

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №19

А.В. Черногалов/
2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

" " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова
2024г.

Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для обучающегося 8 "А" класса МБОУ "СШ № 19" Волошиной П. Д.

сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет

(меню разработано согласно сборника рецептур блюд диетического питания детей, для предприятий общественного питания 1989г. издания,
МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков.

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающиеся ограничениями в питании)
на весенний период 2024г.
стоимостью 398-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Яйцо вареное	337 (21)	50	5,044	4,756	0,304	64	0,03	0,18	0,12	0,10	1,10	24,20	83,52	5,22	1,09	58,10	8,67	13,33	23,85
2	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
3	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 230/5	248 (5)	235	2,417	5,140	4,380	73	0,02	0,12	0,54	62,94	0,06	115,57	84,31	12,02	0,21	121,50	63,71	1,87	18,34
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
6	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			675	18,080	22,290	33,639	407	0,22	0,47	38,91	63,10	1,49	490,70	437,70	70,77	3,58	469,33	74,40	24,03	185,11
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины	416 (25)	100	12,533	18,074	13,161	265	0,15	0,10	0,40	0,00	0,00	48,63	169,89	28,68	2,66	229,39	92,62	2,66	40,31
5	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	130	2,754	1,749	4,088	43	0,07	0,09	29,90	6,07	0,03	30,93	60,18	28,83	1,17	222,69	32,50	0,99	13,12
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
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

Оформлено 12.04.24. З.Л.П. (Волошиной П.В.)

	Итого за обед:		802	18,721	24,485	40,021	455	0,36	0,31	127,83	16,28	0,08	140,65	333,51	102,33	6,03	1022,5 ₂	183,40	5,47	87,03
	Итого за день:		36,802	46,775	73,660	863	0,58	0,78	166,74	79,39	1,56	631,34	771,21	173,10	9,60	1491,8 ₅	257,80	29,50	272,14	
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 60/160	(0)	220	18,110	3,000	11,984	147	0,16	0,15	27,94	22,59	0,00	99,14	224,77	44,74	2,56	538,37	80,17	17,46	119,58
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
4	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		580	20,753	6,182	37,770	290	0,27	0,19	39,98	22,59	0,00	130,41	288,95	74,17	6,75	941,79	83,46	20,74	135,10
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,220	2,660	7,787	60	0,05	0,04	6,84	9,61	0,04	20,37	37,75	15,32	0,58	260,08	44,38	0,22	18,05
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Оладьи из печени	468 (21)	100	14,243	15,376	4,656	214	0,22	1,76	13,20	4929,6 ₀	0,04	18,48	276,39	16,23	6,09	231,00	111,62	37,67	205,58
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) без добавления сахара	480 (25)	200	0,100	0,017	0,647	3	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	4,61	2,73	1,51	0,06	20,63	0,10	0,05	1,41
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		803	23,378	28,389	48,805	544	0,46	1,92	40,16	4954,3 ₃	0,16	75,84	435,06	78,86	8,65	1406,7 ₃	215,49	41,32	279,16
	Итого за день:		44,131	34,571	86,576	834	0,73	2,10	80,14	4976,9 ₂	0,16	206,25	724,00	153,04	15,40	2348,5 ₂	298,95	62,06	414,26	
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,492	0,033	1,131	7	0,02	0,01	0,80	0,00	0,00	3,52	10,79	3,65	0,12	16,43	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	298 (5)	200	13,611	14,202	4,502	200	0,13	0,54	23,47	29,63	2,24	115,68	262,12	33,05	3,35	330,38	27,85	31,77	63,39
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
5	Апельсины	(12)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак:		650	18,229	18,494	38,251	392	0,30	0,63	132,31	29,63	2,24	194,41	376,23	82,44	5,77	788,69	32,50	36,28	99,16
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00

