





## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стол № 9)

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7

п. Нижнесортымский: столовая СОШ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

#### Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 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>																	
Каша молочная вязкая пшённая с маслом сливоч (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
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	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 ( 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 (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 завтрак</b>		<b>630</b>	<b>15,25</b>	<b>22,04</b>	<b>73,69</b>	<b>594,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>57,57</b>	<b>1,49</b>	<b>122,80</b>	<b>394,06</b>	<b>468,30</b>	<b>126,75</b>	<b>932,90</b>	<b>692,10</b>	<b>5,15</b>
<b>Обед</b>																	
Салат витаминный (2 вариант)	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	119,00	1,00	31,50	0,03	106,70	175,00	0,83
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
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>885</b>	<b>34,79</b>	<b>40,48</b>	<b>100,52</b>	<b>911,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>30,96</b>	<b>5,95</b>	<b>252,23</b>	<b>156,55</b>	<b>656,75</b>	<b>211,60</b>	<b>1275,40</b>	<b>1456,15</b>	<b>9,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>50,04</b>	<b>62,52</b>	<b>174,21</b>	<b>1506,40</b>	<b>0,57</b>	<b>0,68</b>	<b>88,53</b>	<b>7,44</b>	<b>375,03</b>	<b>550,61</b>	<b>1125,05</b>	<b>338,35</b>	<b>2208,30</b>	<b>2148,25</b>	<b>14,19</b>



**Неделя 1 День 3 (среда)**

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>																	
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88
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
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленност 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>745</b>	<b>39,19</b>	<b>35,26</b>	<b>59,96</b>	<b>782,11</b>	<b>0,42</b>	<b>0,71</b>	<b>41,86</b>	<b>12,67</b>	<b>207,29</b>	<b>367,48</b>	<b>708,70</b>	<b>109,57</b>	<b>754,20</b>	<b>1052,18</b>	<b>7,32</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и	ТТК№3	100	1,40	8,90	9,20	122,00	0,00	0,00	11,80	0,50	119,00	35,77	31,50	11,61	106,70	175,00	0,56
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
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	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
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>880</b>	<b>28,80</b>	<b>30,21</b>	<b>110,68</b>	<b>848,21</b>	<b>0,32</b>	<b>17,07</b>	<b>21,61</b>	<b>137,57</b>	<b>205,75</b>	<b>193,77</b>	<b>660,20</b>	<b>223,73</b>	<b>891,40</b>	<b>1843,20</b>	<b>12,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>67,99</b>	<b>65,47</b>	<b>170,64</b>	<b>1630,32</b>	<b>0,74</b>	<b>17,78</b>	<b>63,47</b>	<b>150,24</b>	<b>413,04</b>	<b>561,25</b>	<b>1368,90</b>	<b>333,30</b>	<b>1645,60</b>	<b>2895,38</b>	<b>19,44</b>

