



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ КАТЕГОРИИ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ**

(питание детей страдающих сахарным диабетом, стол № 9)

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортимский: столовая СОШ

**Сезон: весенний**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливочн (без сахара)	табл.№4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Фрукт (мандарин) свежий		180	1,44	0,36	13,50	68,40	0,11	0,06	68,40	0,36	0,00	63,00	30,60	19,80	21,60	279,00	0,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>16,68</b>	<b>27,10</b>	<b>76,19</b>	<b>656,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>69,75</b>	<b>1,59</b>	<b>160,80</b>	<b>459,10</b>	<b>502,97</b>	<b>133,35</b>	<b>991,00</b>	<b>787,10</b>	<b>5,32</b>
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Биточек "Особый" с маслом сливочным	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20
Хлеб ржаной		5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01
Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	0,30	0,10	3,90	18,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	32,98	12,00	22,85	8,00	102,00	0,44
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>30,59</b>	<b>26,88</b>	<b>84,52</b>	<b>710,60</b>	<b>0,28</b>	<b>0,37</b>	<b>42,66</b>	<b>5,30</b>	<b>312,98</b>	<b>171,35</b>	<b>578,95</b>	<b>162,62</b>	<b>1189,70</b>	<b>1181,35</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>47,27</b>	<b>53,98</b>	<b>160,71</b>	<b>1367,39</b>	<b>0,57</b>	<b>0,74</b>	<b>112,41</b>	<b>6,89</b>	<b>473,78</b>	<b>630,45</b>	<b>1081,92</b>	<b>295,97</b>	<b>2180,70</b>	<b>1968,45</b>	<b>12,80</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4, №302	205	8,40	8,60	31,20	261,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	293,00	2,20
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>710</b>	<b>22,41</b>	<b>17,41</b>	<b>60,45</b>	<b>540,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,53</b>	<b>21,27</b>	<b>1,87</b>	<b>128,80</b>	<b>379,00</b>	<b>580,40</b>	<b>156,35</b>	<b>942,80</b>	<b>1010,20</b>	<b>7,58</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,78	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	50,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>21,50</b>	<b>15,61</b>	<b>102,71</b>	<b>699,35</b>	<b>0,37</b>	<b>0,60</b>	<b>47,95</b>	<b>4,14</b>	<b>135,54</b>	<b>172,06</b>	<b>586,60</b>	<b>178,02</b>	<b>754,50</b>	<b>1531,38</b>	<b>11,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1740</b>	<b>43,91</b>	<b>33,02</b>	<b>163,16</b>	<b>1240,06</b>	<b>0,68</b>	<b>1,13</b>	<b>69,22</b>	<b>6,01</b>	<b>264,34</b>	<b>551,06</b>	<b>1167,00</b>	<b>334,37</b>	<b>1697,30</b>	<b>2541,58</b>	<b>18,58</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Жаркое по -домашнему (с курицей)	№ 436	200	15,20	17,40	17,80	291,00	0,03	0,10	3,54	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,11
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,85	0,45	11,10	3,45	0,03
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>21,14</b>	<b>29,04</b>	<b>46,68</b>	<b>562,89</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>23,57</b>	<b>4,05</b>	<b>85,00</b>	<b>64,88</b>	<b>324,15</b>	<b>78,20</b>	<b>412,70</b>	<b>1582,55</b>	<b>5,25</b>
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Фрикаделька из говядины с маслом сливочным	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	67,92	54,00	40,90	65,00	635,50	4,45
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>32,53</b>	<b>41,34</b>	<b>102,32</b>	<b>916,16</b>	<b>0,36</b>	<b>17,16</b>	<b>13,98</b>	<b>8,68</b>	<b>151,63</b>	<b>215,08</b>	<b>657,55</b>	<b>365,28</b>	<b>905,00</b>	<b>1693,75</b>	<b>13,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>53,67</b>	<b>70,38</b>	<b>149,00</b>	<b>1479,05</b>	<b>0,55</b>	<b>17,37</b>	<b>37,55</b>	<b>12,73</b>	<b>236,63</b>	<b>279,96</b>	<b>981,70</b>	<b>443,48</b>	<b>1317,70</b>	<b>3276,30</b>	<b>18,89</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>завтрак</b>																		
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86	
Гуляш из курицы (филе)	ТТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76	
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680</b>	<b>36,05</b>	<b>11,45</b>	<b>71,96</b>	<b>571,55</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>16,40</b>	<b>1,88</b>	<b>42,48</b>	<b>95,88</b>	<b>270,80</b>	<b>155,39</b>	<b>932,80</b>	<b>652,80</b>	<b>8,47</b>	