2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Тефтели мясные паровые (говядина, хлеб, лук, вода)	2.7 (32)	90	10,413	10,346	6,987	163	0,06	0,09	1,20	7,20	0,03	35,09	129,40	18,27	1,88	228,39	32,91	0,79	42,58
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
6	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	60	1,271	0,807	1,887	20	0,03	0,04	13,80	2,80	0,01	14,27	27,78	13,30	0,54	102,78	15,00	0,46	6,05
7	Напиток из черной смородины * (без сахара)	(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		782	22,050	21,352	50,649	483	0,34	0,30	38,01	28,01	0,13	118,65	401,48	157,19	7,48	1032,3₁	164,30	5,52	97,94
	Итого за день:			40,280	39,846	88,900	875	0,64	0,93	170,32	57,64	2,38	313,05	777,72	239,63	13,25	1821,0₀	196,79	41,80	197,10
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	100	11,860	15,596	1,336	193	0,04	0,16	0,51	5,95	0,44	43,10	155,35	17,68	2,13	225,18	148,49	7,19	52,18
2	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	6,499	26,638	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,86	15,35	36,64
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Яблочные дольки запеченные без сахара	(25)	100	0,388	0,639	13,136	60	0,03	0,02	4,80	2,40	0,01	17,20	11,74	9,40	2,31	277,10	1,86	0,28	7,46
	Итого за завтрак:		575	17,473	24,695	50,222	493	0,20	0,23	5,35	32,35	0,56	108,04	344,10	60,65	6,45	627,49	189,94	24,68	100,70
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями *	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
6	Рагу из овощей (без зеленого горошка)	215 (12)	160	2,235	6,540	15,271	129	0,08	0,07	12,42	0,00	0,00	32,78	65,03	30,75	1,04	461,66	23,20	2,40	41,26
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
8	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
	Итого за обед:		817	23,803	27,414	49,047	538	0,37	0,33	107,24	21,49	7,44	121,91	399,58	113,68	5,55	1344,9₄	259,67	33,92	346,95
	Итого за день:			41,276	52,108	99,269	1031	0,57	0,56	112,59	53,84	8,00	229,95	743,69	174,33	11,99	1972,4₃	449,61	58,60	447,65

5 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	304	0,08	0,47	0,63	32,75	0,83	277,40	372,41	39,23	1,36	241,52	20,55	46,80	65,82
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
4	Яблоки свежие	(12)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак:			555	28,128	19,316	39,631	445	0,18	0,51	12,17	32,75	0,83	307,87	436,03	68,21	5,44	631,04	23,76	50,07	81,00
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Митболы (из грудки цыпленка) без сухарей	(25)	100	14,728	5,274	1,222	111	0,06	0,05	1,01	8,23	0,18	39,73	142,38	17,07	1,20	282,60	76,53	18,27	98,19
4	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
5	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	80	3,050	3,504	2,158	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,69	1,07	1,91
6	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
Итого за обед:			810	25,931	16,976	48,222	449	0,34	0,20	16,09	24,81	0,26	100,40	367,12	139,85	5,76	948,72	177,82	24,09	140,33
Итого за день:				54,059	36,292	87,853	894	0,52	0,71	28,26	57,56	1,09	408,27	803,15	208,06	11,20	1579,76	201,58	74,16	221,33
6 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
2	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	120	2,890	2,872	22,606	128	0,03	0,02	0,00	10,08	0,05	17,62	110,78	13,71	0,64	56,33	40,38	12,69	0,10
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Яблоки свежие	(12)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
Итого за завтрак:			540	15,497	20,358	50,716	448	0,23	0,14	11,90	10,08	0,05	87,03	299,93	59,25	6,59	608,66	126,21	16,50	47,13
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
5	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,04	62,17	24,17	0,97	566,69	33,03	0,32	31,78
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	60	1,232	1,692	5,679	43	0,02	0,03	13,15	5,05	0,02	33,22	23,94	12,05	0,49	204,09	22,82	0,24	7,68