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Эл, ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	K	Fe		
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	26,82	47,30	261,40	0,63
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02
Хлеб ржаной	№696	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	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	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
Фрукт (яблоко) свежий		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>22,25</b>	<b>24,26</b>	<b>75,36</b>	<b>636,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>18,63</b>	<b>4,93</b>	<b>110,78</b>	<b>412,80</b>	<b>91,75</b>	<b>990,10</b>	<b>944,30</b>	<b>7,74</b>
<b>Обед</b>																
Орфей 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	8,00	141,00	0,90
Суп люблинский	№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	2,50
Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	476,40	1,39
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
Напиток апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	1,80
Советский, вырабатываемый промышленно в индустриальной 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	480,00	1,40
<b>Итого за обед</b>		<b>1000</b>	<b>34,26</b>	<b>30,75</b>	<b>74,48</b>	<b>673,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>43,58</b>	<b>2,76</b>	<b>161,15</b>	<b>124,74</b>	<b>305,90</b>	<b>165,75</b>	<b>1475,90</b>	<b>9,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>56,51</b>	<b>55,01</b>	<b>149,84</b>	<b>1309,99</b>	<b>0,64</b>	<b>0,50</b>	<b>62,21</b>	<b>7,69</b>	<b>271,93</b>	<b>229,60</b>	<b>718,70</b>	<b>257,50</b>	<b>2420,20</b>	<b>17,68</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>																	
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
Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом (без сахара)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62
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 ( 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		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>700</b>	<b>22,55</b>	<b>21,95</b>	<b>88,84</b>	<b>681,14</b>	<b>0,29</b>	<b>16,96</b>	<b>16,50</b>	<b>5,90</b>	<b>92,00</b>	<b>94,76</b>	<b>445,20</b>	<b>164,37</b>	<b>533,00</b>	<b>864,60</b>	<b>10,68</b>
<b>Обед</b>																	
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75
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
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>1030</b>	<b>39,59</b>	<b>60,27</b>	<b>91,87</b>	<b>1121,85</b>	<b>0,42</b>	<b>0,47</b>	<b>77,20</b>	<b>16,26</b>	<b>333,48</b>	<b>194,39</b>	<b>591,90</b>	<b>132,08</b>	<b>1332,90</b>	<b>1043,00</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>62,14</b>	<b>82,22</b>	<b>180,71</b>	<b>1802,99</b>	<b>0,71</b>	<b>17,43</b>	<b>93,70</b>	<b>22,16</b>	<b>425,48</b>	<b>289,15</b>	<b>1037,10</b>	<b>296,45</b>	<b>1865,90</b>	<b>1907,60</b>	<b>18,16</b>





**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

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>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл.№4,№302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	119,25	204,00	54,75	337,50	219,80	1,65
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65
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
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		160	0,64	0,64	14,40	75,20	0,06	0,03	16,00	0,48	0,00	25,60	17,60	14,40	41,60	444,80	3,52
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>27,99</b>	<b>21,17</b>	<b>74,34</b>	<b>584,70</b>	<b>0,31</b>	<b>0,52</b>	<b>135,57</b>	<b>2,16</b>	<b>87,83</b>	<b>345,49</b>	<b>526,50</b>	<b>124,34</b>	<b>857,90</b>	<b>932,70</b>	<b>8,53</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
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
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	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
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 обед</b>		<b>880</b>	<b>39,96</b>	<b>29,65</b>	<b>96,18</b>	<b>821,15</b>	<b>0,41</b>	<b>17,20</b>	<b>34,33</b>	<b>8,56</b>	<b>105,75</b>	<b>125,45</b>	<b>799,70</b>	<b>267,48</b>	<b>611,20</b>	<b>1850,70</b>	<b>12,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>67,95</b>	<b>50,82</b>	<b>170,52</b>	<b>1405,85</b>	<b>0,72</b>	<b>17,72</b>	<b>169,90</b>	<b>10,72</b>	<b>193,58</b>	<b>470,94</b>	<b>1326,20</b>	<b>391,82</b>	<b>1469,10</b>	<b>2783,40</b>	<b>20,99</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник	Выход, л	Пищевые вещества										Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Эл, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe						
Завтрак	табл №4, №297	180	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					
		100	10,20	7,10	3,00	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	1,62				
		15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09				
		10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02				
		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			
		200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	2,60	24,60	0,76				
		№685	Чай ( без сахара)																	
		№96	Масло (порциями)																	
		№97	Сыр (порциями)																	
		№97	Сыр (порциями)																	
№97	Сыр (порциями)																			
№96	Масло (порциями)																			
Хлеб ржаной																				
Чай ( без сахара)																				
№471	Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе																			
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				
№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	1,62					
№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09					
№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02					
№96	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				
№685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	2,60	24,60	0,76					
Итого за завтрак	555	27,41	28,57	70,54	687,80	0,28	16,98	1,55	134,97	132,00	222,23	550,20	157,59	700,40	502,20	7,25				
Обед																				
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				
№ 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				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной																				
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				
Каша перловая рассыпчатая																				
№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10				
Масло отварное																				
№411	5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01					
с маслом сливочным																				
Хлеб ржаной																				
№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				
Компот из яблок (без сахара)																				
Итого за обед	895	38,22	36,61	72,56	783,68	0,30	0,37	16,80	199,68	137,48	253,29	549,85	230,69	1172,20	1057,85	23,65				
Итого за день	1450	65,63	65,18	143,10	1471,48	0,58	0,35	18,35	334,65	269,48	475,52	1100,05	388,28	1872,60	1560,05	30,90				

