

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 3"


М. А. Дорофеев



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества


Е. А. Завьялова



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

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

ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 3"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ
ОБЕД И ПОЛДНИК 2 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,	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
Обед																	
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		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 "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
Итого за завтрак		885	34,79	40,48	100,52	911,60	0,26	0,34	30,96	5,95	252,23	156,55	656,75	211,60	1275,40	1456,15	9,04
Полдник																	
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
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
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
Итого за обед		400	6,66	0,95	39,93	203,65	0,25	0,15	77,00	1,25	0,00	84,00	168,50	64,00	329,00	835,00	3,50
Итого за день		1285	41,45	41,43	140,45	1115,25	0,51	0,49	107,96	7,20	252,23	240,55	825,25	275,60	1604,40	2291,15	12,54

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, %	Пищевые вещества			Эл.ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			В1	В2	С		РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Обед																	
Орфей свежий порционно	ст 70-71	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	
Шш 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
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	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	6,30	66,30	0,53	
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
Итого за завтрак	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	
Полдник																	
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	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	24,60	0,76	
Фрукт (яблоко) свежий	150	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
Итого за обед	500	21,21	12,87	47,00	379,96	0,25	0,38	15,32	1,60	62,48	224,64	321,40	68,69	517,80	685,10	6,66	
Итого за день	1590	39,96	30,56	121,77	963,69	0,53	0,78	65,02	5,91	209,28	388,78	756,20	204,00	1297,60	2722,30	14,48	

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
Обед																	
Салат из пекинской капусты с огурцом свежим и к	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
Итого за завтрак		880	28,80	30,21	110,68	848,21	0,32	17,07	21,61	137,57	205,75	193,77	660,20	223,73	891,40	1843,20	12,12
Полдник																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
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
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
Итого за обед		470	20,00	20,10	43,25	447,00	0,15	0,11	77,24	0,90	0,00	821,84	89,50	109,08	24,00	712,50	3,83
Итого за день		1350	48,80	50,31	153,93	1295,21	0,47	17,18	98,85	138,47	205,75	1015,61	749,70	332,81	915,40	2555,70	15,95

Неделя 1 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			Витамины, мг			Минеральный вещества, мг									
			БЖУ	Б1	Б2	С	РР	А	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Напиток апельсиновый (без сахара) в индивидуальной упаковке	Орфей свежий порционно	ст 70-71	100	0,10	0,80	2,50	14,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90			
	Суп любительский	№93, сб.р. 2008г.	250	2,60	5,90	25,30	149,00	0,05	7,00	52,75	26,00	71,00	164,00	256,00	2,50			
	Птица тушеная в соусе с овощами	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	98,40	42,00	32,40	476,40	1,39			
	Хлеб ржаной	50	3,46	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 апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	1,10	6,00	0,00	0,00	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	1,80			
	Сок томатный,вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40		
	Итого за завтрак	1000	34,26	30,75	74,48	673,65	0,28	2,76	161,15	124,74	305,90	165,75	513,00	1475,90	9,94			
Полдник																		
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20			
Хлеб ржаной	50	3,46	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95				
Фрукт (яблоко) свежий	190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	0,57	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18				
Итого за обед	440	10,02	6,21	48,18	317,95	0,22	0,42	1,12	40,00	287,90	289,90	68,60	454,40	942,70	6,33			
Итого за день			1440	44,28	36,96	122,66	991,60	0,50	0,69	63,98	3,88	201,15	412,64	595,80	2343,5	967,40	2418,60	16,27

Неделя 1 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
Обед																	
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
Итого за завтрак		1030	39,59	60,27	91,87	1121,85	0,42	0,47	77,20	16,26	333,48	194,39	591,90	132,08	1332,90	1043,00	7,48
Полдник																	
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
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
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
Итого за обед		470	20,00	20,10	43,25	447,00	0,15	0,11	77,24	0,90	0,00	821,84	89,50	109,08	24,00	712,50	3,83
Итого за день		1500	59,59	80,37	135,12	1568,85	0,57	0,58	154,44	17,16	333,48	1016,23	681,40	241,16	1356,90	1755,50	11,31

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
Обед																	
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
Итого за завтрак		880	39,96	29,65	96,18	821,15	0,41	17,20	34,33	8,56	105,75	125,45	799,70	267,48	611,20	1850,70	12,46
Полдник																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
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		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
Итого за обед		510	17,95	20,46	43,58	469,70	0,06	0,05	19,27	0,65	0,00	798,80	29,20	92,08	52,00	552,80	7,22
Итого за день		1390	57,91	50,11	139,76	1290,85	0,47	17,25	53,60	9,21	105,75	924,25	828,90	359,56	663,20	2403,50	19,68

