

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директор МБОУ СШ № 1 "Милый сад"
 Демидовский район, Четинд
 «14» ноября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

" " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП"
 М.М. Платонова
 2023 г.

* Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
 для обучающихся льготной категории 1-4 классов общеобразовательных школ
 с установленным диагнозом сахарный диабет, сопровождающиеся ограничениями в питании

(меню разработано согласно Сборника рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989г. издания
 МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными
 заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании)

на осенне-зимний период 2023-2024г.г.

стоимостью 398-00 руб.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 200/10	248 (5)	210	2,413	8,107	4,372	100	0,02	0,12	0,53	74,18	0,11	115,01	84,41	11,84	0,22	120,80	63,59	1,88	18,20
3	Кофейный напиток с молоком без сахара	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Груши свежие	627 (21)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за завтрак:			600	13,374	20,105	39,333	392	0,12	0,35	7,50	98,94	0,44	505,22	391,26	82,52	5,30	535,74	69,58	9,40	43,74
Обед																				
1	Закуска по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,64
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
6	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
7	Капуста тушеная	471 (5)	150	2,832	5,247	9,543	97	0,05	0,06	30,24	16,94	0,08	79,29	57,72	28,06	1,11	461,06	56,80	0,64	19,93
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
9	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18

	Итого за обед:		857	25,991	33,215	59,643	641	0,47	1,42	153,74	3083,56	0,13	195,95	484,83	122,78	9,61	1515,58	353,77	29,24	239,86
	Итого за день:			39,365	53,320	98,976	1033	0,60	1,77	161,24	3182,50	0,57	701,17	876,08	205,30	14,91	2051,33	423,35	38,64	283,61
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Куриная грудка тушенная с цветной капустой 50/150	(0)	200	15,530	2,635	11,237	131	0,15	0,14	26,12	21,18	0,00	92,29	198,89	40,55	2,31	478,44	79,04	14,67	102,45
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
4	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		570	18,692	6,602	40,644	297	0,27	0,18	38,16	21,18	0,00	125,49	274,01	73,69	6,70	899,32	82,63	18,70	119,74
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Биточки по-белорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,05	0,16	0,61	7,99	0,20	39,94	186,03	22,34	2,53	296,16	93,11	4,18	63,28
5	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,481	178	0,05	0,03	0,45	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) без добавления сахара	480 (25)	200	0,100	0,017	0,647	3	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	4,61	2,73	1,51	0,06	20,63	0,10	0,05	1,41
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		800	31,799	35,099	61,433	689	0,35	0,32	8,50	30,80	0,30	119,39	500,60	92,41	6,75	942,26	299,00	26,32	121,62
	Итого за день:			50,491	41,700	102,077	986	0,62	0,50	46,66	51,98	0,30	244,88	774,62	166,10	13,45	1841,57	381,62	45,02	241,36
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	298 (5)	200	13,611	14,202	4,502	200	0,13	0,54	23,47	29,63	2,24	115,68	262,12	33,05	3,35	330,38	27,85	31,77	63,39
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	55	2,858	4,313	19,914	130	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,61	60,22	20,36	1,15	96,00	1,62	4,09	9,73
4	Апельсины	(12)	205	1,559	0,385	16,462	76	0,08	0,06	123,00	0,00	0,00	69,70	47,15	26,65	0,61	403,85	3,61	0,90	30,67
	Итого за завтрак:		660	18,187	18,900	40,938	407	0,30	0,63	146,51	29,63	2,24	200,35	376,67	83,89	5,83	830,23	33,08	36,76	103,79
	Обед																			
1	Икра морковная	78 (21)	60	0,841	4,022	5,208	60	0,03	0,03	2,54	0,00	0,00	17,75	31,63	19,29	0,51	139,26	34,32	1,41	26,66
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57

