



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СШ № 3
 «01» _____ 20 24 г.
 И.А. Лысенко

СОГЛАСОВАНО:

 _____ 2024 г.



* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 1 "В" класса Абдулмеджиевой К. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: яйца, рыбы и морепродуктов. на весенний период 2024г.

№	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	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	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 "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/5	(25)	155	4,141	5,129	24,646	161	0,08	0,09	0,40	49,39	0,06	90,05	106,59	23,49	0,86	115,72	32,63	3,95	17,14
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/130	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:			575	18,378	16,815	80,106	545	0,32	0,64	14,37	181,98	1,74	573,41	426,15	72,55	4,32	521,52	45,65	11,00	54,98
Итого за день:				18,378	16,815	80,106	545	0,32	0,64	14,37	181,98	1,74	573,41	426,15	72,55	4,32	521,52	45,65	11,00	54,98
2 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим (без яйца)	478 (21)	150	9,312	9,859	23,841	221	0,27	0,39	12,68	6,20	0,00	28,27	185,06	43,96	3,67	800,08	96,79	12,68	67,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,282	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			650	15,335	14,658	94,670	572	0,49	0,53	43,22	6,20	0,00	65,87	321,33	155,60	7,19	1676,21	101,36	17,33	89,95
Итого за день:				15,335	14,658	94,670	572	0,49	0,53	43,22	6,20	0,00	65,87	321,33	155,60	7,19	1676,21	101,36	17,33	89,95

3 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
5	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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
6	Булочка домашняя (без яйца)	769 (21)	40	2,346	4,472	22,454	139	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,97	22,21	4,10	0,32	29,85	9,58	2,80	7,64
Итого за завтрак:			600	22,809	18,106	80,930	578	0,25	0,20	27,39	48,31	0,06	141,99	299,03	81,01	3,62	1295,7₅	168,78	23,24	166,97
Итого за день:				22,809	18,106	80,930	578	0,25	0,20	27,39	48,31	0,06	141,99	299,03	81,01	3,62	1295,7₅	168,78	23,24	166,97
4 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара , без яйца	5.46 (32)	150	19,127	12,102	10,735	228	0,06	0,36	0,47	24,56	0,62	208,05	279,30	29,42	1,02	181,14	15,42	35,10	49,37
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			585	22,958	16,860	68,595	518	0,21	0,41	15,28	24,56	0,62	251,19	370,90	70,94	6,29	702,16	19,87	39,92	70,17
Итого за день:				22,958	16,860	68,595	518	0,21	0,41	15,28	24,56	0,62	251,19	370,90	70,94	6,29	702,16	19,87	39,92	70,17
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты мясные паровые (без яйца)	2.8 (32)	90	10,856	11,528	6,497	173	0,06	0,09	0,00	0,00	0,00	33,13	122,90	16,14	1,81	198,69	33,36	1,66	37,84
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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 (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
5	Арбуз свежий 1/200	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			717	19,683	20,124	79,722	579	0,31	0,26	16,84	12,60	0,06	100,67	294,10	514,99	6,63	413,37	123,92	6,19	59,50
Итого за день:				19,683	20,124	79,722	579	0,31	0,26	16,84	12,60	0,06	100,67	294,10	514,99	6,63	413,37	123,92	6,19	59,50
Итого за неделю:				99,162	86,563	404,023	2792	1,57	2,04	117,10	273,65	2,48	1133,1₃	1711,51	895,09	28,05	4609,0₁	459,58	97,68	441,59
2 неделя																				
1 день																				

Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,00
2	Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	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
5	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 завтрак:			560	15,167	21,345	70,946	537	0,42	0,63	13,81	195,53	1,68	482,47	419,50	83,69	4,78	598,44	42,08	14,57	71,78
Итого за день:				15,167	21,345	70,946	537	0,42	0,63	13,81	195,53	1,68	482,47	419,50	83,69	4,78	598,44	42,08	14,57	71,78
2 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка картофельная с говядиной (масло растительное)	478 (21)	150	9,775	17,054	22,392	282	0,15	0,14	11,57	0,00	0,00	26,35	166,71	41,90	2,59	801,94	73,99	3,65	71,75
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Булочка "Веснушка" (без яйца)	773 (21)	40	2,505	2,155	21,771	116	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	7,35	25,09	4,86	0,37	41,43	10,80	2,18	9,38
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/140	1,065	0,263	11,243	52	0,06	0,04	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42	275,80	2,46	0,62	20,94
Итого за завтрак:			570	15,062	21,825	75,010	557	0,29	0,20	95,61	0,02	0,00	91,70	264,02	79,89	4,75	1171,54	88,14	8,68	107,38
Итого за день:				15,062	21,825	75,010	557	0,29	0,20	95,61	0,02	0,00	91,70	264,02	79,89	4,75	1171,54	88,14	8,68	107,38
3 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара , без яйца	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 с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Булочка домашняя (без яйца)	769 (21)	40	2,346	4,472	22,454	139	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,97	22,21	4,10	0,32	29,85	9,58	2,80	7,64
5	Фрукты свежие (груши)	(12)	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:			560	24,871	20,071	65,326	541	0,16	0,44	6,54	26,22	0,66	261,09	379,36	64,82	5,54	461,43	27,96	42,57	76,17
Итого за день:				24,871	20,071	65,326	541	0,16	0,44	6,54	26,22	0,66	261,09	379,36	64,82	5,54	461,43	27,96	42,57	76,17
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 московские (без яйца)	475 (13)	90	9,663	13,679	2,374	171	0,07	0,08	0,04	0,00	0,00	10,02	118,54	16,75	1,77	173,36	35,67	1,18	34,64
3	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,481	178	0,05	0,03	0,45	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75

4	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
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	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 завтрак:		667	17,371	23,487	74,310	578	0,27	0,17	17,43	10,80	0,05	83,89	362,71	78,84	7,54	773,59	145,06	22,65	62,17
	Итого за день:			17,371	23,487	74,310	578	0,27	0,17	17,43	10,80	0,05	83,89	362,71	78,84	7,54	773,59	145,06	22,65	62,17
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями 2/30	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Печень по-строгановски 50/50	387 (12)	100	11,053	9,796	6,531	159	0,17	1,30	10,10	3617,1 ₉	0,01	28,15	216,27	14,66	4,61	197,92	112,74	27,30	154,70
3	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	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
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	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 завтрак:		717	19,930	18,843	83,422	583	0,43	1,42	145,94	3617,1₉	0,01	92,21	396,08	81,41	10,58	870,66	208,51	33,37	191,72
	Итого за день:			19,930	18,843	83,422	583	0,43	1,42	145,94	3617,1₉	0,01	92,21	396,08	81,41	10,58	870,66	208,51	33,37	191,72
	Итого за неделю:			92,401	105,571	369,015	2796	1,56	2,86	279,34	3849,7₆	2,41	1011,3₇	1821,66	388,65	33,19	3875,6₇	511,75	121,84	509,22