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда		Сорник		Выход		Пищевые вещества		ЦЛ, ккал		Витамины, мг		Минеральный вещества, мг					
	пцентур 2004г.	Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Огурец свежий порционнно	ст 70-71	100	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	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30	
(без сахара)																	
Каша перловая расщипчатая	табл №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86	
Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	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	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	0,10	0,04	0,00	0,35	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	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53	
Итого за завтрак																	
		895	38,22	36,61	72,56	0,30	0,37	16,80	199,68	137,48	253,29	549,85	230,69	1172,20	1057,85	23,65	
Полдник																	
Кисломолочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20	
Хлеб ржаной		50	3,46	0,45	23,08	0,10	0,04	0,00	0,35	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95		
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40	
В индивидуальной упаковке																	
Итого за обед																	
		450	11,26	5,65	37,08	0,20	0,36	20,60	2,55	44,00	279,50	327,00	75,50	411,00	894,50	3,55	
Итого за день																	
		1345	49,48	42,26	109,64	1038,33	0,50	0,73	37,40	202,23	181,48	532,79	876,85	306,19	1583,20	1952,35	27,20

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
Обед																	
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
Итого за завтрак		1080	25,12	26,81	98,98	777,95	0,26	0,40	46,69	4,35	163,53	213,77	318,50	270,75	905,40	2342,80	10,43
Полдник																	
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
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 (груша) свежий		150	0,80	0,60	19,60	93,98	0,04	0,06	9,98	0,20	0,00	38,03	32,03	24,00	27,98	309,98	4,60
Итого за обед		450	17,95	12,42	30,02	292,79	0,14	0,37	10,30	1,00	62,48	221,17	257,93	55,69	201,78	455,58	6,01
Итого за день		1530	43,07	39,23	129,00	1070,74	0,40	0,77	56,99	5,35	226,01	434,94	576,43	326,44	1107,18	2798,38	16,44

Неделя 2 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Сорник	Выход	Липевые вещества			Витамины, мг			Минеральный состав, мг							
			ЭЛ, ккал	B1	B2	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Наименование блюда	Сорник	Выход	ЭЛ, ккал	B1	B2	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe			
Салат из свежих помидоров	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	16,91	3,30	22,50	30,30	122,30	20,00	0,75		
Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	164,00	256,00	2,50	
Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86	
Тфтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	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	0,00	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	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08	
Сок томатный, выработанный промышленностью	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40
в индустриальной упаковке																
Итого за завтрак	1080	25,44	41,14	101,57	895,65	0,32	50,31	7,34	235,98	118,76	507,60	171,27	1258,60	1178,30	9,32	
Подушник																
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	2,28	
Кисломолочный напиток (кефир)		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Фрукт (манدارин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
Итого за обед	460	23,72	24,88	44,90	525,20	0,14	54,84	0,48	40,00	1044,34	213,80	111,98	116,80	509,00	2,62	
Итого за день	1540	49,16	66,02	146,47	1420,85	0,46	105,15	7,82	275,98	1163,10	721,40	283,25	1375,40	1687,30	11,94	

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	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
Обед																	
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
Итого за завтрак		810	27,06	36,35	71,38	726,65	0,19	0,28	29,49	4,47	45,00	133,33	369,20	143,75	614,80	1901,00	6,17
Полдник																	
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
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
Итого за обед		500	19,15	12,02	16,02	234,81	0,16	0,37	20,32	1,40	62,48	197,14	289,90	55,69	179,80	625,60	2,81
Итого за день		1310	46,21	48,37	87,40	961,46	0,35	0,65	49,81	5,87	107,48	330,47	659,10	199,44	794,60	2526,60	8,98

Неделя 2 (субота)

Наименование блюда	Сортник	Выход	Липовые вещества			Витаминный состав			Минеральный состав, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	K	Fe		
Наименование блюда	Сортник	Выход	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
			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
			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
			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
			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	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	1,60	0,00	0,24
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639																	
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	
Рату 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	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	№639	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	0,00	1,60	0,00	0,24		
Итого за завтрак		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	
Подник																		
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28		
Кисломолоочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20		
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	39,00	417,00	3,30		
Итого за обед		470	23,20	25,20	48,30	532,50	0,09	0,29	15,84	2,05	44,00	1027,34	200,50	110,08	139,00	709,00	5,78	
Итого за день		1350	52,76	49,65	135,88	1250,15	0,37	0,65	58,59	7,34	350,15	1182,64	601,40	288,58	957,60	2109,90	15,23	
Среднее значение за период:		1336,7	46,2	46,4	119,6	1108,1	0,4	3,4	73,3	23,5	202,3	660,0	673,6	261,4	1070,2	2135,3	14,6	

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.