<b>Обед</b>																		
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86	
Биточек рубленый из филе птицы, запеченый с помидором и сыром	ТТК №48	100	18,10	7,00	5,30	159,00	0,01	0,10	1,15	3,10	21,00	182,03	93,00	58,95	888,00	108,00	1,27	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53	
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40	
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>33,79</b>	<b>12,98</b>	<b>82,22</b>	<b>606,73</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>48,08</b>	<b>5,93</b>	<b>182,15</b>	<b>308,13</b>	<b>401,50</b>	<b>226,01</b>	<b>1407,30</b>	<b>1650,20</b>	<b>9,41</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>69,84</b>	<b>24,43</b>	<b>154,18</b>	<b>1178,28</b>	<b>0,60</b>	<b>0,71</b>	<b>64,48</b>	<b>7,81</b>	<b>224,63</b>	<b>404,01</b>	<b>672,30</b>	<b>381,40</b>	<b>2340,10</b>	<b>2303,00</b>	<b>17,88</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,21</b>	<b>18,95</b>	<b>79,57</b>	<b>610,25</b>	<b>0,28</b>	<b>16,97</b>	<b>13,80</b>	<b>5,52</b>	<b>47,00</b>	<b>82,36</b>	<b>491,20</b>	<b>162,07</b>	<b>417,80</b>	<b>622,00</b>	<b>8,30</b>
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Птица отварная	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
<b>Итого за обед</b>		<b>1020</b>	<b>40,34</b>	<b>38,03</b>	<b>99,51</b>	<b>974,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,45</b>	<b>89,05</b>	<b>14,07</b>	<b>317,23</b>	<b>168,53</b>	<b>643,10</b>	<b>134,41</b>	<b>1226,90</b>	<b>1564,60</b>	<b>7,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>63,55</b>	<b>56,98</b>	<b>179,08</b>	<b>1585,10</b>	<b>0,74</b>	<b>17,42</b>	<b>102,85</b>	<b>19,59</b>	<b>364,23</b>	<b>250,89</b>	<b>1134,30</b>	<b>296,48</b>	<b>1644,70</b>	<b>2186,60</b>	<b>15,86</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Овощи припущенные	№524	180	3,40	2,50	17,30	105,00	0,04	0,07	7,53	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	0,86
Курица запечёная	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>36,03</b>	<b>32,85</b>	<b>40,46</b>	<b>624,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>10,32</b>	<b>12,22</b>	<b>235,40</b>	<b>244,96</b>	<b>468,30</b>	<b>94,55</b>	<b>585,60</b>	<b>912,50</b>	<b>5,90</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 124	260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>35,16</b>	<b>45,45</b>	<b>95,68</b>	<b>889,65</b>	<b>0,30</b>	<b>17,03</b>	<b>38,57</b>	<b>7,23</b>	<b>140,50</b>	<b>167,72</b>	<b>576,10</b>	<b>233,23</b>	<b>677,80</b>	<b>1521,20</b>	<b>9,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>71,19</b>	<b>78,30</b>	<b>136,14</b>	<b>1513,76</b>	<b>0,59</b>	<b>17,41</b>	<b>48,89</b>	<b>19,45</b>	<b>375,90</b>	<b>412,68</b>	<b>1044,40</b>	<b>327,78</b>	<b>1263,40</b>	<b>2433,70</b>	<b>15,89</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	19,10	13,90	12,00	204,00	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,85	0,45	11,10	3,45	0,03
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
Фрукт (яблоко) свежий		200	0,80	0,80	18,00	94,00	0,07	0,04	20,00	0,60	0,00	32,00	22,00	18,00	52,00	556,00	4,40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23,90</b>	<b>26,14</b>	<b>53,49</b>	<b>535,09</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>21,02</b>	<b>1,78</b>	<b>137,48</b>	<b>239,38</b>	<b>331,25</b>	<b>74,44</b>	<b>542,70</b>	<b>839,05</b>	<b>7,89</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Биточек "Школьник" с соусом томатным основнь (без сахара)	№278,587	100	9,44	10,56	7,93	154,90	0,02	0,08	1,37	1,50	26,50	21,30	99,10	14,30	162,00	142,60	1,44
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Сок томатный,вырабатываемый промышленность в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,00</b>	<b>24,71</b>	<b>93,91</b>	<b>695,55</b>	<b>0,37</b>	<b>17,11</b>	<b>35,77</b>	<b>6,68</b>	<b>126,50</b>	<b>141,39</b>	<b>593,30</b>	<b>209,53</b>	<b>710,40</b>	<b>1349,70</b>	<b>9,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>51,90</b>	<b>50,85</b>	<b>147,40</b>	<b>1230,64</b>	<b>0,64</b>	<b>17,50</b>	<b>56,79</b>	<b>8,46</b>	<b>263,98</b>	<b>380,77</b>	<b>924,55</b>	<b>283,97</b>	<b>1253,10</b>	<b>2188,75</b>	<b>17,69</b>