сего: 5588 : 10 = 559 ккал

сего: 191,563 : 10 = 19,156 грамм белка

сего: 192,134 : 10 = 19,213 грамм жира

сего: 773,038 : 10 = 77,304 грамм углеводов

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

ыдача 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.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

И.А. Лысенко/

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова

2024 г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающегося льготной категории 6 "Г" класса Нестеренко А.Д. сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет

(меню составлено на основе сборника рецептур блюд диетического питания для предприятия общественного питания 1989г.; 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 весенний период 2024г.

№	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																						
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	7/24 (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 пшенная 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	396 (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	1169,72	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	1185,04	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	2354,77	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	1731,30	4172,94	1157,33	72,58	10908,15	1378,03	271,32	1223,28

Итого: 10985 : 10 = 1099 ккал

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

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

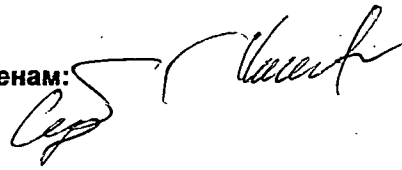
Итого: 1136,831 : 10 = 113,683 грамм углеводов

**Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем
бучающегося.**

**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



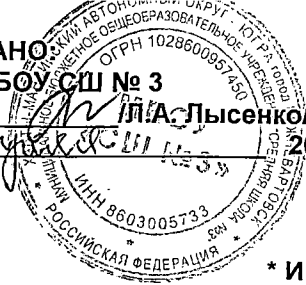
Примечание:

- 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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 3

Л.А. Лысенко

« 01 » апреля 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:

_____ / _____
_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова
2024 г.



*** Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 4 "Г" класса Налобина М.И. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: молока и молочных продуктов. на весенний период 2024г.**

№	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.	D,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг		
1 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98		
2	Каша пшеничная рассыпчатая * (масло растительное)	463 (12)	150	5,316	4,303	34,379	198	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	25,34	133,21	30,67	2,27	102,04	52,82	37,04	2,12		
3	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18		
4	Груши свежие	(12)	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		
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		
Итого за завтрак:			610	18,366	16,953	77,765	537	0,30	0,19	86,84	2,33	0,68	95,86	367,17	100,15	7,80	488,09	117,77	53,20	263,02		
Итого за день:				18,366	16,953	77,765	537	0,30	0,19	86,84	2,33	0,68	95,86	367,17	100,15	7,80	488,09	117,77	53,20	263,02		
2 день																						
Завтрак																						
1	Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,34		
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Бананы свежие	(21)	210	2,662	0,000	44,970	191	0,11	0,11	21,00	0,00	0,00	16,80	58,80	88,20	1,26	730,80	2,10	0,00	2,10		
Итого за завтрак:			650	16,442	17,791	67,467	496	0,25	0,54	29,72	0,23	2,43	90,33	304,55	123,83	5,52	1008,58	23,86	33,28	67,74		
Итого за день:				16,442	17,791	67,467	496	0,25	0,54	29,72	0,23	2,43	90,33	304,55	123,83	5,52	1008,58	23,86	33,28	67,74		

3 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
2	Голубцы рубленые в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,80
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,60
4	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	0,60
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	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	8,40
Итого за завтрак:			701	19,109	11,447	60,866	423	0,32	0,15	43,76	0,07	0,00	86,66	272,93	87,32	6,87	1570,95	110,80	21,41	161,87
Итого за день:			19,109	11,447	60,866	423	0,32	0,15	43,76	0,07	0,00	86,66	272,93	87,32	6,87	1570,95	110,80	21,41	161,87	
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлеты рыбные любительские /треска/ (вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,06	0,09	1,03	4,10	0,90	36,64	156,95	27,22	0,77	249,89	187,11	17,38	431,34
3	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
4	Булочка "Лакомка" м.р	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Груши свежие	(12)	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:			700	17,744	12,954	80,297	509	0,18	0,18	12,23	4,13	0,93	114,16	380,09	80,63	6,17	700,39	308,41	38,19	463,69
Итого за день:			17,744	12,954	80,297	509	0,18	0,18	12,23	4,13	0,93	114,16	380,09	80,63	6,17	700,39	308,41	38,19	463,69	
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины) без молочного соуса	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
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	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			670	21,742	17,675	75,000	546	0,27	0,17	34,26	11,30	0,12	111,21	320,73	90,62	7,39	1008,25	191,83	19,78	128,80

Итого за день:																				
			21,742	17,675	75,000	546	0,27	0,17	34,26	11,30	0,12	111,21	320,73	90,62	7,39	1008,25	191,83	19,78	128,8	
Итого за неделю:																				
			93,402	76,820	361,394	2511	1,32	1,23	206,80	18,05	4,16	498,22	1645,47	482,55	33,76	4776,27	752,66	165,87	1085,1	
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
3	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	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
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	Груши свежие	(12)	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:																				
			687	16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29
Итого за день:																				
			16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29	
2 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	Тефтели рыбные (горбуша) 90/60 (м р)	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:																				
			710	15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,59	132,25	30,07	287,66
Итого за день:																				
			15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,59	132,25	30,07	287,66	
3 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное)	(0)	90	9,814	9,462	8,470	158	0,07	0,02	0,39	0,02	0,06	29,11	105,14	17,54	1,32	162,21	25,84	13,31	59,79
2	Рагу из овощей	215 (12)	160	2,383	6,534	14,703	127	0,08	0,07	12,29	0,00	0,00	32,95	65,64	29,69	1,03	431,38	22,63	2,38	36,52
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	Груши свежие	(12)	140	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
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 завтрак:																				
			667	16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,86

