	299,93	59,25	6,59	608,66	126,21	16,50	47,13
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	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	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	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
5	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,04	62,17	24,17	0,97	566,69	33,03	0,32	31,78
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	60	1,232	1,692	5,679	43	0,02	0,03	13,15	5,05	0,02	33,22	23,94	12,05	0,49	204,09	22,82	0,24	7,68

7	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
8	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
	Итого за обед:		863	26,895	16,550	46,389	442	0,45	0,35	43,39	47,46	13,78	138,03	417,21	118,74	4,26	1719,90	271,40	50,43	533,06
	Итого за день:			42,392	36,908	97,105	890	0,68	0,49	55,29	57,54	13,83	225,07	717,14	178,00	10,85	2328,56	397,61	66,92	580,19

2 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 овсяная-вязкая.с масл. м/н 200/7	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
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
5	Апельсины	(12)	170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43
	Итого за завтрак:		627	13,930	16,619	41,608	372	0,23	0,25	102,58	48,35	0,41	453,55	396,35	94,63	3,03	475,76	45,07	16,06	53,42
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные без заправки	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,35	0,08	0,01	0,03	14,74	1,33	2,38
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
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)	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	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
6	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	100	11,860	15,596	1,336	193	0,04	0,16	0,51	5,95	0,44	43,10	155,35	17,68	2,13	225,18	148,49	7,19	52,18
7	Капуста свежая припущенная с маслом	7.8 (32)	150	2,326	4,578	6,610	77	0,03	0,06	28,80	14,40	0,07	71,28	45,21	22,42	0,86	399,75	30,24	0,46	14,23
8	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
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(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:		878	27,503	36,727	45,784	624	0,26	0,35	42,49	35,36	0,56	175,31	386,83	95,84	6,08	1247,18	322,98	14,76	123,94
	Итого за день:			41,434	53,345	87,392	995	0,50	0,60	145,08	83,71	0,97	628,86	783,18	190,47	9,11	1722,95	368,06	30,82	177,35
2 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05

2	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
3	Овощи отварные с маслом	(25)	150	3,207	3,747	10,222	87	0,10	0,11	24,00	13,85	0,06	40,51	87,57	48,61	1,30	396,63	51,30	1,29	44,01
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)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
6	Мандарины	(0)	90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	Итого за завтрак:		595	17,866	17,417	36,719	375	0,34	0,24	59,53	25,73	7,46	108,95	305,51	105,72	4,11	819,01	152,42	32,03	421,28
	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 помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/130	(25)	180	14,410	21,378	30,021	370	0,47	0,19	1,65	0,02	0,00	29,39	267,37	122,24	4,64	433,88	75,22	4,79	45,21
6	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
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		715	20,634	28,388	49,655	537	0,62	0,31	49,25	9,64	0,04	86,17	389,39	174,00	7,34	1113,6 ₃	165,11	7,06	97,03
	Итого за день:			38,500	45,805	86,374	912	0,96	0,55	108,77	35,36	7,50	195,12	694,90	279,72	11,45	1932,6 ₄	317,53	39,09	518,31
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	160	20,402	12,909	11,451	244	0,06	0,38	0,50	26,20	0,66	221,92	297,93	31,38	1,09	193,22	16,44	37,44	52,66
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	Яблоки свежие	(12)	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
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	Итого за завтрак:		520	23,045	16,091	37,237	386	0,17	0,42	12,54	26,20	0,66	253,19	362,10	60,82	5,28	596,63	19,73	40,72	68,18
	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	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
3	Рагу из куриной грудки 60/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	210	16,953	12,689	12,012	230	0,15	0,09	19,34	0,05	0,00	49,55	195,47	48,57	2,36	662,24	41,95	20,84	142,58
4	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08

