

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №

« 20 » г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ страдающих сахарным диабетом (меню разработано на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989 г. 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 осенний период 2023 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.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	Ф,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,08	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,72	0,00
2	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 200/10	248 (5)	210	2,567	9,212	4,805	112	0,03	0,15	1,33	123,64	0,11	130,69	97,02	13,61	0,25	145,54	72,26	2,14	20,68
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	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00
Итого за завтрак:			605	15,733	23,697	39,273	433	0,14	0,42	8,12	148,41	0,55	619,95	463,07	89,19	5,28	562,74	78,20	11,08	45,79
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	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	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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:			840	28,769	33,950	71,777	708	0,51	0,37	111,64	12,02	0,06	143,32	449,65	130,26	8,65	1408,14	158,24	12,03	147,70
Итого за день:				44,503	57,647	111,050	1141	0,64	0,79	119,76	160,43	0,61	763,28	912,72	219,45	13,94	1970,88	236,44	23,11	193,49

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,492	0,033	1,131	7	0,02	0,01	0,80	0,00	0,00	3,52	10,79	3,65	0,12	16,43	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	298 (5)	170	11,569	12,071	3,826	170	0,11	0,46	19,95	25,19	1,91	98,33	222,80	28,10	2,85	280,82	23,68	27,01	53,88
3	Масло сливочное	96 (21)	10	0,068	6,815	0,124	62	0,00	0,01	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,10	0,28
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)	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	Фрукты свежие	(12)	1/135	0,456	0,051	12,648	53	0,04	0,03	13,50	0,00	0,00	21,60	14,85	12,15	2,97	375,30	2,38	0,35	9,50
Итого за завтрак:			565	14,304	21,323	28,652	364	0,22	0,52	34,29	65,19	2,02	136,00	291,47	58,83	7,30	727,52	26,94	29,68	68,97
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 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	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
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	Фрикадельки рыбные из трески 7-11 лет	3,4 (32)	150	15,778	1,904	0,086	81	0,08	0,11	0,49	6,81	1,44	33,97	230,39	31,09	0,82	335,18	159,12	26,62	692,51
5	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
6	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
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:			885	27,070	22,593	55,293	533	0,38	0,32	33,63	31,42	1,55	131,19	477,34	119,56	5,41	1637,27	351,60	33,95	787,64
Итого за день:				41,373	43,916	89,681	919	0,59	0,84	67,92	96,61	3,57	267,19	768,81	178,39	12,71	2364,80	378,53	63,63	856,62
3 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)	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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	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:			560	17,687	5,037	34,339	253	0,24	0,18	39,16	21,18	0,00	123,24	253,21	67,18	6,51	892,21	82,21	17,24	116,91
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	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,625	6,542	12,251	114	0,08	0,06	10,43	0,02	0,00	27,53	54,80	26,70	1,00	440,94	57,43	2,40	35,30
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	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	0,17
5	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
7	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
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:		826	27,628	33,203	100,289	810	0,51	0,34	17,49	12,62	0,06	124,28	523,53	214,66	10,07	1216,37	205,52	12,68	119,62
	Итого за день:			45,315	38,240	134,628	1064	0,75	0,52	56,65	33,79	0,06	247,51	776,75	281,84	16,57	2108,58	287,73	29,92	236,52
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	170	21,677	13,716	12,167	259	0,07	0,40	0,54	27,84	0,71	235,79	316,55	33,35	1,15	205,29	17,47	39,78	55,95
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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	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
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:		520	23,800	16,407	34,905	382	0,14	0,45	6,58	27,84	0,71	268,73	375,77	62,68	5,25	443,66	19,41	42,12	71,82
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,00
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	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)	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)	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 50/70	2.4 (32)	120	12,593	14,661	3,999	198	0,05	0,11	1,35	0,00	0,00	14,97	145,68	19,84	2,15	275,29	41,85	1,51	51,26
7	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
8	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
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:		843	26,652	29,245	64,521	628	0,41	0,26	34,93	27,62	0,11	121,08	442,17	122,49	6,84	1101,48	277,89	7,57	121,99
	Итого за день:			50,462	45,652	99,426	1010	0,55	0,72	41,50	55,46	0,82	389,81	817,94	185,17	12,09	1545,14	297,30	49,69	193,81