3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
6	Тефтели мясные паровые (говядина, хлеб, лук, вода)	2.7 (32)	90	10,413	10,346	6,987	163	0,06	0,09	1,20	7,20	0,03	35,09	129,40	18,27	1,88	228,39	32,91	0,79	42,58
7	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,040	4,368	29,886	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	15,74	157,75	104,75	3,54	190,51	46,79	3,00	12,27
8	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		803	27,823	31,941	64,721	658	0,39	0,34	14,81	36,14	0,14	138,55	491,33	190,45	9,52	1056,34	244,75	8,02	136,62
	Итого за день:			46,010	50,842	105,659	1064	0,69	0,97	161,32	65,77	2,39	338,90	868,00	274,33	15,35	1886,57	277,84	44,78	240,41
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	90	10,674	14,036	1,203	174	0,04	0,15	0,46	5,35	0,40	38,79	139,81	15,91	1,91	202,66	133,64	6,47	46,96
2	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	150	3,547	5,454	11,948	111	0,13	0,10	25,06	0,00	0,00	56,21	104,39	45,47	1,75	239,37	73,52	1,19	30,13
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Груши свежие	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за завтрак:		600	16,378	22,210	36,873	413	0,25	0,30	32,06	5,35	0,40	129,85	305,03	91,91	8,00	695,90	209,19	10,01	93,83
	Обед																			
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	-1,77	1,19
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
6	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
7	Пюре картофельное	7.1 (32)	130	2,276	3,360	17,102	108	0,10	0,09	9,28	19,46	0,05	32,92	74,15	25,21	0,95	563,76	32,82	0,63	33,66
8	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	55	2,858	4,313	19,914	130	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	10,61	60,22	20,36	1,15	96,00	1,62	4,09	9,73
	Итого за обед:		813	24,600	27,486	62,553	596	0,44	0,39	119,48	45,17	6,76	131,55	428,81	122,36	5,95	1472,17	265,81	33,45	314,73
	Итого за день:			40,978	49,696	99,426	1009	0,69	0,68	151,54	50,52	7,15	261,39	733,84	214,27	13,95	2168,07	475,00	43,45	408,56
	5 день																			

Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	180	22,952	14,522	12,882	274	0,07	0,43	0,57	29,48	0,75	249,66	335,17	35,31	1,22	217,37	18,50	42,12	59,24
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
4	Груши свежие	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
Итого за завтрак:			540	25,109	17,242	36,606	402	0,15	0,48	7,11	29,48	0,75	284,50	395,99	65,84	5,55	471,23	20,53	44,46	75,99
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	100	10,494	12,218	3,332	165	0,04	0,09	1,13	0,00	0,00	12,48	121,40	16,53	1,79	229,41	34,88	1,26	42,72
6	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
7	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за обед:			813	25,419	32,869	61,556	644	0,35	0,24	16,08	22,82	0,11	114,92	411,48	110,30	6,38	960,24	379,39	7,05	119,41
Итого за день:				50,529	50,110	98,161	1046	0,50	0,72	23,18	52,29	0,85	399,42	807,47	176,14	11,93	1431,47	399,91	51,52	195,40
Итого за неделю:				227,374	245,668	504,299	5138	3,09	4,65	543,95	3403,06	11,27	1945,76	4060,01	1036,16	69,59	9379,01	1957,72	223,40	1369,34
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша овсяная вязкая.с масл. м/н 200/7	249 (5)	207	4,772	7,229	20,655	167	0,12	0,08	0,33	48,29	0,08	87,54	148,17	44,80	1,18	75,95	41,49	9,54	24,45
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Груши свежие	627 (21)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:			582	13,303	17,030	41,583	373	0,20	0,24	6,58	48,35	0,41	419,52	381,92	88,78	5,39	335,59	43,28	15,79	39,43
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара т/п 1/200	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 2:			200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																				

1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	60	1,262	3,472	3,611	51	0,03	0,04	2,29	0,01	0,13	14,90	31,77	11,13	0,47	119,77	44,50	2,56	14,74
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,860	3,323	14,814	97	0,08	0,06	6,97	12,02	0,06	22,17	65,83	23,57	0,91	409,79	55,91	1,93	26,15
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
7	Капуста тушеная	471 (5)	150	2,832	5,247	9,543	97	0,05	0,06	30,24	16,94	0,08	79,29	57,72	28,06	1,11	461,06	56,80	0,64	19,93
8	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
	Итого за обед:		825	25,033	36,721	61,971	679	0,39	0,37	119,87	31,97	0,27	193,28	422,94	116,88	7,29	1385,37	314,13	11,25	125,42
	Итого за день:			38,336	53,750	109,290	1074	0,59	0,61	126,45	80,32	0,68	612,80	804,86	205,66	12,67	1720,97	357,42	27,05	164,85
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
2	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,04	62,17	24,17	0,97	566,69	33,03	0,32	31,78
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		550	16,051	15,806	40,385	368	0,33	0,20	47,88	21,96	7,44	81,50	266,36	76,58	3,50	957,72	133,59	30,33	419,46
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Говядина с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	18,574	18,461	34,213	377	0,25	0,21	1,65	0,02	0,00	32,60	313,47	136,67	5,90	500,19	78,68	5,20	73,22
7	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,08	2,39	3,26	0,13	20,49	0,01	0,02	1,94
8	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за обед:		793	27,511	37,404	59,356	684	0,40	0,35	22,79	18,04	0,06	116,32	481,65	192,14	8,80	1163,11	207,81	10,49	138,21