**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	3,00	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,85	0,45	11,10	3,45	0,03
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>32,20</b>	<b>70,58</b>	<b>720,75</b>	<b>0,28</b>	<b>16,98</b>	<b>1,55</b>	<b>134,98</b>	<b>157,00</b>	<b>223,33</b>	<b>551,15</b>	<b>157,74</b>	<b>704,10</b>	<b>503,35</b>	<b>7,26</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Гуляш с мясом говядины	№437	110	21,50	21,20	3,50	291,00	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	№705	200	0,32	0,14	4,48	50,00	0,01	0,06	32,74	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,63
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>36,08</b>	<b>29,99</b>	<b>85,76</b>	<b>790,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,48</b>	<b>58,00</b>	<b>5,68</b>	<b>119,55</b>	<b>136,33</b>	<b>542,10</b>	<b>165,70</b>	<b>830,90</b>	<b>1823,90</b>	<b>10,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>63,52</b>	<b>62,19</b>	<b>156,34</b>	<b>1511,40</b>	<b>0,56</b>	<b>17,46</b>	<b>59,55</b>	<b>140,66</b>	<b>276,55</b>	<b>359,66</b>	<b>1093,25</b>	<b>323,44</b>	<b>1535,00</b>	<b>2327,25</b>	<b>17,33</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17
Плов из птицы ( с перловой крупой)	№ 492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>38,05</b>	<b>60,28</b>	<b>63,56</b>	<b>975,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,37</b>	<b>20,43</b>	<b>15,80</b>	<b>259,33</b>	<b>278,48</b>	<b>543,77</b>	<b>77,46</b>	<b>888,90</b>	<b>970,30</b>	<b>5,12</b>
<b>Обед</b>																	
Винегрет овощной ( с маслом растительным)	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83
Суп из овощей со сметаной	№135	260	2,20	5,60	10,60	103,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл№4,№297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81
Птица(бедро) отварная с маслом сливочным	№ 487	100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот "Клубничка"( из замороженной клубники) (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,41	9,20	21,45	7,20	64,40	0,56
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>43,65</b>	<b>53,38</b>	<b>88,15</b>	<b>1052,60</b>	<b>0,36</b>	<b>17,15</b>	<b>30,88</b>	<b>15,57</b>	<b>258,13</b>	<b>145,30</b>	<b>651,95</b>	<b>330,33</b>	<b>624,50</b>	<b>1000,05</b>	<b>9,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>81,70</b>	<b>113,66</b>	<b>151,71</b>	<b>2027,95</b>	<b>0,62</b>	<b>17,52</b>	<b>51,31</b>	<b>31,37</b>	<b>517,46</b>	<b>423,78</b>	<b>1195,72</b>	<b>407,79</b>	<b>1513,40</b>	<b>1970,35</b>	<b>14,14</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44
Курица запечённая	ТТК № 50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,33	0,00	65,30	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>38,05</b>	<b>37,26</b>	<b>50,80</b>	<b>716,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,45</b>	<b>15,55</b>	<b>12,83</b>	<b>211,40</b>	<b>309,76</b>	<b>547,37</b>	<b>108,10</b>	<b>878,80</b>	<b>1432,30</b>	<b>6,79</b>
<b>Обед</b>																	
Кукуруза с яйцом и луком	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Тефтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
Фрукт (яблоко) свежий		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>26,26</b>	<b>34,15</b>	<b>115,58</b>	<b>915,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>37,65</b>	<b>52,63</b>	<b>415,43</b>	<b>237,39</b>	<b>539,10</b>	<b>204,64</b>	<b>1204,60</b>	<b>1561,00</b>	<b>11,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>64,31</b>	<b>71,41</b>	<b>166,38</b>	<b>1631,30</b>	<b>0,55</b>	<b>0,71</b>	<b>53,20</b>	<b>65,46</b>	<b>626,83</b>	<b>547,15</b>	<b>1086,47</b>	<b>312,74</b>	<b>2083,40</b>	<b>2993,30</b>	<b>18,47</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90
Каша перловая рассыпчатая	табл№4,№297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Биточек "Особый"	ТТК № 90	100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>28,47</b>	<b>25,31</b>	<b>71,05</b>	<b>654,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>13,01</b>	<b>4,45</b>	<b>124,48</b>	<b>123,17</b>	<b>549,70</b>	<b>120,07</b>	<b>996,50</b>	<b>782,60</b>	<b>6,79</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67
Жаркое по -домашнему (с курицей)	№ 436	225	15,20	17,40	17,80	291,00	0,03	0,10	3,54	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,11
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08
Фрукт (мандарин) свежий		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15
<b>Итого за обед</b>		<b>985</b>	<b>23,89</b>	<b>34,40</b>	<b>77,26</b>	<b>734,65</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>79,86</b>	<b>4,69</b>	<b>45,75</b>	<b>155,22</b>	<b>388,30</b>	<b>142,55</b>	<b>625,70</b>	<b>2098,20</b>	<b>5,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>52,36</b>	<b>59,71</b>	<b>148,31</b>	<b>1388,79</b>	<b>0,52</b>	<b>0,64</b>	<b>92,87</b>	<b>9,14</b>	<b>170,23</b>	<b>278,39</b>	<b>938,00</b>	<b>262,62</b>	<b>1622,20</b>	<b>2880,80</b>	<b>11,96</b>

