

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №

Лицей №2
И. П. Фарберова
« 11 » января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

И. П. Ахметова Г.
« 11 » января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП"

М. М. Платонова
« 11 » января 2023 г.

* Индивидуальное двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для обучающегося 2 "В" класса МБОУ "Лицей №2" Ахметовой А.

сопровождающиеся ограничениями в питании

с исключением из рациона: молока, крупа гречневая, клубники, яйца, продуктов их содержащих,

безглютеновая диета (справка прилагается)

на зимний период 2023-2024г.г.

стоимостью: завтрак 160-00р. (субвенция) обед 163-00р. (родительская плата)

№	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	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Брокколи припущенные	(25)	60	2,288	0,149	1,618	17	0,04	0,05	24,00	0,00	0,00	21,84	41,50	21,11	0,71	152,98	49,55	1,32	0,00
2	Биточки рыбные (горбуша) без яйца, хлеба и панировки в сухарях без масла	324 (12)	100	12,375	10,697	0,000	146	0,11	0,10	0,27	13,68	8,51	19,85	133,68	20,22	0,45	211,47	103,74	31,56	287,39
3	Каша кукурузная вязкая	464 (12)	150	2,729	4,092	25,572	150	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	40,81	11,24	1,03	0,17	78,83	7,31	2,12
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Груши свежие	(12)	135	0,456	0,381	13,293	58	0,03	0,04	6,75	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	3,10	209,25	1,19	0,12	11,88
Итого за завтрак:			655	18,007	15,319	49,225	407	0,22	0,19	31,06	13,68	8,51	86,53	244,77	72,59	6,03	573,86	233,32	40,31	301,39
Обед																				
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные без масла	(25)	60	1,263	0,926	1,873	21	0,03	0,04	13,80	0,00	0,00	14,03	27,49	13,30	0,54	102,53	15,17	0,71	6,50
2	Суп из овощей (без мясляной пассеровки)	135 (21)	200	1,185	2,627	7,719	59	0,05	0,04	6,82	0,01	0,00	19,45	36,54	15,25	0,57	258,88	44,87	0,94	19,31
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	Оладьи из печени с яблоками (без хлеба, без манной крупы, без масла)	468 (25)	90	9,596	7,436	6,452	131	0,15	1,17	10,38	3276,7 2	0,00	13,79	186,44	13,71	4,78	244,60	36,60	24,76	138,60
5	Горох отварной с овощами (без масла)	(25)	130	9,244	4,893	22,637	172	0,33	0,09	0,98	0,00	0,00	51,40	114,29	47,19	3,22	353,33	49,55	6,97	30,52
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за обед:			700	26,522	20,493	61,242	535	0,70	1,37	53,98	3276,7 3	0,00	141,68	434,40	121,95	10,51	1046,0 8	217,58	33,39	212,42
Итого за день:				44,530	35,812	110,468	942	0,92	1,56	85,04	3290,4 1	8,51	228,22	679,17	194,55	16,54	1619,9 4	450,90	73,70	513,81
2 день																				

Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Котлеты рубленые с белокочанной капустой (без масла вода, без сухарей)	455 (21)	90	8,286	12,560	1,420	152	0,03	0,07	6,25	0,00	0,00	23,01	96,55	15,17	1,45	229,21	49,94	1,82	34,96
3	Рис припущенный с овощами (без масла)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,16	0,02	0,45	0,00	0,00	13,70	76,62	25,80	0,60	64,27	71,52	8,54	30,24
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки свежие	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			610	12,279	18,106	58,457	446	0,25	0,15	79,74	0,00	0,00	64,52	199,44	58,60	5,80	703,78	124,65	10,72	76,45
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	70	2,224	2,555	2,080	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,20	0,04	0,01	0,02	8,60	0,78	1,39
2	Суп картофельный с горохом (без масла)	139 (21)	200	3,757	3,144	13,579	98	0,15	0,05	3,78	0,01	0,00	24,80	61,65	24,73	1,44	315,04	45,33	2,87	23,26
3	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
4	Рагу из овощей с отварным мясом (без муки) (картофель)	2.11 (32)	200	12,888	15,604	14,644	251	0,13	0,16	8,86	0,00	0,00	28,54	188,37	45,28	2,76	665,53	38,65	2,09	82,12
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (0)	200	0,094	0,016	17,991	72	0,00	0,00	2,59	0,00	0,00	4,86	2,58	1,43	0,11	19,55	0,10	0,05	1,35
Итого за обед:			673	19,027	21,332	48,474	462	0,28	0,22	18,23	0,01	0,00	65,66	255,60	73,59	4,37	1010,19	92,74	5,88	108,64
Итого за день:				31,306	39,438	106,931	908	0,54	0,36	97,97	0,01	0,00	130,19	455,04	132,19	10,16	1713,96	217,39	16,60	185,10
3 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты московские (без панировки)	475 (13)	90	9,709	14,252	0,078	167	0,07	0,08	0,04	0,00	0,00	9,77	110,73	13,64	1,55	182,46	50,31	1,18	36,15
2	Картофель отварной * (без масла)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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	12,927	18,531	37,261	368	0,26	0,20	50,08	0,00	0,00	66,48	211,45	58,71	3,59	1044,71	99,56	2,78	210,12
Обед																				
1	Салат из соленых помидор или помидоры соленые порциями	37 (13)	70	0,651	3,360	2,720	44	0,01	0,01	9,55	0,00	0,00	8,93	26,00	9,97	0,54	161,26	1,00	1,45	5,11
2	Борщ со свежей капустой и картофелем с томатами свежими без добавление томатной пасты	110 (21)	200	1,055	2,984	8,577	65	0,03	0,03	6,15	0,01	0,00	28,01	33,84	15,89	0,77	222,27	56,32	1,23	19,12
3	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
4	Плов из риса с отварной грудкой цыпленка 50/150	2.10 а (32)	200	12,552	21,773	34,662	385	0,47	0,12	0,51	0,00	0,00	17,05	196,60	44,81	1,83	269,41	43,39	8,77	52,49
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
Итого за обед:			673	14,416	28,170	57,321	540	0,52	0,17	28,82	0,01	0,00	64,79	262,69	76,02	3,35	697,85	100,87	11,64	78,82

