

У.О. СОГЛАСОВАНО:
 директор МБОУ СПО № 1
 Лещинский
 14 ноября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Веряев
 "16" 11 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "КП"
 М.М. Платонова
 "17" ноября 2023 г.

***Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 с установленным диагнозом сахарный диабет, сопровождающиеся ограничениями в питании
 (меню разработано согласно Сборника рецептов 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: завтрак 158-00 руб. (родительская плата) обед 200-00 руб. (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.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,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	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
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	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
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	Оладьи из печени	468 (21)	100	14,243	15,376	4,656	214	0,22	1,76	13,20	4929,60	0,04	18,48	276,39	16,23	6,09	231,00	111,62	37,67	205,58
6	Капуста свежая тушеная	534 (21)	180	3,695	5,075	17,036	129	0,06	0,09	39,44	15,15	0,07	99,67	71,83	36,14	1,46	612,26	68,46	0,73	23,05
7	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
8	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:			903	24,084	38,939	63,895	702	0,49	2,01	149,66	4960,96	0,16	204,27	509,53	116,38	10,85	1520,59	282,47	46,50	286,88

Итого за день:			37,458	59,044	103,228	1094	0,62	2,36	157,16	5059,90	0,60	709,49	900,79	198,90	16,15	2056,33	352,05	55,90	330,63	
2 день																				
Завтрак																				
1	Куриная грудка тушеная по-итальянски 60/60	(0)	120	15,797	13,371	6,551	210	0,07	0,07	1,12	42,94	0,07	80,03	168,24	21,66	1,17	329,73	86,64	19,80	108,43
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)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
Итого за завтрак:			485	18,943	17,335	35,489	374	0,19	0,12	12,66	42,94	0,07	112,43	242,81	54,34	5,46	736,70	90,14	23,82	125,37
Обед																				
1	Салат из морской капусты с яйцами	(25)	100	2,473	6,102	3,047	77	0,02	0,08	1,69	0,04	0,44	26,38	55,31	7,41	0,76	82,93	64,55	6,85	22,96
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	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	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
4	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
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58
6	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:			732	23,904	29,562	57,984	594	0,36	0,34	21,34	9,68	0,48	98,53	442,10	176,27	8,25	913,86	161,79	14,81	120,68
Итого за день:				42,847	46,897	93,473	967	0,55	0,46	34,00	52,61	0,56	210,96	684,91	230,61	13,71	1650,57	251,93	38,63	246,06
3 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	200	17,517	21,054	3,577	274	0,12	0,73	1,21	44,45	3,37	147,13	337,07	24,79	3,85	281,01	34,30	46,56	92,01
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)	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
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:			590	22,209	25,997	34,228	460	0,31	0,80	40,45	44,45	3,37	203,34	443,12	67,30	6,10	565,40	36,33	51,10	234,92
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,99
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92

5	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	1,4
6	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	10,6
	Итого за обед:		793	24,537	27,113	61,446	588	0,42	0,27	22,38	9,64	0,04	74,85	347,46	98,35	6,01	1396,24	78,70	9,78	125,2
	Итого за день:			46,746	53,111	95,675	1048	0,73	1,07	62,84	54,08	3,41	278,19	790,59	165,65	12,12	1961,63	115,03	60,88	360,1
4 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,06	0,16	0,51	5,95	0,44	46,48	180,06	24,78	2,68	225,18	148,49	7,19	52,1
2	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	180	4,256	6,545	14,337	133	0,16	0,12	30,08	0,00	0,00	67,45	125,27	54,56	2,10	287,24	88,22	1,43	36,1
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	0,0
4	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	8,8
		(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	0,0
	Итого за завтрак:		530	19,655	26,214	38,020	467	0,30	0,31	30,63	5,95	0,44	127,94	367,25	101,68	6,54	599,70	238,19	12,33	97,1
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	100	3,177	3,650	2,971	57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,29	0,06	0,01	0,02	12,29	1,11	1,9
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	26,1
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	0,5
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	1,4
5	Горбуша потр.с головой тушеная с овощами 75/75	309 (12)	150	15,540	11,160	6,073	187	0,15	0,14	2,43	16,48	10,25	34,27	183,34	37,32	0,91	360,44	120,56	37,54	361,0
6	Пюре картофельное *	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,5
7	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	0,1
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	5,3
	Итого за обед:		923	25,767	26,702	62,134	592	0,43	0,39	104,87	62,90	10,37	140,46	395,81	112,26	4,37	1609,08	293,25	43,83	442,2
	Итого за день:			45,422	52,916	100,154	1059	0,74	0,69	135,50	68,85	10,81	268,39	763,06	213,94	10,92	2208,78	531,44	56,16	539,4
5 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	304	0,08	0,47	0,63	32,75	0,83	277,40	372,41	39,23	1,36	241,52	20,55	46,80	65,8
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	0,0
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	8,4