6	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
Итого за обед:			765	27,866	26,157	40,106	507	0,29	0,22	113,34	9,66	0,04	94,72	316,84	85,42	4,94	1062,9 ₉	141,88	25,39	180,75
Итого за день:				50,910	42,248	77,343	893	0,45	0,64	125,89	35,86	0,71	347,91	678,94	146,24	10,22	1659,6 ₂	161,61	66,12	248,94
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	150	3,547	5,454	11,948	111	0,13	0,10	25,06	0,00	0,00	56,21	104,39	45,47	1,75	239,37	73,52	1,19	30,13
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)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
6	Яблоки свежие	(12)	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:			600	16,331	22,968	40,602	434	0,33	0,23	39,06	0,00	0,00	130,72	302,55	95,21	7,85	850,51	159,94	5,00	79,26
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
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)	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	Гуляш из отварного мяса	2.4 (32)	110	11,699	13,305	3,656	181	0,04	0,10	1,24	0,00	0,00	13,85	135,22	18,38	2,00	255,20	39,20	1,29	47,37
6	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	100	2,511	4,332	17,758	120	0,06	0,03	0,00	16,00	0,07	25,71	94,97	13,66	0,52	54,38	25,90	10,23	24,42
7	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
Итого за обед:			738	17,601	22,665	52,786	486	0,23	0,22	45,26	28,61	0,12	97,59	322,15	81,63	4,84	921,04	85,79	13,99	115,44
Итого за день:				33,932	45,633	93,388	920	0,57	0,45	84,32	28,61	0,12	228,32	624,69	176,84	12,69	1771,5 ₅	245,73	18,98	194,69
5 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
2	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 50/150	(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
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)	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

5	Яблоки свежие	(12)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за завтрак:		590	18,861	6,632	39,497	293	0,28	0,19	38,96	21,18	0,00	129,09	283,81	77,49	6,46	922,12	83,07	18,64	121,13
	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	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
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	53,80	174,56	28,62	2,86	235,52	145,33	2,59	45,99
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	100	2,408	2,393	18,838	107	0,03	0,02	0,00	8,40	0,04	14,68	92,31	11,43	0,54	46,94	33,65	10,58	0,09
5	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
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
	Итого за обед:		715	20,170	27,260	49,665	525	0,22	0,24	10,17	16,61	0,52	121,92	378,82	70,06	5,16	662,83	288,36	21,35	90,19
	Итого за день:			39,031	33,892	89,161	818	0,49	0,43	49,13	37,79	0,52	251,01	662,63	147,55	11,63	1584,94	371,43	39,99	211,32
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	180	22,807	14,182	13,156	271	0,07	0,42	0,55	27,06	0,72	245,32	330,91	34,88	1,20	212,64	18,05	41,79	58,24
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	Яблоки свежие	(12)	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:		530	24,930	16,580	35,321	390	0,16	0,46	12,59	27,06	0,72	274,66	384,13	60,61	5,18	598,60	21,04	44,33	71,99
	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	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Грудки куриные отварные	(25)	25	5,329	0,651	0,000	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52
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)	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	Оладьи из горбуши (морковь, лук)	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
7	Рагу из овощей	224 (21)	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
8	Напиток апельсиновый* без сахара	646 (12)	200	0,157	0,036	1,608	7	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	6,58	4,40	2,49	0,06	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	Итого за обед:		853	25,957	33,293	45,796	587	0,40	0,32	37,88	24,70	8,66	142,37	412,16	120,94	4,54	1456,53	209,93	48,64	424,99
	Итого за день:			50,887	49,873	81,117	977	0,56	0,77	50,46	51,76	9,38	417,03	796,29	181,55	9,72	2055,14	230,97	92,97	496,99

Всего: 10903 : 12 = 909 ккал

Всего: 513,633 : 12 = 42,803 грамм белка

Всего: 517,296 : 12 = 43,108 грамм жира

Всего: 1048,139 : 12 = 87,345 грамм углеводов

* Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося нуждающегося в диетическом питании.

* 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
- 20 - 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