Итого за день:			43,562	53,211	99,741	1052	0,73	0,55	70,67	40,00	7,50	197,82	748,02	268,71	12,29	2120,8 ₃	341,39	40,82	557,68	
3 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	180	22,952	14,522	12,882	274	0,07	0,43	0,57	29,48	0,75	249,66	335,17	35,31	1,22	217,37	18,50	42,12	59,24
2	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
Итого за завтрак:			530	25,075	16,920	35,047	393	0,16	0,46	12,61	29,48	0,75	279,00	388,39	61,04	5,20	603,33	21,49	44,66	73,00
Обед																				
1	Салат "Богатырский" с овощами (овоши с/м, сыр)	(25)	75	6,400	15,002	3,458	174	0,02	0,10	1,38	0,06	0,29	279,18	179,70	23,49	0,48	26,35	45,83	6,03	4,07
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,87
6	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
Итого за обед:			808	33,118	38,505	57,730	710	0,46	0,37	107,41	12,11	0,34	391,31	549,48	131,96	6,98	1219,4 ₆	179,52	29,96	179,93
Итого за день:			58,193	55,425	92,778	1103	0,62	0,83	120,02	41,59	1,09	670,31	937,87	193,00	12,18	1822,7 ₉	201,02	74,62	252,93	
4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
2	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	130	3,074	4,727	10,355	96	0,11	0,09	21,72	0,00	0,00	48,72	90,47	39,41	1,52	207,45	63,71	1,03	26,11
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			550	16,747	23,534	40,292	440	0,36	0,22	60,12	0,00	0,00	137,62	300,40	91,15	5,35	621,27	148,22	5,75	200,00
Обед																				
1	Салат из фасоли с овощами	(25)	60	3,217	5,033	9,245	95	0,10	0,05	11,69	0,00	0,00	39,29	90,02	20,71	1,25	225,67	39,17	5,21	14,62
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	29,06	35,89	16,66	0,81	236,91	55,70	0,37	17,26

3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
6	Гуляш из отварного мяса 55/75	2.4 (32)	120	12,762	14,515	3,988	198	0,05	0,11	1,35	0,00	0,00	15,11	147,51	20,06	2,18	278,40	42,77	1,41	51,68
7	Каша пшеничная рассыпчатая *	463 (12)	130	4,636	4,106	29,232	172	0,15	0,02	0,00	10,92	0,05	22,75	105,41	37,00	1,27	89,54	107,06	1,24	12,36
8	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
Итого за обед:			763	27,145	32,757	64,888	663	0,39	0,31	102,46	26,53	0,10	142,79	457,49	114,40	7,22	967,19	300,00	10,21	115,64
Итого за день:				43,892	56,292	105,179	1103	0,75	0,53	162,59	26,53	0,10	280,41	757,89	205,55	12,57	1588,47	448,22	15,96	315,64
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Каша перловая с овощами	(25)	130	3,289	4,353	25,550	155	0,04	0,03	0,39	9,36	0,04	26,50	127,89	17,52	0,82	79,46	90,92	14,46	4,99
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Мандарины	(0)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			555	17,338	15,292	47,959	399	0,21	0,11	39,02	27,14	0,15	107,36	316,30	63,07	3,65	489,67	115,56	31,02	217,02
Обед																				
1	Салат из морской капусты с яичными белками	(25)	60	1,484	3,661	1,828	46	0,01	0,05	1,01	0,03	0,26	15,83	33,19	4,45	0,46	49,76	38,73	4,11	13,78
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Сметана	(1)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Сердце из говядины в соусе *60/60 (соус без добавления сахара)	406 (12)	120	13,247	8,873	5,256	154	0,27	0,61	2,96	11,97	0,00	17,49	194,57	26,20	4,44	278,94	83,05	20,94	52,00
7	Картофель отварной *	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	18,19	77,84	30,24	1,21	708,38	48,23	0,40	39,73
8	Напиток " Лесная ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,092	1,430	7	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,99	2,84	1,80	0,12	11,64	0,00	0,00	0,46
9	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
Итого за обед:			807	27,056	27,795	55,826	582	0,57	0,86	26,06	32,77	0,36	101,05	469,48	105,98	8,89	1510,73	305,15	29,45	155,05
Итого за день:				44,393	43,087	103,785	980	0,78	0,96	65,08	59,91	0,52	208,41	785,77	169,05	12,53	2000,41	420,71	60,46	372,08

Зсего: 10425 : 10 = 1042 ккал
Зсего: 455,946 : 10 = 45,595 грамм белка
Зсего: 503,877 : 10 = 50,388 грамм жира
Зсего: 1016,547 : 10 = 101,655 грамм углеводов

*** Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося**

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

Страница 8

кономист по ценам:

ехнолог

Примечание:

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

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19

Страница 8