Итого за день:			16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,8	
4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,0
2	Рис припущенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,2
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Бананы свежие	(21)	130	1,648	0,000	27,839	118	0,07	0,07	13,00	0,00	0,00	10,40	36,40	54,60	0,78	452,40	1,30	0,00	1,30
Итого за завтрак:			610	16,983	17,137	86,859	570	0,38	0,17	13,70	10,69	6,65	54,59	285,49	119,17	3,73	734,33	163,17	35,68	261,92
Итого за день:				16,983	17,137	86,859	570	0,38	0,17	13,70	10,69	6,65	54,59	285,49	119,17	3,73	734,33	163,17	35,68	261,92
5 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			730	18,115	24,861	77,622	607	0,36	1,35	31,30	3542,40	0,00	91,25	380,57	86,01	10,43	979,58	213,39	32,95	196,60
Итого за день:				18,115	24,861	77,622	607	0,36	1,35	31,30	3542,40	0,00	91,25	380,57	86,01	10,43	979,58	213,39	32,95	196,60

Всего: 5183 : 10 = 518 ккал

Всего: 176,738 : 10 = 17,674 грамм белка

Всего: 171,505 : 10 = 17,151 грамм жира

Всего: 733,039 : 10 = 73,304 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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 №

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 3

Л.А. Лысенко/

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ
«СШ №3»
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «АБВГД»

Н.А. Вотинова

2024г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 4 "В" класса Базюк В.И. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: рыбы и морепродуктов. на весенний период 2024г.

№	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	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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 "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Груши свежие	(12)	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:			560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:				18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,616	0,041	1,414	8	0,02	0,01	1,00	0,00	0,00	4,40	13,48	4,57	0,15	20,54	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			625	20,327	21,070	75,786	574	0,26	0,61	19,58	40,67	2,74	214,45	395,69	118,61	5,49	914,89	83,48	35,15	72,58
Итого за день:				20,327	21,070	75,786	574	0,26	0,61	19,58	40,67	2,74	214,45	395,69	118,61	5,49	914,89	83,48	35,15	72,58
3 день																				

Завтрак																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Итого за день:				23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			667	21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за день:				21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за неделю:				104,845	82,849	387,124	2714	1,35	1,97	99,87	380,62	5,22	1319,39	1793,51	416,28	26,31	4212,86	546,37	115,83	474,12
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21

2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом м	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Груши свежие	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:		580	20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
	Итого за день:			20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
2 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		727	18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	Итого за день:			18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	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
3	Груши свежие	(12)	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	Итого за день:			20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за завтрак:		600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26

	Итого за день:			20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,3 3	41,94	37,12	91,26
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 0	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Кекс " Столичный " (кондитерский цех)	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:		660	19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02
	Итого за день:			19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02

Всего: 5847 : 10 = 585 ккал

Всего: 204,292 : 10 = 20,429 грамм белка

Всего: 199,482 : 10 = 19,948 грамм жира


Всего: 808,543 : 10 = 80,854 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №3

Л.А. Лысенко/
2024г.

СОГЛАСОВАНО:

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова

2024г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 2 "Г" класса Параничева Н.К. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: рыбы и морепродуктов, апельсин, плодов шиповника, яйца (омлет, целое, выпечка допускается) на весенний период 2024г.

№	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	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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 "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Груши свежие	(12)	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:			560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:				18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
2 день																				
Завтрак																				
1	Рагу из овощей с отварным мясом	2.11 (32)	120	7,960	8,901	10,315	153	0,08	0,10	5,32	11,52	0,05	18,56	116,00	27,50	1,69	402,78	22,52	0,34	47,91
2	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Бананы свежие	(21)	160	2,028	0,000	34,263	145	0,08	0,08	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	556,80	1,60	0,00	1,60
Итого за завтрак:			560	15,205	13,952	81,514	512	0,28	0,24	21,40	13,72	0,20	128,31	280,98	120,89	4,56	1062,28	33,02	4,20	58,07
Итого за день:				15,205	13,952	81,514	512	0,28	0,24	21,40	13,72	0,20	128,31	280,98	120,89	4,56	1062,28	33,02	4,20	58,07
3 день																				

Завтрак																					
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83	
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95	
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80	
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за завтрак:				564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58	
4 день																					
Завтрак																					
1	Вареники ленивые отварные (без добавления яйца)	293 (12)	170	21,500	10,573	23,467	275	0,05	0,31	0,28	0,05	0,15	209,40	282,22	30,80	0,74	148,82	56,01	37,87	42,95	
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81	
5	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86	
Итого за завтрак:				600	26,012	11,604	87,882	560	0,14	0,38	15,36	0,24	0,26	277,62	360,96	59,27	5,24	645,09	79,14	40,62	61,02
Итого за день:				26,012	11,604	87,882	560	0,14	0,38	15,36	0,24	0,26	277,62	360,96	59,27	5,24	645,09	79,14	40,62	61,02	
5 день																					
Завтрак																					
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44	
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31	
4	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	
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
6	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:				667	21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за день:				21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46	
Итого за неделю:				102,582	73,712	387,273	2623	1,34	1,61	101,87	340,17	2,50	1253,38	1689,68	414,64	24,71	4279,49	489,38	90,93	437,34	
2 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					

1	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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 рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Груши свежие	627 (21)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за завтрак:		550	17,399	20,024	72,519	540	0,32	0,64	13,38	195,55	1,79	569,00	412,20	65,79	3,37	488,21	40,22	11,53	60,29
	Итого за день:			17,399	20,024	72,519	540	0,32	0,64	13,38	195,55	1,79	569,00	412,20	65,79	3,37	488,21	40,22	11,53	60,29
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
4	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
5	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		727	18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,1₁	122,58	18,04	130,41
	Итого за день:			18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,1₁	122,58	18,04	130,41
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней (без добавления яйца)	(25)	150	16,719	12,683	28,767	296	0,05	0,26	2,03	18,75	0,19	179,46	228,98	30,89	0,94	183,14	61,53	28,71	34,19
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9,95
	Итого за завтрак:		530	21,119	17,379	76,269	546	0,12	0,32	14,08	18,78	0,34	278,38	323,17	68,22	5,23	561,33	65,67	32,99	52,60
	Итого за день:			21,119	17,379	76,269	546	0,12	0,32	14,08	18,78	0,34	278,38	323,17	68,22	5,23	561,33	65,67	32,99	52,60
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Котлеты или биточки рыбные (треска)	324 (12)	90	8,428	6,416	4,706	110	0,06	0,03	0,24	3,56	0,59	22,70	137,62	23,83	0,93	167,76	133,22	13,94	364,11
3	Каша пшеничная рассыпчатая	464 (12)	150	5,481	4,323	35,442	203	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	28,48	137,82	31,76	2,35	105,26	79,63	38,15	2,12
4	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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
5	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22