5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	90	13,712	8,741	5,496	156	0,07	0,06	0,99	11,30	0,12	42,52	153,62	21,90	1,66	262,83	65,01	14,68	84,68
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	Арбуз порциями	(12)	180	0,913	0,169	10,136	46	0,07	0,11	12,60	0,00	0,00	25,20	12,60	403,20	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			650	19,889	16,717	38,502	384	0,32	0,28	38,70	11,30	0,12	134,08	310,64	485,50	6,55	554,56	139,41	18,10	120,11
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	Борщ со свежей капустой и картофелем , овощами свежими	110 (21)	250	1,475	3,227	11,368	80	0,04	0,05	8,46	12,02	0,06	37,29	47,95	23,33	1,10	318,02	69,64	0,48	23,01
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	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
7	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
8	Напиток брусничный без сахара	(25)	200	0,139	0,103	1,783	9	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	5,50	3,48	1,52	0,09	18,68	0,00	0,00	0,00
9	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:			898	27,770	26,860	64,605	611	0,64	0,98	32,10	45,64	0,11	124,73	502,79	124,42	10,10	1669,92	273,65	31,63	157,20
Итого за день:				47,659	43,578	103,107	995	0,96	1,26	70,80	56,94	0,24	258,81	813,43	609,92	16,66	2224,48	413,06	49,73	277,31
Итого за неделю:				229,302	229,032	537,891	5130	3,50	4,13	356,63	403,23	5,30	1926,59	4089,65	1474,77	71,97	10213,87	1613,08	216,08	1757,75
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	35	7,778	8,751	0,000	110	0,01	0,13	0,24	0,07	0,39	350,00	210,00	19,25	0,24	35,00	0,00	5,01	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)	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	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00
6	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:		797	14,691	18,686	49,622	425	0,21	0,26	6,87	48,36	0,46	471,43	418,20	93,98	5,64	357,07	43,47	16,88	40,75
	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	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)	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	Котлета "Детская"	(25)	90	11,378	14,173	4,967	193	0,06	0,15	0,46	5,35	0,40	41,83	162,05	22,30	2,42	202,66	133,64	6,47	46,96
7	Капуста свежая припущенная с маслом	7.8 (32)	150	2,326	4,578	6,610	77	0,03	0,06	28,80	14,40	0,07	71,28	45,21	22,42	0,86	399,75	30,24	0,46	14,23
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)	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:		883	25,005	41,850	59,397	714	0,31	0,41	122,85	37,77	0,52	221,21	439,60	120,73	8,02	1447,05	419,77	17,03	138,64
	Итого за день:			39,696	60,536	109,019	1140	0,52	0,68	129,72	86,13	0,98	692,65	857,80	214,71	13,66	1804,12	463,24	33,91	179,40
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,36	116,00	0,80	0,16	8,00
2	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
3	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
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)	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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/130	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:		640	15,497	15,437	50,591	403	0,35	0,22	35,25	23,29	6,71	74,18	274,89	88,67	6,75	1403,43	134,73	28,04	287,26
	Обед																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
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	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
6	Напиток из яблок и клюквы без сахара	(25)	200	0,090	0,025	21,950	88	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,33	2,41	2,63	0,31	39,40	0,20	0,04	1,76
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:		795	27,052	15,794	69,801	530	0,40	0,33	166,26	36,19	0,06	165,52	408,42	101,73	6,14	1213,5 ₆	210,98	21,29	161,00
	Итого за день:			42,549	31,231	120,391	933	0,75	0,55	201,51	59,48	6,77	239,69	683,31	190,40	12,89	2616,9 ₉	345,71	49,33	448,25
3 день																				
Завтрак																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	160	20,402	12,909	11,451	244	0,06	0,38	0,50	26,20	0,66	221,92	297,93	31,38	1,09	193,22	16,44	37,44	52,66
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	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