	Итого за день:			27,343	46,701	94,582	908	0,77	0,36	78,90	0,01	0,00	131,26	474,14	134,73	6,94	1742,5 ₆	200,43	14,42	288,94
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком (без хлеба и панировки)	416 (12)	90	11,501	19,184	0,642	221	0,12	0,10	0,36	0,00	0,00	15,87	136,52	17,83	1,85	229,11	83,49	1,54	42,57
2	Каша пшенная рассыпчатая *(без масла)	463 (12)	150	5,316	5,266	33,670	203	0,18	0,02	0,00	0,00	0,00	25,15	120,34	42,70	1,46	102,19	124,30	2,57	16,26
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Груши свежие	(12)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	Итого за завтрак:		565	17,364	24,775	54,378	510	0,32	0,15	6,15	0,00	0,00	67,49	282,43	78,15	6,69	509,55	208,79	4,21	68,95
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86
2	Рассольник ленинградский с рисом без томата	86 (5)	200	1,358	1,575	11,906	67	0,07	0,04	5,32	0,00	0,00	11,03	43,02	17,71	0,64	316,01	8,89	1,12	22,28
3	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
4	Фрикадельки рыбные из трески (без яйца)	3.4 (32)	100	10,167	0,397	0,000	44	0,05	0,04	0,32	4,80	0,80	19,12	146,47	20,97	0,36	225,80	109,96	16,19	485,76
5	Картофель отварной * (без масла)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
	Итого за обед:		713	15,036	9,067	52,400	351	0,27	0,23	115,82	4,80	0,80	90,08	290,39	82,60	3,15	1423,7₀	169,82	19,85	557,28
	Итого за день:			32,400	33,842	106,778	861	0,59	0,38	121,97	4,80	0,80	157,57	572,83	160,75	9,84	1933,2₅	378,61	24,07	626,23
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Голубцы любительские на пару (без соуса)	(25)	102	7,149	8,082	6,008	125	0,05	0,07	10,75	0,00	0,00	33,70	93,04	19,86	1,38	271,79	39,59	1,54	33,72
2	Рис припущенный * без масла	512 (21)	150	2,919	0,434	33,798	151	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	69,98	23,27	0,51	43,74	78,71	6,87	22,78
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Апельсины	(12)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак:		642	11,595	8,855	63,003	378	0,27	0,14	118,79	0,00	0,00	110,50	211,60	70,35	3,17	670,13	121,47	9,20	83,43
	Обед																			
1	Салат из свеклы без масла	(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 с фасолью	144 (21)	200	2,082	3,183	8,886	73	0,06	0,04	7,89	0,01	0,00	30,12	56,51	18,31	0,83	290,37	45,35	2,46	18,61
3	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
4	Филе грудки цыпленка в болгарском соусе 60/60 с томатами свежими	(25)	100	12,332	6,873	3,237	124	0,07	0,03	20,05	0,02	0,00	22,27	115,68	21,18	1,17	314,12	32,48	15,53	93,84
5	Каша кукурузная вязкая (без масла)	464 (12)	150	2,729	4,092	25,572	150	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	40,81	11,24	1,03	0,17	78,83	7,31	2,12

6	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66	
	Итого за обед:		713	18,009	19,841	54,885	470	0,19	0,09	34,60	0,03	0,00	106,31	243,99	69,21	4,12	797,07	232,64	27,54	128,37	
	Итого за день:			29,604	28,696	117,888	848	0,46	0,24	153,39	0,03	0,00	216,81	455,58	139,56	7,29	1467,20	354,11	36,74	211,80	
	Итого за неделю:			165,184	184,489	536,646	4468	3,28	2,91	537,27	3295,27	9,31	864,05	2636,76	761,77	50,78	8476,92	1601,44	165,53	1825,88	
	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Оладьи из печени (без масла)	468 (21)	90	12,796	14,198	4,150	196	0,19	1,58	11,88	4428,00	0,00	18,79	248,45	14,78	5,49	207,19	132,21	34,68	186,39	
2	Рис припущенный с овощами и кукурузой (без масла)	(25)	150	3,025	5,017	33,299	190	0,15	0,02	0,67	0,00	0,00	13,05	75,58	23,46	0,59	58,42	65,02	7,76	27,49	
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62	
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:		587	16,473	19,588	59,192	479	0,37	1,64	21,89	4428,00	0,00	63,96	353,55	58,51	9,86	478,52	198,38	42,59	225,94	
	Обед																				
1	Салат "Октябрьский"	акт (25)	60	0,490	11,322	3,347	117	0,02	0,02	2,52	0,00	0,00	16,57	20,99	9,82	0,42	86,61	39,47	3,78	17,98	
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,185	2,627	7,719	59	0,05	0,04	6,82	0,01	0,00	19,45	36,54	15,25	0,57	258,88	44,87	0,94	19,31	
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком. (без хлеба и сухарей) сдобавлением кабачка	416 (12)	90	10,060	13,354	1,650	167	0,04	0,09	1,87	0,00	0,00	22,71	118,55	17,16	1,81	243,33	130,24	1,52	42,32	
4	Картофель отварной * (без масла)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67	
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18	
	Итого за обед:		700	14,371	31,511	48,303	534	0,24	0,27	103,21	0,01	0,00	86,70	255,58	75,44	4,55	1304,37	263,74	7,76	121,46	
	Итого за день:			30,844	51,099	107,495	1013	0,61	1,91	125,11	4428,01	0,00	150,66	609,13	133,94	14,41	1782,89	462,12	50,35	347,40	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Рыба тушеная с овощами 70/70 (треска) без томатного пюре	247 (26)	140	11,470	6,268	3,435	116	0,08	0,07	1,74	5,14	0,86	33,28	183,35	37,08	0,72	328,80	114,09	19,33	546,62	
2	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	150	5,719	6,570	4,045	98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,30	2,00	3,58	
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак:		500	17,348	12,838	16,222	250	0,08	0,07	1,78	5,14	0,86	37,90	190,66	40,91	1,46	328,80	115,39	21,33	550,19	
	Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834	69	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	14,60	22,71	10,14	0,44	132,06	26,48	1,95	13,75	
2	Щи из свежей капусты с картофелем с томатами свежими (без томатной пасты, без пассеровки на масле растительном)	124 (21)	200	1,071	3,134	5,066	53	0,03	0,03	14,00	0,01	0,00	25,51	29,49	14,50	0,54	218,62	16,91	1,11	16,40	