6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Груши свежие	(12)	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:			680	20,524	17,983	93,699	619	0,35	0,21	21,51	28,28	0,71	168,38	448,07	124,52	8,83	859,24	227,81	57,41	413,81
Итого за день:				20,524	17,983	93,699	619	0,35	0,21	21,51	28,28	0,71	168,38	448,07	124,52	8,83	859,24	227,81	57,41	413,81
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 0	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Кекс " Столичный" (кондитерский цех)	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			660	19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02
Итого за день:				19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02

Всего: 5667 : 10 = 567 ккал

Всего: 198,954 : 10 = 19,895 грамм белка

Всего: 182,087 : 10 = 18,209 грамм жира

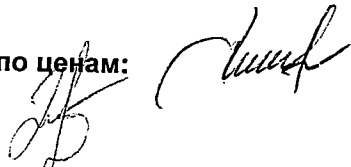
Всего: 808,107 : 10 = 80,811 грамм углеводов

* **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.**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

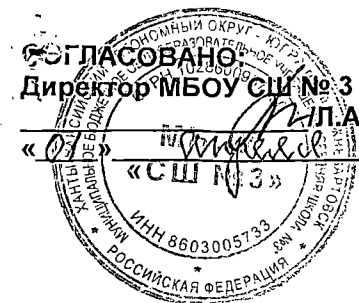
12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

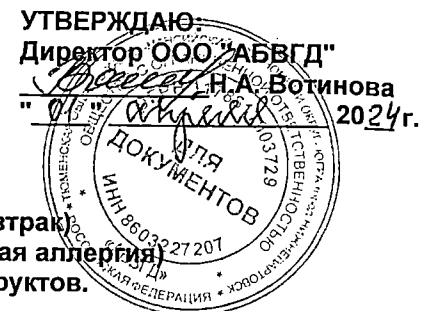
28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19



СОГЛАСОВАНО:

"/ / 2024г.



* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 6"В" класса Иванова Я.А. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: яблок, груш, шоколада, красной рыбы, плодов шиповника, сухофруктов. на весенний период 2024г. стоимостью 158-00 руб. (родительская плата)

№	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	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 220/10	(25)	210	5,782	8,678	34,171	238	0,11	0,13	0,55	74,57	0,11	125,12	148,79	32,72	1,21	160,93	45,56	5,53	23,82
2	Пицца "Маргарита"	(0)	100	10,145	10,893	18,077	211	0,04	0,13	1,93	3,89	0,41	332,32	218,87	25,08	0,68	108,38	11,52	6,71	10,19
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Апельсины	(12)	150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	0,04	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	2,64	0,66	22,44
Итого за завтрак:			670	17,227	19,853	73,035	540	0,20	0,31	92,52	78,46	0,52	513,06	409,33	81,13	3,08	564,80	59,72	12,91	56,45
Итого за день:				17,227	19,853	73,035	540	0,20	0,31	92,52	78,46	0,52	513,06	409,33	81,13	3,08	564,80	59,72	12,91	56,45
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,524	0,038	1,243	7	0,02	0,01	2,00	0,00	0,00	4,00	12,40	4,20	0,14	19,80	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Бананы свежие	(21)	170	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
Итого за завтрак:			630	20,633	21,621	60,839	520	0,28	0,72	19,70	51,29	3,46	188,50	418,68	116,56	6,12	914,06	98,72	41,72	84,67
Итого за день:				20,633	21,621	60,839	520	0,28	0,72	19,70	51,29	3,46	188,50	418,68	116,56	6,12	914,06	98,72	41,72	84,67
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83

2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	-0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	-48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	75	4,143	9,011	38,004	250	0,04	0,05	0,07	3,04	0,22	18,15	50,88	8,05	0,87	56,78	7,55	6,77	16,29
	Итого за завтрак:		629	23,626	19,961	89,918	634	0,35	0,26	19,71	56,11	0,29	178,91	372,13	84,98	4,31	1280,69	172,10	25,72	168,46
	Итого за день:			23,626	19,961	89,918	634	0,35	0,26	19,71	56,11	0,29	178,91	372,13	84,98	4,31	1280,69	172,10	25,72	168,46
4 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Слива свежая	627 (21)	110	0,744	0,310	10,095	46	0,07	0,04	11,00	0,00	0,00	22,00	22,00	9,90	0,55	235,40	2,20	0,00	3,30
	Итого за завтрак:		600	26,760	13,671	102,357	640	0,20	0,40	12,35	9,24	0,49	260,30	384,07	64,10	3,56	508,81	74,80	36,20	56,90
	Итого за день:			26,760	13,671	102,357	640	0,20	0,40	12,35	9,24	0,49	260,30	384,07	64,10	3,56	508,81	74,80	36,20	56,90
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)*	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	40	0,918	1,697	4,324	36	0,03	0,04	13,47	0,00	0,00	11,95	21,22	12,12	0,51	155,64	22,50	0,61	10,65
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Апельсины	(12)	65	0,494	0,122	5,220	24	0,03	0,02	39,00	0,00	0,00	22,10	14,95	8,45	0,20	128,05	1,14	0,29	9,72
	Итого за завтрак:		625	23,285	15,893	72,975	528	0,30	0,16	53,63	27,67	0,21	134,67	360,79	91,83	4,94	751,86	202,41	17,74	128,39
	Итого за день:			23,285	15,893	72,975	528	0,30	0,16	53,63	27,67	0,21	134,67	360,79	91,83	4,94	751,86	202,41	17,74	128,39
6 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Апельсины	(12)	80	0,608	0,150	6,424	29	0,03	0,02	48,00	0,00	0,00	27,20	18,40	10,40	0,24	157,60	1,41	0,35	11,97
5	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23

