

СОГЛАСОВАНО:

и.о. Директор МБОУ СШ № 1

« 02 » апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

" 04 " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП"

М.М. Платонова
" " " 2024 г.*Индивидуальное двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак,обед)
для обучающегося 3 "А" класса МБОУ "Лицей №2" Алимпиевой А.Ю.

сопровождающиеся ограничением в питании

стол № 8 (* меню разработано согласно сборника рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания

1989г. издания, согласно предоставленной справке)

на весенний период 2024г.

стоимостью 160-00 руб. (субвенция) 170-00 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	Рыба , тушеная с вощами	247 (26)	120	9,878	5,373	5,096	108	0,07	0,06	1,71	4,43	0,73	42,65	160,65	33,14	0,76	290,92	244,99	16,57	468,53
2	Каша кукурузная вязкая	464 (12)	150	2,729	2,146	25,572	133	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	14,57	40,76	11,24	1,03	0,17	78,42	6,68	1,00
3	Чай без сахара	628 (12)	210	0,167	0,000	0,063	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,57	7,54	4,02	0,75	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
5	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:			610	15,009	10,060	48,763	346	0,22	0,11	39,75	4,43	0,73	102,58	258,80	70,50	3,27	498,45	324,56	25,57	607,14
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,07
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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины	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
5	Рагу из овощей (без зеленого горошка)	215 (12)	130	1,816	5,313	12,408	105	0,07	0,06	10,09	0,00	0,00	26,64	52,83	24,98	0,85	375,10	18,85	1,95	33,52
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)	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:			680	16,298	26,810	45,994	490	0,31	0,25	106,40	9,61	0,04	116,78	283,41	83,62	5,09	948,68	120,50	6,81	93,45
Итого за день:				31,306	36,869	94,757	836	0,53	0,36	146,15	14,05	0,78	219,36	542,21	154,11	8,36	1447,13	445,06	32,39	700,59

2 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Биточки рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	48,42	157,10	25,76	2,57	211,97	130,80	2,33	41,39
3	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	130	3,131	3,111	24,490	138	0,04	0,02	0,00	10,92	0,05	19,09	120,01	14,85	0,70	61,02	43,75	13,75	0,11
4	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
5	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
6	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:			585	16,730	18,428	54,955	453	0,19	0,15	14,00	10,92	0,05	99,22	327,83	66,40	7,08	686,40	177,76	17,87	55,24
Обед																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(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 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	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	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
5	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
7	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:			733	18,123	19,487	65,275	509	0,38	1,46	35,47	3679,43	0,10	106,06	369,58	70,44	6,94	1170,97	227,67	30,83	218,74
Итого за день:				34,854	37,915	120,230	962	0,57	1,62	49,47	3690,35	0,15	205,28	697,41	136,84	14,02	1857,37	405,43	48,70	273,98
3 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
3	Напиток растворимый "Цикорий" без добавления сахара	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	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	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:			580	17,892	22,241	38,803	427	0,23	0,71	29,23	65,80	2,77	208,44	375,27	60,46	7,29	871,38	72,97	41,49	109,57
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	70	0,414	0,066	1,271	7	0,02	0,01	4,90	0,00	0,00	11,90	21,00	9,80	0,35	137,20	1,40	0,00	4,90