7	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,08	2,39	3,26	0,13	20,49	0,01	0,02	1,94
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		863	26,895	16,550	46,389	442	0,45	0,35	43,39	47,46	13,78	138,03	417,21	118,74	4,26	1719,90	271,40	50,43	533,06
	Итого за день:			42,392	36,908	97,105	890	0,68	0,49	55,29	57,54	13,83	225,07	717,14	178,00	10,85	2328,56	397,61	66,92	580,19

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша овсяная вязкая.с масл. м/н 200/7	249 (5)	207	4,772	7,229	20,655	167	0,12	0,08	0,33	48,29	0,08	87,54	148,17	44,80	1,18	75,95	41,49	9,54	24,45
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
5	Апельсины	(12)	170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43
	Итого за завтрак:		627	13,930	16,619	41,608	372	0,23	0,25	102,58	48,35	0,41	453,55	396,35	94,63	3,03	475,76	45,07	16,06	53,42
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные без заправки	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	0,35	0,08	0,01	0,03	14,74	1,33	2,38
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
6	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	100	11,860	15,596	1,336	193	0,04	0,16	0,51	5,95	0,44	43,10	155,35	17,68	2,13	225,18	148,49	7,19	52,18
7	Капуста свежая припущенная с маслом	7.8 (32)	150	2,326	4,578	6,610	77	0,03	0,06	28,80	14,40	0,07	71,28	45,21	22,42	0,86	399,75	30,24	0,46	14,23
8	Напиток "Садовая ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,060	1,886	9	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,24	6,26	4,59	0,26	23,56	0,27	0,02	1,40
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
	Итого за обед:		878	27,503	36,727	45,784	624	0,26	0,35	42,49	35,36	0,56	175,31	386,83	95,84	6,08	1247,18	322,98	14,76	123,94
	Итого за день:			41,434	53,345	87,392	995	0,50	0,60	145,08	83,71	0,97	628,86	783,18	190,47	9,11	1722,95	368,06	30,82	177,35
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05

2	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
3	Овощи отварные с маслом	(25)	150	3,207	3,747	10,222	87	0,10	0,11	24,00	13,85	0,06	40,51	87,57	48,61	1,30	396,63	51,30	1,29	44,01
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
6	Мандарины	(0)	90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	Итого за завтрак:		595	17,866	17,417	36,719	375	0,34	0,24	59,53	25,73	7,46	108,95	305,51	105,72	4,11	819,01	152,42	32,03	421,28
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/130	(25)	180	14,410	21,378	30,021	370	0,47	0,19	1,65	0,02	0,00	29,39	267,37	122,24	4,64	433,88	75,22	4,79	45,21
6	Напиток "Ягодный букет" * без сахара	(25)	200	0,133	0,040	1,562	7	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	6,69	4,84	4,14	0,23	35,18	0,23	0,06	1,85
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
	Итого за обед:		715	20,634	28,388	49,655	537	0,62	0,31	49,25	9,64	0,04	86,17	389,39	174,00	7,34	1113,63	165,11	7,06	97,03
	Итого за день:			38,500	45,805	86,374	912	0,96	0,55	108,77	35,36	7,50	195,12	694,90	279,72	11,45	1932,64	317,53	39,09	518,31
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	160	20,402	12,909	11,451	244	0,06	0,38	0,50	26,20	0,66	221,92	297,93	31,38	1,09	193,22	16,44	37,44	52,66
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	Итого за завтрак:		520	23,045	16,091	37,237	386	0,17	0,42	12,54	26,20	0,66	253,19	362,10	60,82	5,28	596,63	19,73	40,72	68,18
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
3	Рагу из куриной грудки 60/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	210	16,953	12,689	12,012	230	0,15	0,09	19,34	0,05	0,00	49,55	195,47	48,57	2,36	662,24	41,95	20,84	142,58
4	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08