	Итого за завтрак:		492,5	17,396	22,554	69,458	550	0,07	0,05	48,05	14,08	0,06	54,74	64,09	20,79	1,51	207,26	111,48	3,69	
	Итого за день:			17,396	22,554	69,458	550	0,07	0,05	48,05	14,08	0,06	54,74	64,09	20,79	1,51	207,26	111,48	3,69	2
	Итого за неделю:			128,926	113,553	468,583	3412	1,41	1,89	245,96	236,85	5,02	1330,18	2009,09	459,38	23,52	4227,48	719,23	137,97	517,
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/5	257 (12)	205	2,036	3,515	25,623	142	0,09	0,03	0,07	18,23	0,06	21,07	52,40	15,09	0,35	41,46	47,52	4,30	15,72
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Бананы свежие	(21)	200	2,535	0,000	42,829	181	0,10	0,10	20,00	0,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	2,00	0,00	2,00
	Итого за завтрак:		722	17,585	13,683	103,982	609	0,25	0,31	23,11	25,01	0,53	306,45	342,30	127,65	3,19	851,52	53,47	18,56	37,19
	Итого за день:			17,585	13,683	103,982	609	0,25	0,31	23,11	25,01	0,53	306,45	342,30	127,65	3,19	851,52	53,47	18,56	37,19
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Треска б/г тушеная с овощами	309 (12)	120	9,816	5,355	4,859	107	0,07	0,06	1,97	4,40	0,73	30,64	153,04	29,85	0,67	291,39	150,36	16,51	460,22
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Слива свежая	(0)	110	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
	Итого за завтрак:		700	17,156	16,075	75,724	516	0,32	0,20	14,47	32,83	0,82	119,30	340,01	87,67	3,91	1145,29	265,09	21,15	515,76
	Итого за день:			17,156	16,075	75,724	516	0,32	0,20	14,47	32,83	0,82	119,30	340,01	87,67	3,91	1145,29	265,09	21,15	515,76
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		507	26,453	24,012	97,814	713	0,13	0,52	4,92	62,12	0,75	378,64	455,02	74,75	3,41	356,95	18,78	41,38	79,87
	Итого за день:			26,453	24,012	97,814	713	0,13	0,52	4,92	62,12	0,75	378,64	455,02	74,75	3,41	356,95	18,78	41,38	79,87
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	180	15,074	19,250	3,080	246	0,08	0,55	0,60	46,16	3,11	128,05	273,16	20,46	3,12	221,10	87,32	37,55	74,67

2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	170	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	Итого за завтрак:		620	23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,92	101,74	42,53	101,39
	Итого за день:			23,229	26,108	82,715	659	0,29	0,74	17,87	70,88	3,23	235,65	474,59	139,19	6,64	1057,92	101,74	42,53	101,39
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковь	468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	244	0,19	1,42	11,76	3936,00	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
7	Слива свежая	627 (21)	90	0,608	0,254	8,260	38	0,05	0,04	9,00	0,00	0,00	18,00	18,00	8,10	0,45	192,60	1,80	0,00	2,70
	Итого за завтрак:		665	20,712	27,043	93,160	699	0,43	1,52	22,33	3963,97	0,14	108,81	436,46	83,71	8,42	699,21	232,37	33,45	201,73
	Итого за день:			20,712	27,043	93,160	699	0,43	1,52	22,33	3963,97	0,14	108,81	436,46	83,71	8,42	699,21	232,37	33,45	201,73
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
	Итого за завтрак:		587	19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09
	Итого за день:			19,861	23,793	84,809	633	0,18	0,11	13,01	6,51	0,06	92,03	151,66	58,19	3,88	578,51	183,50	5,86	35,09

Всего: 7241 : 12 = 603 ккал

Всего: 253,922 : 12 = 21,160 грамм белка

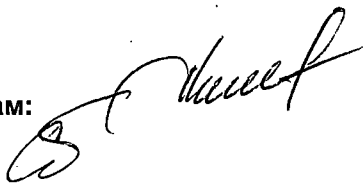
Всего: 244,269 : 12 = 20,356 грамм жира

*** 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3

«01» Апреля 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

« » 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"

«01» Апреля 2024г.

*** Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 4 "А" класса Афанасьева В.К. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: рыбы и морепродуктов. на весенний период 2024г.**

№	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	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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 "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Груши свежие	(12)	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:			560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:				18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,616	0,041	1,414	8	0,02	0,01	1,00	0,00	0,00	4,40	13,48	4,57	0,15	20,54	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
Итого за завтрак:			625	20,327	21,070	75,786	574	0,26	0,61	19,58	40,67	2,74	214,45	395,69	118,61	5,49	914,89	83,48	35,15	72,58
Итого за день:				20,327	21,070	75,786	574	0,26	0,61	19,58	40,67	2,74	214,45	395,69	118,61	5,49	914,89	83,48	35,15	72,58
3 день																				

Завтрак

1	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58

4 день

Завтрак

1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Итого за день:				23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28

5 день

Завтрак

1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
4	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
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			667	21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за день:				21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за неделю:				104,845	82,849	387,124	2714	1,35	1,97	99,87	380,62	5,22	1319,39	1793,51	416,28	26,31	4212,86	546,37	115,83	474,12

2 неделя

1 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
---	---	----------	-----	-------	-------	--------	-----	------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	--------	-------	------	-------

2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом м	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Груши свежие	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:		580	20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
	Итого за день:			20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
2 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
4	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
5	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		727	18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	Итого за день:			18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	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
3	Груши свежие	(12)	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	Итого за день:			20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
4 день																				
Завтрак																				
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за завтрак:		600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26

	Итого за день:			20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,3 ₃	41,94	37,12	91,26
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 ₀	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Кекс " Столичный " (кондитерский цех)	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:		660	19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 ₃	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02
	Итого за день:			19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 ₃	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02

Всего: 5847 : 10 = 585 ккал

Всего: 204,292 : 10 = 20,429 грамм белка

Всего: 199,482 : 10 = 19,948 грамм жира

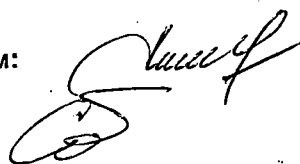
Всего: 808,543 : 10 = 80,854 грамм углеводов

*** 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

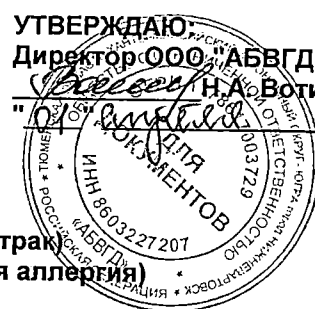
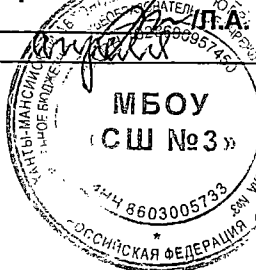
12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год



* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 3 "Б" класса Сычук И.Е. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: мясо говядины, бобовых, рыбы и морепродуктов. на весенний период 2024г.

