



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ЛБОУ СШ № 19  
 И.В. Чернышова  
 03.09.2023

Для обучающихся меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
 Для обучающихся сахарной диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов Бюро диетического питания страждущих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничением в питании на осенний период 2023 г. стоимостью 155 руб)

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "ЖШП-1"  
 Л.Г. Оганесова  
 2023 г.

№	Наименование Блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	В1, мг	В2, мг	Витамины				Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.				А.рети.	Д.мкг	Са.мг	Р.мг	Мг.мг	Fe.мг	К.мг	Л.мг	Se, мкг	Ф.мкг				
1 неделя																							
1 День																							
Обед																							
1	Томаты свежие порциями		60	0,568	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	Суп картофельный с горохом		200	3,782	2,766	13,624	96	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76			
3	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком		90	10,698	18,829	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98			
4	Рагу из овощей		150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24			
5	Овар шиповника без сахара		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			
6	Булочка ржаная		25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42			
Итого за обед:			725	18,825	29,710	54,382	560	0,50	0,29	110,66	9,61	0,04	121,18	318,84	102,69	6,23	1146,6	123,03	8,73	103,57			
Итого за день:			18,825	29,710	54,382	560	0,50	0,29	110,66	9,61	0,04	121,18	318,84	102,69	6,23	1146,6	123,03	8,73	103,57				
2 День																							
Обед																							
1	Салат "Мозанка" (картофельный с овощами), м/р		60	0,764	2,936	4,948	49	0,03	0,02	3,15	0,00	0,00	11,45	25,21	10,34	0,39	155,27	37,62	1,00	12,87			
2	Суп из овощей		200	1,206	2,289	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03			
3	Сметана		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	Оладьи из горбуши		90	12,372	17,181	2,927	216	0,12	0,14	1,51	12,17	7,76	33,26	155,67	29,84	0,88	268,34	97,58	32,72	280,91			
5	Каша пшеничная рассыпчатая		150	5,350	3,774	34,438	193	0,13	0,02	0,00	12,60	0,06	26,45	134,50	30,67	2,27	103,17	52,05	35,90	0,13			
6	Чай без сахара		200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00			
7	Булочка ржаная		25	1,239	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42			

Итого за обед:			730	21,254	28,771	59,340	581	0,37	0,24	11,53	35,94	7,85	104,39	389,96	99,57	5,37	834,86	232,76	71,70	317,10		
Итого за день:		3 День		21,254	28,771	59,340	581	0,37	0,24	11,53	35,94	7,85	104,39	389,96	99,57	5,37	834,86	232,76	71,70	317,10		
		Обед																				
1 Соусы "Мексиканская смесь" приправленные			(25)	60	2,286	2,628	1,616	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80	1,43	
2 Рассольник ленинградский с перловой крупой			132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,94	
3 Зелень укропа, петрушки свежая			(12)	2	0,042	0,009	0,150	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,45	1,95	1,40	0,03	6,70	0,05	0,05	0,35	
4 Печенье тушанная в соусе 50/50			408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,3	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14	
5 Каша гречневая рассыпчатая *			508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,80	0,06	15,16	182,02	120,87	4,09	219,92	53,99	3,46	14,16	
6 Чай без сахара			628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
7 Булочка ржаная			(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42	
Итого за обед:				737	23,392	20,670	66,265	545	0,49	1,44	18,12	3524,5	0,11	77,74	485,31	170,51	10,66	825,29	210,16	33,90	191,34	
Итого за день:		4 День		23,392	20,670	66,265	545	0,49	1,44	18,12	3524,5	0,11	77,74	485,31	170,51	10,66	825,29	210,16	33,90	191,34		
		Обед																				
1 Салат из морской капусты с мясными белками			(25)	60	1,484	3,661	1,928	46	0,01	0,05	1,01	0,03	0,26	15,83	33,19	4,45	0,46	49,76	38,73	4,11	13,78	
2 Суп из овощей с фасолью			144 (21)	200	2,108	2,793	8,531	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,99	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10	
3 Биточки мясные паровые			2,6 (32)	90	11,333	11,752	6,122	176	0,06	0,10	0,00	8,09	0,04	32,42	128,69	16,60	1,98	207,80	31,21	0,83	38,40	
4 Каша пшеница рассыпчатая			463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	163,32	123,53	1,43	14,26	
5 Чай без сахара			628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
6 Булочка ржаная			(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42	
Итого за обед:				725	21,732	24,904	59,723	550	0,35	0,22	8,95	31,33	0,41	114,65	375,54	95,13	5,88	695,75	238,97	9,83	87,97	
Итого за день:		5 День		21,732	24,904	59,723	550	0,35	0,22	8,95	31,33	0,41	114,65	375,54	95,13	5,88	695,75	238,97	9,83	87,97		
		Обед																				
1 Перев сладкий порциями			(12)	40	0,439	0,036	1,874	10	0,03	0,04	80,00	0,00	3,20	6,40	2,80	0,20	65,20	1,20	0,04	2,80		
2 Борщ со свежей капустой и картофелем			110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26	
3 Сметана			(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	2,85	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74		
4 Сердце из говядины в соусе 50/50			406 (12)	100	10,956	7,403	4,541	129	0,22	0,50	1,93	10,02	0,00	13,12	160,78	20,54	3,65	211,35	58,74	17,53	43,17	
5 Картофель отварной			470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73		
6 Чай без сахара			628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	
7 Булочка ржаная			(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42	
Итого за обед:				720	15,543	16,253	45,993	397	0,46	0,68	100,39	36,23	0,10	72,41	317,26	83,47	7,08	1270,2	0	119,90	20,22	108,12

