

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"

Лянторская  
районная  
общеобразовательная  
школа № 3

  
М. А. Дорощев

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества

для  
документов

  
Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)

**ЗАВТРАК И ОБЕД 1-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"



## 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 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>																	
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 2 (вторник)

Наименование блюда		Сорник	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Эл.ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
		Сорник	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Эл.ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe
Наименование блюда	Каши 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
		№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
		№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
		№685	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
		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	
		Итого за завтрак	665	27,99	21,17	74,34	584,70	0,31	0,52	135,57	2,16	87,83	345,49	526,50	124,34	857,90	932,70	8,53
		Обед																
Наименование блюда	Оружей 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
		№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	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
		Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	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 яблок (без сахара)	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 промышленностью в индустриальной упаковке	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
		Итого за обед	1090	18,75	17,69	74,77	583,73	0,28	0,40	49,70	4,31	146,80	164,14	434,80	135,31	779,80	2037,20	7,82
		Итого за день	1755	46,74	38,86	149,11	1168,43	0,59	0,92	185,27	6,47	234,63	509,63	961,30	259,65	1637,70	2969,90	16,35

Минеральный вещества, мг

Витамины, мг

Пищевые вещества

Сорник

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углевод

Эл.ккал

B1

B2

C

PP

A

Ca

P

Mg

Na

K

Fe

**Неделя 1 День 3 (среда)**

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>																	
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 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>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		Витаминный состав		Минеральный состав, мг											
	Выход, г	Пищевые вещества	Витаминный, мг	Минеральный, мг												
рецептур 2004г.	Белки, г	Жиры, г	Углевод.	С	P	Ca	A	B2	B1	СД, ккал						
											Fe					
Каша перловая рассыпчатая	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) тушёная в томате с овощами	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63
№374	100	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	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	
Масло (порция)	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	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)	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	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>22,25</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>104,86</b>	<b>412,80</b>	<b>91,75</b>	<b>944,30</b>	<b>7,74</b>	
<b>Обед</b>																
Орпец свежий порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90	
Суп люблинский	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	
№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 тушёная в соусе с овощами	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	30,00	476,40	1,39
№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	30,00	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)	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	1,80	
Соус томатный, вырабатываемый промышленно в индустриальной упаковке	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	14,00	64,00	24,00	6,00	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 1 День 6 ( субота)

Наименование блюда		Витамины, мг											Минеральные вещества, мг				
Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества											ЭЦ, ккал				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	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	2,60		24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>																	
		545	36,03	32,85	40,46	624,11	0,29	0,38	10,32	12,22	235,40	244,96	468,30	94,55	585,60	912,50	5,90
<b>Обед</b>																	
Салат из свежкл с чесноком (с маслом растительн	№22 (С.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
Шп из свежей капуста 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
Бифстрофанов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,20	2,30	0,20	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 промышленнос	№ 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>																	
		890	35,16	45,45	95,68	889,65	0,30	0,30	17,03	38,57	140,50	167,72	576,10	233,23	677,80	1521,20	9,99
<b>Итого за день</b>																	
		1435	71,19	78,30	136,14	1513,76	0,59	0,59	17,41	48,89	19,45	375,90	412,68	1044,40	1263,40	2433,70	15,89



**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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	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 (вторник)**

Наименование блюда		Сборник		Выход, л		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг																							
		Сборник		Выход, л		Пищевые вещества		ЭЛ, ккал		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe																							
Завтрак		Печка 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	1,62																							
		Фрикаделька из мяса говяжьего, тушёные в соусе	№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																								
		(без сахара)																																									
		Сыр (порциями)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	39,00	0,05	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	50,00	0,01	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																								
		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																																									
		Орфей свежий порционно		Ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	0,20	10,00	0,05	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90																							
Борш с капустой и картофелем со сметаной	№ 110			260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	60,00	0,55	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30																								
(без сахара)																																											
Каша перловая рассыпчатая	табл №4, №297			180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86																									
Масло отварное	№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																								
с маслом сливочным				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																								
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																								
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																			30,90	1560,05	1872,60	388,28	1100,05	475,52	269,48	334,65	18,35	17,35	0,58	143,10	1471,48	0,58	17,35	334,65	269,48	475,52	1100,05	388,28	1872,60

**Неделя 2 День 3 (среда)**

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	Ca	Р	Mg	Na	К	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 4 (четверг))

Наименование блюда	Сопник	Выход, г	Пищевые вещества											СД, ккал				
			Б1	Б2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe					
Льоре картофельное Курица запечённая Чир (порциями) Хлеб ржаной Чай с лимоном (без сахара)	№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	
	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	
	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	1,95	
	№684,686	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	36,10	0,86	
	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	16,50	0,00	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>545</b>	<b>36,79</b>	<b>35,85</b>	<b>50,27</b>	<b>696,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>11,17</b>	<b>12,71</b>	<b>171,80</b>	<b>260,40</b>	<b>516,60</b>	<b>102,55</b>	<b>1350,00</b>	<b>6,58</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	122,30	20,00	0,75	
Суп лоботельский №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	164,00	256,00	2,50	
Каша перловая распычатая 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	
Тфетин (1 вариант) №461			100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78	
Хлеб ржаной №700			50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95	
Напиток клюквенный (без сахара) №707			200	0,13	0,05	0,93	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08	
Сок томатный, выпаренный промышленно в индивидуальной упаковке			200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	24,00	6,00	480,00	1,40	
<b>Итого за обед</b>			<b>1080</b>	<b>25,44</b>	<b>41,14</b>	<b>101,57</b>	<b>895,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>50,31</b>	<b>7,34</b>	<b>235,98</b>	<b>118,76</b>	<b>507,60</b>	<b>171,27</b>	<b>1258,60</b>	<b>9,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1625</b>	<b>62,23</b>	<b>76,99</b>	<b>151,84</b>	<b>1591,96</b>	<b>0,62</b>	<b>0,75</b>	<b>61,48</b>	<b>20,05</b>	<b>407,78</b>	<b>379,16</b>	<b>1024,20</b>	<b>273,82</b>	<b>2080,20</b>	<b>2528,30</b>	<b>15,90</b>

Минеральный вещества, мг

Витамины, мг

**Неделя 2 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	PP	А	Ca	P	Mg	Na	K	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 ( субота )

Наименование блюда	Сортник	Выход, г	Пищевые вещества										Эл.ккал	Витаминный, мг	Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	В1	В2	С	РР	А	Са	Р				Mg	Na	K
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	
	№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	0,00	0,02	75,00	3,30	2,90	0,45	11,10	3,50	0,03	
	Хлеб ржаной	50	3,46	23,08	0,45	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	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	7,00	0,65	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40	
	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50	1,40		
	Суп любительский	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	
	Ратун из овощей	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	
	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	
	Хлеб ржаной	50	3,46	23,08	0,45	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)	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	
	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
			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
Среднее значение за период:																		

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 рецептов 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.