№	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	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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 "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27	
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40	
4	Груши свежие	(12)	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:				560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:					18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
2 день																					
Завтрак																					
1	Капуста брокколи припущенная	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,66	0,00	
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55	
6	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80	
Итого за завтрак:				630	20,855	21,103	75,182	574	0,26	0,63	30,58	40,67	2,74	220,97	402,96	124,60	5,70	970,83	108,25	35,81	72,58
Итого за день:					20,855	21,103	75,182	574	0,26	0,63	30,58	40,67	2,74	220,97	402,96	124,60	5,70	970,83	108,25	35,81	72,58
3 день																					

Завтрак																				
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			575	23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
Итого за день:				23,153	13,624	93,461	589	0,16	0,36	15,18	13,73	0,45	257,48	350,07	63,19	5,91	725,85	85,67	34,57	83,28
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
4	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
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Груши свежие	(12)	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:			687	18,707	15,541	77,245	524	0,30	0,18	36,31	28,60	0,16	131,67	324,31	101,00	7,43	854,66	156,14	14,56	110,70
Итого за день:				18,707	15,541	77,245	524	0,30	0,18	36,31	28,60	0,16	131,67	324,31	101,00	7,43	854,66	156,14	14,56	110,70
Итого за неделю:				102,993	83,857	389,417	2724	1,35	2,00	113,49	385,32	5,20	1327,26	1791,67	431,53	26,50	4136,93	543,08	114,77	465,36
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21

2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Груши свежие	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:		580	20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
	Итого за день:			20,407	21,799	75,808	581	0,37	0,71	13,88	202,27	1,94	532,86	458,99	74,39	4,25	576,35	44,25	21,49	80,03
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят *	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
4	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
5	Хлеб "Полезный** (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		727	18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	Итого за день:			18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
2	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
3	Груши свежие	(12)	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	Итого за завтрак:		557	20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	Итого за день:			20,807	18,387	85,726	592	0,12	0,35	9,55	6,50	0,64	275,62	345,08	73,62	5,81	398,14	14,41	33,45	68,69
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
2	Кофейный напиток с молоком *	395 (21)	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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Бананы свежие	(21)	180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	Итого за завтрак:		600	20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,33	41,94	37,12	91,26

Итого за день:			20,902	23,458	81,537	621	0,26	0,66	20,06	64,23	2,79	207,02	422,29	137,45	6,03	1082,3 3	41,94	37,12	91,26	
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 0	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Кекс " Столичный " (кондитерский цех)	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			660	19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02
Итого за день:				19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02

Всего: 5858 : 10 = 586 ккал

Всего: 202,440 : 10 = 20,244 грамм белка

Всего: 200,490 : 10 = 20,049 грамм жира

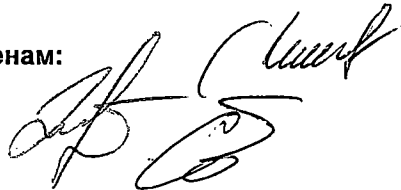
Всего: 810,836 : 10 = 81,084 грамм углеводов

*** 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

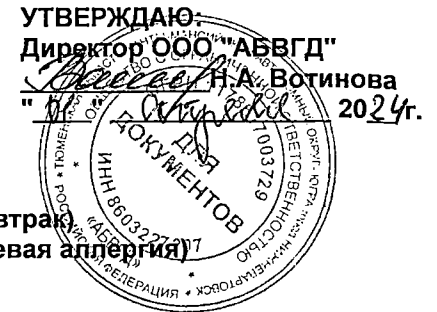
25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год



СОГЛАСОВАНО:

_____ / _____ 2024г.



*** Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 5 "Б" класса Непочатый И.С. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: молока и молочных продуктов, яйца на весенний период 2024г. стоимостью 158-00 руб. (родительская плата)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески (без яйца)	353 (12)	100	10,793	8,680	5,437	143	0,09	0,02	0,36	2,50	0,42	25,69	175,13	44,31	1,15	117,85	64,36	10,94	257,96
2	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	464 (12)	180	6,577	5,187	42,531	243	0,16	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	165,38	38,11	2,83	126,31	95,55	45,78	2,55
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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)	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 завтрак:			635	19,476	16,263	78,346	538	0,33	0,08	11,90	2,50	0,42	88,67	393,18	107,71	7,87	616,22	162,82	59,24	273,91
Итого за день:				19,476	16,263	78,346	538	0,33	0,08	11,90	2,50	0,42	88,67	393,18	107,71	7,87	616,22	162,82	59,24	273,91
2 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	12,63	132,01	18,70	1,98	192,66	55,71	1,31	38,49
2	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,88
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Груши свежие	(12)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
Итого за завтрак:			630	16,329	22,796	73,631	565	0,34	0,15	5,59	0,00	0,00	57,12	273,70	74,76	6,49	468,01	152,94	13,31	83,36
Итого за день:				16,329	22,796	73,631	565	0,34	0,15	5,59	0,00	0,00	57,12	273,70	74,76	6,49	468,01	152,94	13,31	83,36
3 день																				

Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
3	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
4	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01
5	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
6	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
7	Булочка "Лакомка" м.р. 50 г. без добавления яйца	(25)	60	3,514	3,455	31,614	172	0,03	0,01	0,00	0,03	0,00	9,24	34,03	6,27	0,49	46,86	15,79	3,22	10,32
Итого за завтрак:			731	23,167	15,693	87,288	583	0,38	0,20	127,66	0,09	0,00	87,02	321,67	91,35	5,10	1489,16	135,97	24,51	171,09
Итого за день:				23,167	15,693	87,288	583	0,38	0,20	127,66	0,09	0,00	87,02	321,67	91,35	5,10	1489,16	135,97	24,51	171,09
4 день																				
Завтрак																				
1	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/150	(25)	225	19,457	28,434	34,213	471	0,63	0,24	1,65	0,02	0,00	33,16	342,04	144,65	5,68	548,03	76,33	5,20	55,45
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	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
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:			615	23,140	33,184	75,923	695	0,77	0,29	13,69	0,02	0,00	68,55	428,12	181,49	10,32	986,36	80,21	9,97	74,51
Итого за день:				23,140	33,184	75,923	695	0,77	0,29	13,69	0,02	0,00	68,55	428,12	181,49	10,32	986,36	80,21	9,97	74,51
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят без добавления яйца	(0)	100	12,453	8,222	5,271	145	0,07	0,00	0,54	7,94	0,04	14,91	126,43	20,17	1,48	208,70	21,90	14,93	79,10
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,92
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
4	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
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	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			727	21,413	18,254	82,159	579	0,29	0,12	37,59	7,94	0,04	91,79	313,00	95,48	7,65	1012,03	166,90	19,90	125,77
Итого за день:				21,413	18,254	82,159	579	0,29	0,12	37,59	7,94	0,04	91,79	313,00	95,48	7,65	1012,03	166,90	19,90	125,77
6 день																				

Завтрак																				
1	Треска б/г тушеная с овощами	309 (12)	150	12,613	6,694	7,561	141	0,09	0,07	4,09	5,50	0,92	39,88	196,63	41,23	1,01	429,60	187,96	20,69	575,27
2	Рис припущенный *1/150 масло растительное	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,88
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Итого за завтрак:			690	18,239	14,026	78,966	515	0,37	0,13	16,13	5,50	0,92	82,67	333,92	94,89	5,64	868,06	286,33	32,90	618,91
Итого за день:				18,239	14,026	78,966	515	0,37	0,13	16,13	5,50	0,92	82,67	333,92	94,89	5,64	868,06	286,33	32,90	618,91
Итого за неделю:																				
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Сердце из говядины в соусе50/50	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,61	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,80
3	Каша гречневая расыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	180	8,318	6,682	41,286	259	0,26	0,13	0,00	0,00	0,00	23,37	217,33	145,13	4,91	262,34	96,94	5,52	19,37
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			700	22,634	15,727	69,837	511	0,60	0,79	30,36	12,02	0,00	72,93	447,34	197,31	13,43	1051,36	170,91	27,13	92,32
Итого за день:																				
2 день																				
Завтрак																				
1	Терфегли рыбные в соусе (горбуша) 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Булочка домашняя (м.р) (без яйца)	769 (21)	40	2,346	4,472	22,454	139	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,97	22,21	4,10	0,32	29,85	9,58	2,80	7,64
6	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:			730	18,209	22,405	90,717	637	0,38	0,23	28,35	12,57	6,46	79,10	294,78	90,46	6,50	1508,69	150,54	32,92	299,78
Итого за день:																				
3 день																				
Завтрак																				
				18,209	22,405	90,717	637	0,38	0,23	28,35	12,57	6,46	79,10	294,78	90,46	6,50	1508,69	150,54	32,92	299,78

1	Котлета из грудки цыплят (м р) без яйца	(0)	100	11,039	10,621	10,182	180	0,08	0,03	0,52	9,31	0,00	50,85	126,81	21,31	1,43	198,72	29,70	14,32	68,34
2	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
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Груши свежие	(12)	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
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 завтрак:		670	17,402	23,016	69,007	553	0,30	0,17	20,40	9,31	0,00	126,92	292,72	95,15	7,35	974,76	57,98	21,56	130,60
	Итого за день:			17,402	23,016	69,007	553	0,30	0,17	20,40	9,31	0,00	126,92	292,72	95,15	7,35	974,76	57,98	21,56	130,60
4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты или биточки рыбные (треска)	324 (12)	100	9,365	7,129	5,228	123	0,06	0,04	0,26	3,96	0,66	25,22	152,91	26,48	1,03	186,40	148,02	15,49	404,57
2	Капуста свежая тушеная (масло растительное)	534 (21)	180	3,408	5,710	15,893	129	0,05	0,07	38,27	0,03	0,00	97,19	66,45	33,32	1,32	563,84	69,20	2,13	24,77
3	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
4	Бананы свежие	(21)	120	1,521	0,000	25,697	109	0,06	0,06	12,00	0,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	1,20	0,00	1,20
	Итого за завтрак:		460	17,412	17,544	68,544	502	0,28	0,19	50,53	3,99	0,66	143,59	318,65	132,41	4,33	1272,57	220,18	22,07	441,15
	Итого за день:			17,412	17,544	68,544	502	0,28	0,19	50,53	3,99	0,66	143,59	318,65	132,41	4,33	1272,57	220,18	22,07	441,15
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью (без яйца)	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,92
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		690	18,862	19,652	84,737	591	0,38	1,18	24,91	3050,40	0,00	86,11	370,06	82,67	9,82	856,51	232,19	27,74	176,53
	Итого за день:			18,862	19,652	84,737	591	0,38	1,18	24,91	3050,40	0,00	86,11	370,06	82,67	9,82	856,51	232,19	27,74	176,53
6 день																				
Завтрак																				
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,49

3	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	180	8,318	6,682	41,286	259	0,26	0,13	0,00	0,00	0,00	23,37	217,33	145,13	4,91	262,34	96,94	5,52	19,37
4	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
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
	Итого за завтрак:		627	22,987	30,943	76,527	677	0,44	0,30	11,65	0,00	0,00	87,53	445,57	208,58	9,93	927,65	203,58	11,75	87,17
	Итого за день:			22,987	30,943	76,527	677	0,44	0,30	11,65	0,00	0,00	87,53	445,57	208,58	9,93	927,65	203,58	11,75	87,17

Всего: 6945 : 12 = 579 ккал

Всего: 239,271 : 12 = 19,939 грамм белка

Всего: 249,503 : 12 = 20,792 грамм жира

Всего: 935,681 : 12 = 77,973 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №



СОГЛАСОВАНО:

_____/_____
 " " / 2024г.



* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающегося 4 "Б" класса Нестеренко Е.Д. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
 с исключением из рациона: молока и молочных продуктов.
 на весенний период 2024г.