3	Фрикадельки мясные для первого блюда (без яйца)	154 (21)	15	2,251	3,489	0,107	41	0,04	0,02	0,06	0,00	0,00	2,58	27,14	3,66	0,35	45,56	11,18	0,01	7,05
4	Говядина тушеная с овощами (говядина, картофель, лук, морковь, перец, томаты свежие)	(0)	100	8,410	14,885	11,505	214	0,08	0,11	13,08	0,00	0,00	22,99	121,19	28,10	1,82	441,73	77,73	2,84	56,14
5	Каша кукурузная вязкая (без масла)	464 (12)	150	2,729	4,092	25,572	150	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	40,81	11,24	1,03	0,17	78,83	7,31	2,12
6	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90

Итого за обед:			725	15,216	31,359	65,056	603	0,22	0,19	35,71	0,01	0,00	87,37	245,72	70,12	4,29	874,11	211,47	13,31	98,36
Итого за день:				32,565	44,197	81,278	853	0,30	0,26	37,49	5,16	0,86	125,27	436,38	111,03	5,75	1202,90	326,87	34,63	648,55

3 день

Завтрак

1	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
2	Голубцы любительские на пару (без соуса)	(25)	102	7,149	8,082	6,008	125	0,05	0,07	10,75	0,00	0,00	33,70	93,04	19,86	1,38	271,79	39,59	1,54	33,72
3	Каша пшенная рассыпчатая * (без масла)	463 (12)	150	5,316	5,266	33,670	203	0,18	0,02	0,00	0,00	0,00	25,15	120,34	42,70	1,46	102,19	124,30	2,57	16,26
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки свежие	(12)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
Итого за завтрак:			642	13,612	13,444	62,942	427	0,30	0,16	123,79	0,00	0,00	88,26	242,85	81,58	6,68	816,88	167,68	4,49	62,63

Обед

1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	60	0,153	7,458	0,593	70	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	8,34	6,70	2,69	0,14	25,20	43,33	2,42	5,69
2	Суп картофельный с горохом (без пасеровки на масле)	139 (21)	200	3,757	3,144	13,579	98	0,15	0,05	3,78	0,01	0,00	24,80	61,65	24,73	1,44	315,04	45,33	2,87	23,26
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
4	Рагу из куриной грудки 60/150 (картофель, морковь, цвет.капуста, томаты свежие) без добавления муки	(25)	210	16,017	11,262	10,871	209	0,14	0,08	17,93	0,05	0,00	46,78	184,32	44,94	2,19	607,65	39,81	19,56	135,67
5	Напиток из черной смородины *	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
Итого за обед:			671	20,043	21,908	36,284	422	0,29	0,14	32,82	0,06	0,00	86,27	257,05	76,29	3,96	986,10	128,59	24,99	166,38