Итого за День:				16,543	16,263	45,993				397	0,46	0,68	100,39	35,23	0,10	72,41	317,26	83,47	7,08	1270,2	119,90	20,22	108,12
Итого за неделю:				101,746	120,319	285,692				2633	2,18	2,86	249,65	3636,5	6,53	490,36	1889,97	551,37	36,22	4772,7	924,81	144,37	808,10
2 неделя																							
1 День																							
Обед																							
1	Салат из свежесырых овощей с маслом растительным	(25)	80	0,958	7,572	5,512				94	0,01	0,02	2,89	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931				69	0,05	0,04	7,89	9,61	0,04	30,98	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157				7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,95	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Котлета "Детская"	(25)	90	11,378	14,173	4,967				193	0,06	0,15	0,46	5,35	0,40	41,83	162,05	22,30	2,42	202,66	133,64	6,47	46,96
5	Каша перловая с овощами	(25)	100	2,530	3,348	19,654				119	0,03	0,02	0,30	7,20	0,03	20,38	98,37	13,47	0,03	61,13	69,94	11,12	3,84
6	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,193	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
7	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052				59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,96	4,42
Итого за обед:			700	18,414	30,572	50,057				549	0,20	0,25	13,04	25,16	0,47	139,65	380,32	79,56	5,44	794,47	350,10	23,93	89,88
Итого за День:				18,414	30,572	50,057				549	0,20	0,25	13,04	25,16	0,47	139,65	380,32	79,56	5,44	794,47	350,10	23,93	89,88
2 День																							
Обед																							
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,130				12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,50	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Рассолыник Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,667	11,828				77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,92	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Котлета "Рыбке"	(25)	90	9,761	21,687	5,445				256	0,19	0,08	0,77	5,60	3,48	26,01	136,68	24,83	1,41	187,88	130,50	15,60	34,20
4	Калюста свежая тушеная	534 (21)	100	2,054	2,824	9,467				72	0,03	0,05	21,92	8,43	0,04	55,40	39,93	20,09	0,81	340,32	38,04	0,41	12,81
5	Картофель отварной	470 (12)	50	0,805	1,215	7,110				43	0,04	0,03	4,00	4,20	0,02	5,85	25,90	10,07	0,40	236,12	13,76	0,13	13,24
6	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060				1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052				59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,96	4,42
Итого за обед:			725	16,115	30,457	45,142				519	0,41	0,24	47,12	27,84	3,59	121,78	304,49	98,36	5,12	1305,2	228,97	19,74	197,52
Итого за День:				16,115	30,457	45,142				519	0,41	0,24	47,12	27,84	3,59	121,78	304,49	98,36	5,12	1305,2	228,97	19,74	197,52
3 День																							
Обед																							
1	Орुцы 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	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296				55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	120	9,627	18,892	3,999				225	0,32	0,10	1,35	0,00	0,00	13,56	129,76	21,25	1,45	247,72	38,70	1,51	25,67
4	Каша гречневая рассыпчатая	506 (21)	150	6,965	5,039	34,454				211	0,21	0,12	0,00	12,00	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
5	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060				1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00