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:			550	27,626	18,534	36,479	423	0,16	0,51	12,67	32,75	0,83	306,74	425,63	64,96	5,34	627,48	23,55	49,34	79,58
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
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)	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
4	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
5	Гуляш из отварного мяса 70/70	2.4 (32)	140	14,692	17,105	4,665	231	0,06	0,12	1,58	0,00	0,00	17,47	169,96	23,14	2,51	321,17	48,83	1,76	59,81
6	Каша пшенная рассыпчатая	463 (12)	160	5,706	5,053	35,978	212	0,19	0,02	0,00	13,44	0,06	28,01	129,74	45,54	1,56	110,21	131,76	1,52	15,22
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)	20	1,039	1,568	7,242	47	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	3,86	21,90	7,40	0,42	34,91	0,59	1,49	3,54
Итого за обед:			820	23,868	35,582	63,963	672	0,34	0,23	13,26	21,62	0,10	113,83	397,93	111,02	6,37	952,95	351,35	8,57	118,08
Итого за день:				51,494	54,116	100,441	1095	0,51	0,74	25,93	54,37	0,93	420,58	823,56	175,98	11,71	1580,4 ₄	374,90	57,91	197,66
6 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	455 (21)	100	9,765	13,088	6,625	183	0,06	0,11	6,27	20,70	0,18	50,08	143,59	25,18	2,11	259,10	56,35	0,34	32,89
2	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	6,499	26,638	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,86	15,35	36,64
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	Апельсины	(12)	150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	0,04	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	2,64	0,66	22,44
Итого за завтрак:			600	14,831	19,869	45,368	420	0,21	0,19	96,31	44,70	0,29	144,00	327,73	69,00	4,05	636,17	97,84	16,35	91,97
Обед																				
1	Салат "Студенческий" из картофеля и квашеной капусты с зеленым горошком	(25)	100	1,496	9,532	5,264	113	0,04	0,03	15,60	0,00	0,00	33,48	40,78	15,07	0,63	218,67	43,23	3,15	16,98
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Горбуша припущенная *	303 (12)	100	19,910	6,566	0,285	140	0,18	0,16	0,61	22,12	13,66	33,00	216,35	33,01	0,78	345,68	157,11	47,26	456,28
4	Картофель отварной /масло сливочное/	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,68
5	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
6	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:			860	28,753	26,432	57,069	581	0,51	0,40	120,48	49,25	13,79	143,37	458,23	121,33	5,06	1839,1 ₁	315,24	55,12	547,80
Итого за день:				43,584	46,301	102,437	1001	0,72	0,59	216,79	93,95	14,09	287,36	785,96	190,33	9,10	2475,2 ₈	413,09	71,48	639,77
Итого за неделю:				267,551	312,384	595,408	6263	3,85	5,92	632,22	5383,7 ₆	30,40	2174,9 ₇	4748,86	1175,4 ₁	73,70	11933,0 ₃	2038,4 ₃	340,96	2313,6 ₇