6	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
Итого за обед:			765	27,866	26,157	40,106	507	0,29	0,22	113,34	9,66	0,04	94,72	316,84	85,42	4,94	1062,99	141,88	25,39	180,75
Итого за день:			50,910	42,248	77,343	893	0,45	0,64	125,89	35,86	0,71	347,91	678,94	146,24	10,22	1659,62	161,61	66,12	248,94	
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	150	3,547	5,454	11,948	111	0,13	0,10	25,06	0,00	0,00	56,21	104,39	45,47	1,75	239,37	73,52	1,19	30,13
4	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
6	Яблоки свежие	(12)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак:			600	16,331	22,968	40,602	434	0,33	0,23	39,06	0,00	0,00	130,72	302,55	95,21	7,85	850,51	159,94	5,00	79,26
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Гуляш из отварного мяса	2.4 (32)	110	11,699	13,305	3,656	181	0,04	0,10	1,24	0,00	0,00	13,85	135,22	18,38	2,00	255,20	39,20	1,29	47,37
6	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	100	2,511	4,332	17,758	120	0,06	0,03	0,00	16,00	0,07	25,71	94,97	13,66	0,52	54,38	25,90	10,23	24,42
7	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
Итого за обед:			738	17,601	22,665	52,786	486	0,23	0,22	45,26	28,61	0,12	97,59	322,15	81,63	4,84	921,04	85,79	13,99	115,44
Итого за день:			33,932	45,633	93,388	920	0,57	0,45	84,32	28,61	0,12	228,32	624,69	176,84	12,69	1771,55	245,73	18,98	194,69	
5 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
2	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 50/150	(0)	200	15,530	2,635	11,237	131	0,15	0,14	26,12	21,18	0,00	92,29	198,89	40,55	2,31	478,44	79,04	14,67	102,45
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84

5	Яблоки свежие	(12)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за завтрак:		590	18,861	6,632	39,497	293	0,28	0,19	38,96	21,18	0,00	129,09	283,81	77,49	6,46	922,12	83,07	18,64	121,13
	Обед																			
1	Салат из морской капусты с яичными белками	(25)	100	2,473	6,102	3,047	77	0,02	0,08	1,69	0,04	0,44	26,38	55,31	7,41	0,76	82,93	64,55	6,85	22,96
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	53,80	174,56	28,62	2,86	235,52	145,33	2,59	45,99
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	100	2,408	2,393	18,838	107	0,03	0,02	0,00	8,40	0,04	14,68	92,31	11,43	0,54	46,94	33,65	10,58	0,09
5	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
	Итого за обед:		715	20,170	27,260	49,665	525	0,22	0,24	10,17	16,61	0,52	121,92	378,82	70,06	5,16	662,83	288,36	21,35	90,19
	Итого за день:			39,031	33,892	89,161	818	0,49	0,43	49,13	37,79	0,52	251,01	662,63	147,55	11,63	1584,94	371,43	39,99	211,32
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	180	22,807	14,182	13,156	271	0,07	0,42	0,55	27,06	0,72	245,32	330,91	34,88	1,20	212,64	18,05	41,79	58,24
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
4	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		530	24,930	16,580	35,321	390	0,16	0,46	12,59	27,06	0,72	274,66	384,13	60,61	5,18	598,60	21,04	44,33	71,99
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Грудки куриные отварные	(25)	25	5,329	0,651	0,000	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Оладьи из горбуши (морковь, лук)	(25)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13
7	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
8	Напиток апельсиновый* без сахара	646 (12)	200	0,157	0,036	1,608	7	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	6,58	4,40	2,49	0,06	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	Итого за обед:		853	25,957	33,293	45,796	587	0,40	0,32	37,88	24,70	8,66	142,37	412,16	120,94	4,54	1456,53	209,93	48,64	424,99
	Итого за день:			50,887	49,873	81,117	977	0,56	0,77	50,46	51,76	9,38	417,03	796,29	181,55	9,72	2055,14	230,97	92,97	496,99

Всего: 10903 : 12 = 909 ккал

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

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

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

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19

Всего: 10903 : 12 = 909 ккал
Всего: 513,633 : 12 = 42,803 грамм белка
Всего: 517,296 : 12 = 43,108 грамм жира
Всего: 1048,139 : 12 = 87,345 грамм углеводов

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

* Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации (п. 8.2.2. СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19