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:		527	22,612	15,635	35,375	373	0,14	0,43	9,84	26,20	0,66	259,56	360,29	62,76	5,46	458,49	18,48	39,81	70,02
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,00
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	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	Гуляш из отварного мяса 50/70	2.4 (32)	120	12,593	14,661	3,999	198	0,05	0,11	1,35	0,00	0,00	14,97	145,68	19,84	2,15	275,29	41,85	1,51	51,26
6	Каша гречневая с овощами	(0)	150	5,181	15,346	27,526	269	0,15	0,06	4,52	6,29	0,03	55,80	157,00	85,25	2,91	160,98	87,46	5,02	21,06
7	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
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:		863	23,430	39,568	65,719	713	0,40	0,28	44,24	24,31	0,09	145,20	440,43	166,51	7,92	1106,4 ₃	154,26	11,75	120,71
	Итого за день:			46,043	55,203	101,094	1085	0,54	0,72	54,08	50,51	0,75	404,77	800,72	229,27	13,38	1564,9 ₂	172,74	51,56	190,73
4 день																				
Завтрак																				
1	Капуста брокколи припущенная	(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	Омлет из яичных белков	297 (5)	160	14,014	16,843	2,862	219	0,09	0,59	0,97	35,56	2,69	117,70	269,65	19,83	3,08	224,81	27,44	37,25	73,61
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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/130	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:		580	20,595	21,490	39,440	434	0,23	0,76	31,73	60,25	2,69	229,75	438,00	95,12	8,66	762,73	82,98	41,79	99,15
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	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	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
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	Жаркое по-домашнему из говядины 50/150	436 (21)	200	13,859	15,010	18,582	265	0,15	0,17	10,74	0,02	0,00	28,02	200,51	42,66	3,02	823,27	80,86	1,70	81,28
7	Компот из сухофруктов без сахара	11.6 а (32)	200	0,349	0,017	10,266	43	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,54	13,40	5,22	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00
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:		803	24,129	28,523	63,380	607	0,33	0,30	26,13	18,04	0,06	129,10	404,21	108,71	7,49	1448,15	225,70	6,75	137,15
	Итого за день:			44,724	50,013	102,821	1040	0,56	1,05	57,86	78,29	2,75	358,86	842,21	203,82	16,16	2210,88	308,68	48,54	236,31
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,40	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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)	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
6	Арбуз свежий	627 (21)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		770	17,857	28,208	55,889	549	0,48	1,54	156,85	3542,40	0,00	104,66	375,17	548,41	9,96	828,71	126,15	35,47	213,18
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	0,80
2	Суп картофельный	133 (21)	250	2,010	2,878	17,337	103	0,11	0,07	9,64	0,02	0,00	19,98	67,89	27,43	1,06	564,01	58,24	1,12	38,73
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	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	Куриная грудка тушеная по-итальянски 75/75	(0)	150	19,746	16,713	8,189	262	0,09	0,09	1,40	53,67	0,09	100,03	210,29	27,07	1,46	412,16	108,30	24,75	135,54
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 "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)	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:		857	32,955	31,439	67,815	686	0,30	0,23	14,30	66,29	0,15	163,03	494,49	90,83	4,70	1182,33	272,01	44,83	195,06
	Итого за день:			50,813	59,647	123,704	1235	0,79	1,78	171,15	3608,69	0,15	267,68	869,66	639,23	14,66	2011,05	398,15	80,30	408,24

Всего: 10563 : 10 = 1056 ккал

Всего: 453,126 : 10 = 45,313 грамм белка

Всего: 485,662 : 10 = 48,566 грамм жира

Всего: 1094,920 : 10 = 109,492 грамм углеводов

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

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

Всего: $10563 : 10 = 1056$ ккал

Всего: $453,126 : 10 = 45,313$ грамм белка

Всего: $485,662 : 10 = 48,566$ грамм жира

Всего: $1094,920 : 10 = 109,492$ 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.

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