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 200/7без сахара	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/л 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)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
4	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
5	Отвар шиповника без сахара (Д9,4)	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
6	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:			780	20,899	33,701	55,333	608	0,36	0,34	120,03	26,58	0,34	186,91	369,82	108,14	6,46	1279,8₈	269,53	11,34	112,40
Итого за день:				34,201	50,731	102,653	1004	0,56	0,58	126,61	74,93	0,75	606,43	751,74	196,92	11,84	1615,4₇	312,82	27,13	151,83
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)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
5	Апельсины	(12)	140	1,065	0,263	11,243	52	0,06	0,04	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42	275,80	2,46	0,62	20,94
Итого за завтрак:			605	16,143	15,434	43,292	377	0,33	0,22	96,28	24,48	7,45	94,71	280,68	84,27	3,75	1194,0₁	143,61	29,82	313,40
Обед																				

1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным	акт (25)	100	0,817	18,871	5,579	195	0,03	0,03	4,20	0,00	0,00	27,61	34,98	16,37	0,69	144,34	65,79	6,30	29,97
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	Рагу из куриной грудки 50/180(картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	230	14,264	12,058	13,695	220	0,15	0,10	21,62	0,04	0,00	51,17	180,80	50,13	2,34	662,60	40,20	17,25	127,83
4	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
5	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:			830	22,406	38,307	60,143	675	0,45	0,21	30,54	12,06	0,06	117,23	348,14	115,71	5,86	1288,88	128,70	29,78	193,83
Итого за день:				38,549	53,741	103,435	1052	0,78	0,44	126,82	36,54	7,51	211,94	628,83	199,97	9,61	2482,90	272,30	59,60	507,24
3 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	190	24,227	15,329	13,598	289	0,07	0,45	0,60	31,11	0,79	263,53	353,79	37,27	1,29	229,44	19,53	44,46	62,53
2	Чай с лимоном без сахара 200/7	11.10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
3	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
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:			557	26,438	17,737	36,901	413	0,17	0,49	16,44	31,11	0,79	297,27	409,65	64,74	5,53	654,62	22,70	47,05	77,61
Обед																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	24,34	37,84	16,90	0,74	220,10	44,13	3,26	22,92
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)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	4,51	26,82	3,25	0,40	43,37	35,69	0,00	8,74
4	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,49
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток "Садовая ягода" без сахара	(25)	200	0,153	0,060	1,886	9	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,24	6,26	4,59	0,26	23,56	0,27	0,02	1,40
7	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:			835	23,998	37,342	62,300	681	0,43	0,31	20,97	24,62	0,11	105,56	453,33	191,75	8,67	1050,60	221,17	10,21	110,04
Итого за день:				50,436	55,079	99,201	1094	0,60	0,80	37,41	55,73	0,90	402,83	862,99	256,49	14,20	1705,22	243,88	57,26	187,65
4 день																				
Завтрак																				
1	Тефтели мясные паровые	2.7 (32)	100	11,544	11,290	7,602	178	0,06	0,10	1,32	7,20	0,03	38,34	143,26	20,19	2,08	252,84	36,93	0,86	47,21
2	Капуста тушеная	471 (5)	130	2,454	4,547	8,271	84	0,04	0,06	26,20	14,69	0,07	68,72	50,02	24,32	0,96	399,58	49,23	0,55	17,27
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)	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
5	Яблочные дольки запеченные без сахара	632 (5)	60	0,238	0,025	6,374	27	0,02	0,01	2,99	0,00	0,00	10,53	7,15	5,85	1,43	172,50	1,16	0,17	4,63
Итого за завтрак:			540	16,992	19,783	40,410	408	0,21	0,19	30,55	21,89	0,10	131,59	262,36	72,70	6,23	912,19	88,79	5,30	77,96
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	5,786	6,019	85	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	52,94	18,54	0,78	199,62	74,17	4,26	24,57
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	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	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
4	Гуляш из отварного мяса 65/65	2.4 (32)	130	13,826	15,724	4,320	214	0,05	0,12	1,46	0,00	0,00	16,37	159,80	21,73	2,36	301,60	46,33	1,53	55,99
5	Каша пшенная 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
6	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
7	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:			805	23,993	30,921	65,997	638	0,36	0,30	91,69	22,24	0,32	108,34	399,87	111,63	6,43	893,31	262,48	9,45	116,68
Итого за день:				40,985	50,704	106,407	1046	0,57	0,49	122,24	44,12	0,43	239,93	662,23	184,33	12,66	1805,51	351,27	14,75	194,65
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	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	200	4,236	2,691	6,289	66	0,11	0,13	46,00	9,33	0,04	47,58	92,59	44,35	1,80	342,61	50,00	1,53	20,18
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)	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 завтрак:			560	19,428	16,187	34,200	360	0,28	0,20	46,63	27,11	0,15	100,19	302,32	91,85	5,27	658,91	75,41	20,60	106,11
Обед																				
1	Салат "Богатырский" с овощами (овощи с/м, сыр)	(25)	100	8,533	20,003	4,611	233	0,03	0,13	1,84	0,07	0,39	372,24	239,60	31,32	0,64	35,13	61,11	8,04	5,42
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,525	3,325	9,734	75	0,06	0,05	8,55	12,02	0,06	25,46	47,18	19,15	0,73	325,09	55,47	0,27	22,56
3	Сердце из говядины в соусе * 50/50 (соус без сахара)	406 (12)	100	11,039	7,394	4,380	128	0,23	0,51	2,47	9,98	0,00	14,58	162,14	21,84	3,70	232,45	69,21	17,45	43,33
4	Каша перловая рассыпчатая 1/180	463 (12)	160	3,853	3,829	30,141	170	0,05	0,03	0,00	13,44	0,06	23,49	147,70	18,28	0,86	75,10	53,84	16,92	0,14
5	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
6	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:			835	26,401	36,603	59,348	672	0,41	0,73	14,12	35,51	0,50	444,58	626,84	101,65	6,56	723,06	240,37	44,54	76,33
Итого за день:				45,829	52,790	93,548	1033	0,69	0,93	60,76	62,62	0,66	544,77	929,16	193,50	11,83	1381,97	315,78	65,14	182,44