**Неделя 2 День 3 (среда)**

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	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
<b>завтрак</b>																	
Огурец свежий порционно	ст 70-71	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,03	0,03	6,00	0,12	6,00	13,80	25,20	8,40	4,80	84,60	0,54
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
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	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 ( 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>585</b>	<b>36,59</b>	<b>46,53</b>	<b>62,04</b>	<b>840,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>7,18</b>	<b>12,61</b>	<b>195,00</b>	<b>213,98</b>	<b>513,50</b>	<b>66,81</b>	<b>728,80</b>	<b>801,40</b>	<b>4,48</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
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
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
Котлеты рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17
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		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
<b>Итого за обед</b>		<b>1080</b>	<b>25,12</b>	<b>26,81</b>	<b>98,98</b>	<b>777,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>46,69</b>	<b>4,35</b>	<b>163,53</b>	<b>213,77</b>	<b>318,50</b>	<b>270,75</b>	<b>905,40</b>	<b>2342,80</b>	<b>10,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>61,71</b>	<b>73,34</b>	<b>161,02</b>	<b>1618,15</b>	<b>0,54</b>	<b>0,73</b>	<b>53,87</b>	<b>16,96</b>	<b>358,53</b>	<b>427,75</b>	<b>832,00</b>	<b>337,56</b>	<b>1634,20</b>	<b>3144,20</b>	<b>14,91</b>



**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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>																	
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
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
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
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>745</b>	<b>46,25</b>	<b>15,61</b>	<b>75,06</b>	<b>657,91</b>	<b>0,42</b>	<b>17,17</b>	<b>21,64</b>	<b>4,56</b>	<b>69,00</b>	<b>225,28</b>	<b>481,30</b>	<b>253,59</b>	<b>490,00</b>	<b>784,90</b>	<b>8,61</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	№ 436	200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	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 "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>810</b>	<b>27,06</b>	<b>36,35</b>	<b>71,38</b>	<b>726,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>29,49</b>	<b>4,47</b>	<b>45,00</b>	<b>133,33</b>	<b>369,20</b>	<b>143,75</b>	<b>614,80</b>	<b>1901,00</b>	<b>6,17</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1555</b>	<b>73,31</b>	<b>51,96</b>	<b>146,44</b>	<b>1384,56</b>	<b>0,61</b>	<b>17,45</b>	<b>51,13</b>	<b>9,03</b>	<b>114,00</b>	<b>358,61</b>	<b>850,50</b>	<b>397,34</b>	<b>1104,80</b>	<b>2685,90</b>	<b>14,78</b>

**Неделя 2 День 6 (суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Липевые вещества			Витаминный состав			Минеральный состав, мг									
			Жиры, г	Углевод.	ДЛ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
Завтрак	Заваренная 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
		№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
		№96	15	0,09	10,89	0,12	98,84	0,00	0,00	0,02	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)	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
		Итого за завтрак	405	27,84	29,44	35,56	496,49	0,23	0,53	0,32	1,25	193,48	225,94	381,80	77,24	518,30	332,80	4,47
Обед	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	40,00	290,00	1,40	
		№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
		№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
		Рату из овощей	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	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
		№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	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24
		Итого за обед	880	29,56	24,45	87,58	717,65	0,28	0,36	42,75	5,29	306,15	155,30	400,90	178,50	818,60	1400,90	9,45
		Итого за день	1285	57,40	53,89	123,14	1214,14	0,51	0,89	43,07	6,54	499,63	381,24	782,70	255,74	1336,90	1733,70	13,92

Среднее значение за период:

1574	61,90	62,88	154,73	1468,17	0,62	9,13	78,32	50,95	328,25	420,51	1014,26	321,47	1635,15	2434,22	17,76
------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	---------	--------	---------	---------	-------

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. Лапиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "Хлебпродинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.