Итого за день:				33,656	35,352	99,226	850	0,60	0,30	156,61	0,06	0,00	174,53	499,90	157,87	10,64	1802,97	296,27	29,49	229,02
-----------------------	--	--	--	---------------	---------------	---------------	------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------	--------------	---------------

4 день

Завтрак

1	Котлеты московские (без панировки) из говядины	475 (13)	90	10,090	12,658	0,078	155	0,03	0,08	0,04	0,00	0,00	9,97	113,05	13,44	1,64	186,26	50,75	1,18	39,66
2	Картофель отварной * (без масла)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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	13,307	16,937	37,261	355	0,22	0,20	50,08	0,00	0,00	66,67	213,78	58,51	3,69	1048,50	99,99	2,78	213,64
	Обед																			
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов, с луком, зеленью укропа	(25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32
2	Борщ со свежей капустой и картофелем с томатами свежими без добавление томатной пасты без пассировки на масле	110 (21)	200	1,055	2,984	8,577	65	0,03	0,03	6,15	0,01	0,00	28,01	33,84	15,89	0,77	222,27	56,32	1,23	19,12

3	Плов из грудки цыплят с томатами свежими 80/130	304 (26)	210	19,975	8,113	31,267	278	0,21	0,03	2,13	0,02	0,00	24,06	213,76	43,47	1,76	400,51	28,83	27,94	147,15
---	-------------------------------------------------	----------	-----	--------	-------	--------	-----	------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	--------	-------	-------	--------

4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
	Итого за обед:		670	21,996	13,715	61,116	456	0,27	0,09	23,33	0,04	0,00	72,87	274,13	70,16	3,16	755,40	86,78	30,20	174,48
	Итого за день:		35,304	30,652	98,377	811	0,49	0,29	73,41	0,04	0,00	139,54	487,91	128,67	6,85	1803,91	186,77	32,98	388,12	

	5 день																			
	Завтрак																			

1	Перец сладкий порциями	(12)	20	0,220	0,019	0,937	5	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	1,60	3,20	1,40	0,10	32,60	0,60	0,02	1,40
2	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное,без добавления яйца ,хлеба и сухарной панировки)	(0)	90	9,895	9,134	0,004	122	0,04	0,00	0,47	0,01	0,00	9,17	81,98	9,79	0,68	179,68	25,57	14,14	70,52
3	Рис припущенный *(без масла)	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Груши свежие	(12)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за завтрак:		580	13,565	13,575	54,313	394	0,23	0,07	46,01	0,01	0,00	47,28	180,01	51,48	4,56	426,52	106,61	22,32	106,50
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Суп из овощей (без пассеровки на масле)	135 (21)	200	1,185	2,627	7,719	59	0,05	0,04	6,82	0,01	0,00	19,45	36,54	15,25	0,57	258,88	44,87	0,94	19,31
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	Запеканка картофельная с сердцем говяжьим (без сухарей)	478 (21)	200	11,935	13,078	29,216	282	0,35	0,52	16,90	8,26	0,00	35,62	231,55	54,25	4,55	1066,77	129,06	16,91	90,07
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		693	19,206	23,324	61,578	533	0,43	0,61	44,60	8,27	0,00	120,06	359,63	93,38	7,45	1604,79	247,41	19,04	135,40
	Итого за день:		32,770	36,899	115,891	927	0,66	0,68	90,61	8,29	0,00	167,34	539,65	144,86	12,01	2031,31	354,03	41,36	241,89	

Всего: 8921 : 10 = 892 ккал
Всего: 330,322 : 10 = 33,032 грамм белка
Всего: 382,689 : 10 = 38,269 грамм жира
Всего: 1038,914 : 10 = 103,891 грамм углеводов

*** Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося нуждающегося в диетическом питании.**

*** Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации (п.8.2.2. СанПиН 2.3.12.4.3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

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