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)	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	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
5	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	21,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
6	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
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:		703	18,546	26,677	56,269	539	0,60	0,27	25,55	9,64	0,04	84,55	384,51	179,62	7,08	931,80	95,44	8,00	76,49
	Итого за день:			36,438	48,918	95,072	966	0,83	0,98	54,78	75,44	2,81	292,99	759,78	240,08	14,37	1803,18	168,42	49,49	186,05
	4 день																			
	Завтрак																			
1	котлеты " Детские"	393 (13)	75	7,149	10,547	0,000	124	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,98	0,29	0,04	0,11	52,04	0,60	0,00
2	Овощи отварные с маслом	(25)	140	1,879	3,668	10,197	81	0,07	0,07	12,11	12,92	0,06	43,62	62,61	35,60	0,93	367,73	42,93	0,30	45,20
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)	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
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:		535	10,902	15,971	24,668	286	0,16	0,11	50,15	12,92	0,06	91,70	109,66	58,12	2,20	557,76	95,82	2,47	181,04
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	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	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
5	Фрикадельки рыбные с том. соусом (треска б/г) 75/45	397 (21)	120	7,663	2,475	4,536	71	0,05	0,07	2,76	9,60	0,66	27,43	117,74	21,47	0,78	252,57	127,27	11,80	308,93
6	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
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)	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:		750	13,215	10,519	49,946	347	0,31	0,28	104,54	31,82	0,76	87,34	290,97	89,29	3,95	1449,58	215,26	15,24	377,50
	Итого за день:			24,116	26,490	74,614	633	0,47	0,39	154,69	44,74	0,82	179,03	400,64	147,41	6,15	2007,33	311,08	17,71	558,54
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49

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	Апельсины	(12)	175	1,331	0,329	14,053	64	0,07	0,05	105,00	0,00	0,00	59,50	40,25	22,75	0,53	344,75	3,08	0,77	26,18
	Итого за завтрак:		525	18,118	13,498	42,710	365	0,12	0,33	107,08	18,78	0,45	235,73	279,19	56,88	2,42	533,62	66,04	30,31	63,67
	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 с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,083	3,059	6,850	59	0,05	0,04	14,74	0,01	0,00	18,52	30,95	13,55	0,60	260,25	44,84	1,13	17,44
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	Гуляш из куриной грудки 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
6	Напиток "Ягодный букет" * без сахара	(25)	200	0,133	0,040	1,562	7	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	6,69	4,84	4,14	0,23	35,18	0,23	0,06	1,85
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:		743	22,629	23,083	68,585	573	0,38	0,20	26,96	12,63	0,06	108,41	389,16	188,15	7,61	1041,74	258,64	24,60	135,71
	Итого за день:			40,748	36,580	111,295	937	0,50	0,53	134,04	31,41	0,51	344,14	668,35	245,03	10,03	1575,36	324,68	54,91	199,38
	Итого за неделю:			167,463	186,774	495,968	4335	2,90	3,88	539,14	3855,98	5,07	1240,80	3068,39	923,47	52,93	8690,38	1654,67	203,19	1918,55
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак 2																			
1	Грудки куриные отварные	(25)	60	12,790	1,563	0,000	65	0,05	0,00	0,60	0,02	0,00	15,14	106,41	12,84	0,90	232,30	66,44	14,97	85,24
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)	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
5	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 2:		525	17,451	7,902	28,430	255	0,23	0,12	33,87	0,02	0,00	90,47	238,61	73,83	6,08	794,37	132,77	17,79	122,98
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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 домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47	30,55
4	Каша пшенная 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
5	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
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

	Итого за обед:		710	17,422	25,144	57,380	526	0,41	0,18	13,07	20,53	0,12	76,63	332,80	97,25	4,86	781,31	203,90	6,51	74,73
	Итого за день:			34,873	33,046	85,810	780	0,64	0,30	46,94	20,55	0,12	167,11	571,41	171,08	10,94	1575,68	336,67	24,30	197,72
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Треска б/г тушеная с овощами	309 (12)	100	8,408	4,463	5,041	94	0,06	0,05	2,72	3,67	0,61	26,59	131,08	27,49	0,68	286,40	125,30	13,79	383,52
2	Пюре картофельное	520 (21)	130	2,244	3,500	16,627	107	0,10	0,09	8,99	20,51	0,05	37,65	73,98	24,82	0,96	547,79	74,09	0,65	32,89
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)	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
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	12,526	9,719	36,139	282	0,26	0,17	49,76	24,18	0,66	107,45	251,14	74,54	2,87	1024,10	200,24	16,01	552,24
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	21,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
5	Напиток из вишни свежемороженой *без сахара	(25)	200	0,159	0,000	18,834	76	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,14	6,53	5,66	0,30	53,12	0,44	0,00	0,66
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:		693	18,781	26,831	72,566	607	0,62	0,28	30,94	9,64	0,04	85,44	379,76	182,34	7,20	996,10	94,61	8,00	81,34
	Итого за день:			31,308	36,550	108,706	889	0,88	0,46	80,70	33,82	0,71	192,89	630,90	256,88	10,06	2020,20	294,85	24,01	633,58
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	150	18,910	9,662	20,590	245	0,05	0,29	0,25	0,06	0,32	179,58	250,94	26,77	0,81	135,24	50,40	33,99	40,16
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,07
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)	200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92
5	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:		582,5	22,165	14,094	47,604	406	0,18	0,36	120,29	10,06	0,34	258,32	337,71	67,71	2,76	582,25	54,80	37,13	75,45
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Суп картофельный с пшеном	138 (21)	200	1,507	1,767	11,904	70	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	14,88	47,79	18,83	0,71	316,05	44,99	0,31	22,85