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	19,10	13,90	12,00	204,00	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65
Яйцо отварное	№337	40	4,80	4,10	0,28	56,60	0,03	0,18	0,00	0,08	56,00	22,00	74,00	21,60	28,40	61,20	1,08
Масло (порциями)	№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>27,84</b>	<b>29,44</b>	<b>35,56</b>	<b>496,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,53</b>	<b>0,32</b>	<b>1,25</b>	<b>193,48</b>	<b>225,94</b>	<b>381,80</b>	<b>77,24</b>	<b>518,30</b>	<b>332,80</b>	<b>4,47</b>
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>29,56</b>	<b>24,45</b>	<b>87,58</b>	<b>717,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>42,75</b>	<b>5,29</b>	<b>306,15</b>	<b>155,30</b>	<b>400,90</b>	<b>178,50</b>	<b>818,60</b>	<b>1400,90</b>	<b>9,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>57,40</b>	<b>53,89</b>	<b>123,14</b>	<b>1214,14</b>	<b>0,51</b>	<b>0,89</b>	<b>43,07</b>	<b>6,54</b>	<b>499,63</b>	<b>381,24</b>	<b>782,70</b>	<b>255,74</b>	<b>1336,90</b>	<b>1733,70</b>	<b>13,92</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1553</b>	<b>60,1</b>	<b>60,7</b>	<b>153,0</b>	<b>1447,3</b>	<b>0,6</b>	<b>9,1</b>	<b>66,0</b>	<b>27,8</b>	<b>357,8</b>	<b>408,3</b>	<b>1008,5</b>	<b>327,1</b>	<b>1649,0</b>	<b>2400,3</b>	<b>16,1</b>
------------------------------------	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-------------

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г.  
Регистрационный № 60833, А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании ( в образовательных и оздоровительных организациях)
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.