6 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	50	0,536	4,733	3,445	59	0,01	0,01	1,80	0,00	0,00	20,17	18,06	8,94	0,59	107,70	62,89	1,79	10,51
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	10,257	17,680	2,732	211	0,13	0,09	0,10	0,00	0,03	13,24	130,68	19,22	1,86	189,34	55,29	1,64	33,94
3	Рагу из овощей	224 (21)	160	2,383	6,534	14,703	127	0,08	0,07	12,29	0,00	0,00	32,95	65,64	29,69	1,03	431,38	22,63	2,38	36,52
4	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
5	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
6	Яблоки свежие	(12)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
Итого за завтрак:			645	15,006	30,949	40,298	500	0,30	0,20	25,23	0,00	0,03	93,14	261,03	80,83	7,14	1077,87	143,48	7,95	93,14
Обед																				
1	Салат "СТЕПНОЙ"из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
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)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
7	Напиток из черной смородины * (без сахара)	(25)	200	0,095	0,040	0,762	4	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	3,80	3,45	3,24	0,14	34,86	0,09	0,10	1,58
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:			815	24,412	31,250	64,831	638	0,27	0,19	26,09	32,82	0,37	106,81	412,01	88,08	4,96	1007,08	219,38	40,26	149,72
Итого за день:				39,417	62,199	105,129	1138	0,57	0,40	51,32	32,82	0,40	199,95	673,04	168,91	12,10	2084,95	362,86	48,21	242,86

Итого: 12630 : 12 = 1052 ккал

Итого: 516,968 : 12 = 43,081 грамм белка

Итого: 637,628 : 12 = 53,136 грамм жира

Итого: 1205,781 : 12 = 100,482 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)

Экономист по ценам:

Технолог

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
- 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