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	Рагу из куриной грудки 50/130 (картофель, морковь, цветная капуста) 1:1:1	436 (21)	180	13,604	10,019	10,296	186	0,13	0,07	16,54	0,04	0,00	41,79	159,90	40,73	1,96	550,80	35,51	16,54	115,61
5	Напиток апельсиновый* без сахара	646 (12)	200	0,157	0,036	1,608	7	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	6,58	4,40	2,49	0,06	35,97	0,34	0,09	2,90
6	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:		662	16,704	13,457	32,259	317	0,26	0,14	33,32	5,81	0,03	81,77	253,84	79,25	3,47	1062,04	82,68	18,47	149,44
	Итого за день:			38,869	27,551	79,863	723	0,44	0,51	153,62	15,88	0,37	340,09	591,56	146,95	6,23	1644,29	137,48	55,60	224,89
4 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки из говядины в томатном соусе 90/80*	469 (21)	170	10,564	17,727	9,750	241	0,05	0,09	1,72	10,49	0,05	25,40	124,61	19,85	1,92	252,81	144,63	2,91	44,45
2	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	130	3,131	3,111	24,490	138	0,04	0,02	0,00	10,92	0,05	19,09	120,01	14,85	0,70	61,02	43,75	13,75	0,11
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:		630	16,088	23,378	52,332	484	0,20	0,15	39,76	21,41	0,10	89,63	301,64	60,64	4,06	521,19	189,52	18,97	182,16
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
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)	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	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
5	Рагу из овощей	215 (12)	130	1,847	5,309	11,560	101	0,07	0,05	9,57	0,00	0,00	26,36	51,95	23,11	0,79	333,50	18,32	1,94	29,43
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)	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:		693	16,197	21,988	46,969	451	0,37	1,27	115,86	3060,01	0,04	105,95	344,85	84,39	7,32	965,35	147,99	28,20	204,74
	Итого за день:			32,285	45,366	99,301	935	0,57	1,43	155,62	3081,42	0,14	195,59	646,49	145,03	11,38	1486,54	337,51	47,18	386,91
5 день																				
Завтрак																				
1	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
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00	12,26

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:			585	21,625	12,537	60,764	442	0,37	0,16	40,89	22,95	0,11	82,04	332,34	149,41	6,61	734,65	75,14	20,17	234,42
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
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	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
4	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
5	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	1,562	7	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	6,69	4,84	4,14	0,23	35,18	0,23	0,06	1,85
6	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:			680	16,366	24,231	47,955	475	0,34	0,25	24,56	31,84	0,10	121,32	308,38	84,04	4,82	1207,43	214,44	4,90	99,05
Итого за день:				37,991	36,768	108,718	918	0,71	0,40	65,45	54,79	0,20	203,37	640,71	233,45	11,43	1942,08	289,58	25,06	333,47

Всего: 8579 : 10 = 858 ккал

Всего: 342,788 : 10 = 34,279 грамм белка

Всего: 366,054 : 10 = 36,605 грамм жира

Всего: 978,367 : 10 = 97,837 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 2.3/3590-20)**

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

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

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