№	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	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески	353 (12)	100	10,797	9,815	5,407	153	0,08	0,07	0,34	2,33	0,68	29,15	177,36	39,82	1,36	123,89	62,75	13,82	243,98
2	Каша пшеничная рассыпчатая * (масло растительное)	463 (12)	150	5,316	4,303	34,379	198	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	25,34	133,21	30,67	2,27	102,04	52,82	37,04	2,12
3	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
4	Груши свежие	(12)	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
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
Итого за завтрак:			610	18,366	16,953	77,765	537	0,30	0,19	86,84	2,33	0,68	95,86	367,17	100,15	7,80	488,09	117,77	53,20	263,02
Итого за день:				18,366	16,953	77,765	537	0,30	0,19	86,84	2,33	0,68	95,86	367,17	100,15	7,80	488,09	117,77	53,20	263,02
2 день																				
Завтрак																				
1	Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	200	12,062	15,438	2,892	199	0,09	0,42	8,68	0,23	2,43	63,12	205,72	20,70	2,90	225,42	20,87	31,05	60,34
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Бананы свежие	(21)	210	2,662	0,000	44,970	191	0,11	0,11	21,00	0,00	0,00	16,80	58,80	88,20	1,26	730,80	2,10	0,00	2,10
Итого за завтрак:			650	16,442	17,791	67,467	496	0,25	0,54	29,72	0,23	2,43	90,33	304,55	123,83	5,52	1008,58	23,86	33,28	67,74
Итого за день:				16,442	17,791	67,467	496	0,25	0,54	29,72	0,23	2,43	90,33	304,55	123,83	5,52	1008,58	23,86	33,28	67,74

3 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
2	Голубцы рубленые в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	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
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	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:			701	19,109	11,447	60,866	423	0,32	0,15	43,76	0,07	0,00	86,66	272,93	87,32	6,87	1570,95	110,80	21,41	161,87
Итого за день:				19,109	11,447	60,866	423	0,32	0,15	43,76	0,07	0,00	86,66	272,93	87,32	6,87	1570,95	110,80	21,41	161,87
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлеты рыбные любительские /треска/ (вода, масло растительное)	390 (21)	100	9,954	4,096	1,880	84	0,06	0,09	1,03	4,10	0,90	36,64	156,95	27,22	0,77	249,89	187,11	17,38	431,34
3	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
4	Булочка "Лакомка" м.р	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Груши свежие	(12)	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:			700	17,744	12,954	80,297	509	0,18	0,18	12,23	4,13	0,93	114,16	380,09	80,63	6,17	700,39	308,41	38,19	463,69
Итого за день:				17,744	12,954	80,297	509	0,18	0,18	12,23	4,13	0,93	114,16	380,09	80,63	6,17	700,39	308,41	38,19	463,69
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины) без молочного соуса	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус овощной по "Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
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	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Яблоки свежие	(12)	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 завтрак:			670	21,742	17,675	75,000	546	0,27	0,17	34,26	11,30	0,12	111,21	320,73	90,62	7,39	1008,25	191,83	19,78	128,80

	Итого за день:			21,742	17,675	75,000	546	0,27	0,17	34,26	11,30	0,12	111,21	320,73	90,62	7,39	1008,2 ₅	191,83	19,78	128,80
	Итого за неделю:			93,402	76,820	361,394	2511	1,32	1,23	206,80	18,05	4,16	498,22	1645,47	482,55	33,76	4776,2 ₇	752,66	165,87	1085,1 ₃
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Сердце из говядины в соусе * 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
3	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	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
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	Груши свежие	(12)	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:		687	16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29
	Итого за день:			16,612	14,344	73,119	488	0,49	0,60	26,27	9,98	0,00	71,36	308,39	87,17	9,09	693,68	151,83	28,13	97,29
	2 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	Тефтели рыбные (горбуша) 90/60 (м р)	332 (12)	150	10,875	10,715	11,880	187	0,12	0,08	1,91	10,39	6,45	22,83	127,27	24,34	0,73	243,98	79,31	25,96	228,72
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		710	15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,5 ₉	132,25	30,07	287,66
	Итого за день:			15,626	17,239	66,417	483	0,35	0,21	30,05	10,39	6,45	77,82	268,24	86,32	6,53	1451,5 ₉	132,25	30,07	287,66
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное)	(0)	90	9,814	9,462	8,470	158	0,07	0,02	0,39	0,02	0,06	29,11	105,14	17,54	1,32	162,21	25,84	13,31	59,79
2	Рагу из овощей	215 (12)	160	2,383	6,534	14,703	127	0,08	0,07	12,29	0,00	0,00	32,95	65,64	29,69	1,03	431,38	22,63	2,38	36,52
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	Груши свежие	(12)	140	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
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 завтрак:		667	16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,86

	Итого за день:			16,000	21,103	67,627	524	0,29	0,15	22,52	0,02	0,06	107,66	267,60	90,90	7,61	926,73	51,48	20,29	119,86
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
2	Рис припущенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,24
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	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	Бананы свежие	(21)	130	1,648	0,000	27,839	118	0,07	0,07	13,00	0,00	0,00	10,40	36,40	54,60	0,78	452,40	1,30	0,00	1,30
	Итого за завтрак:		610	16,983	17,137	86,859	570	0,38	0,17	13,70	10,69	6,65	54,59	285,49	119,17	3,73	734,33	163,17	35,68	261,92
	Итого за день:			16,983	17,137	86,859	570	0,38	0,17	13,70	10,69	6,65	54,59	285,49	119,17	3,73	734,33	163,17	35,68	261,92
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		730	18,115	24,861	77,622	607	0,36	1,35	31,30	3542,40	0,00	91,25	380,57	86,01	10,43	979,58	213,39	32,95	196,60
	Итого за день:			18,115	24,861	77,622	607	0,36	1,35	31,30	3542,40	0,00	91,25	380,57	86,01	10,43	979,58	213,39	32,95	196,60

Всего: 5183 : 10 = 518 ккал

Всего: 176,738 : 10 = 17,674 грамм белка

Всего: 171,505 : 10 = 17,151 грамм жира

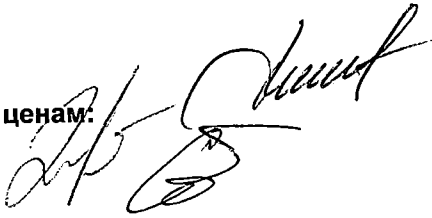
Всего: 733,039 : 10 = 73,304 грамм углеводов

*** 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./3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'А.В. Смирнов', written over the text 'Технолог'.

Примечание:

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 №