6 Булочка ржаная																			
Итого за обед:	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,54	0,74	1,86	4,42	
Итого за день:		755	19,792	28,582	54,981	557	0,53	0,27	15,39	22,21	0,10	79,05	389,46	178,22	7,53	874,77	137,19	7,07	54,38
		4 День		19,792	54,981	557	0,53	0,27	15,39	22,21	0,10	79,05	389,46	178,22	7,53	874,77	137,19	7,07	54,38
Обед																			
1 Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,54	0,74	1,86	4,42	
2 Перец сладкий порциями	(12)	40	0,439	0,036	1,874	10	0,03	0,04	30,00	0,00	0,00	6,40	2,80	0,20	55,20	1,20	0,04	2,80	
3 Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,556	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
4 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,008	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35	
5 Сердце тушеное в соусе 50/50	406 (12)	120	13,110	8,532	5,445	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
6 Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	136,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
7 Компот из сухофруктов без сахара	11,6 а	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
Итого за обед:		737	20,013	16,752	63,994	487	0,42	0,72	90,91	34,18	0,10	89,65	415,24	76,98	7,76	676,14	154,26	39,05	76,41
Итого за день:			20,013	16,752	63,994	487	0,42	0,72	90,91	34,18	0,10	89,65	415,24	76,98	7,76	676,14	154,26	39,05	76,41
Обед																			
1 Овощи: отварные ( капуста цветная, морковь, зеленый горошек см)	(25)	60	1,419	2,182	4,775	44	0,05	0,04	10,03	0,00	0,00	22,48	41,76	18,19	0,70	95,75	29,41	0,48	12,05
2 Суп из овощей	136 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3 Филе грудки цыпленка в болгарском соусе 50/50 с томатами свежими	(25)	100	12,320	6,872	3,176	124	0,07	0,03	20,04	0,02	0,00	21,90	115,48	21,11	1,17	313,62	32,48	15,53	93,83
4 Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,50	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
5 Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6 Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,54	0,74	1,86	4,42	
Итого за обед:		735	23,367	18,353	59,289	496	0,43	0,24	36,93	20,79	0,10	94,32	411,56	188,57	7,79	932,37	187,01	21,53	142,48
Итого за день:			23,367	18,353	59,289	496	0,43	0,24	36,93	20,79	0,10	94,32	411,56	188,57	7,79	932,37	187,01	21,53	142,48
Итого за неделю:			23,367	18,353	59,289	496	0,43	0,24	36,93	20,79	0,10	94,32	411,56	188,57	7,79	932,37	187,01	21,53	142,48
Среднее значение за период:			97,702	124,816	273,442	2608	2,09	1,72	203,38	130,19	4,36	631,46	1908,07	621,71	33,74	4683,01	1057,5	111,33	570,66
Всего: 5241 : 10 = 524 ккал			19,94	24,51	55,31	524	0,43	0,46	45,30	376,69	1,29	102,18	379,50	117,31	6,90	935,58	198,23	25,57	137,88
Всего: 199,448 : 10 = 19,945 грамм Белка																			
Всего: 245,133 : 10 = 24,513 грамм жира																			
Всего: 559,134 : 10 = 55,913 грамм углеводов																			

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.
- 121 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общесобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19