

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 1 *Лисец Н.А.*
 « 20 » г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
 для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ
 страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятия общественного питания 1989 г; 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 2022 г
 стоимостью 350 руб (субвенция)



№	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	У, 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		248 (5)	210	2,567	9,212	4,681	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		396 (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 (груши)		627 (21)	1шт/145	0,490	0,409	14,278	63	0,03	0,04	7,25	0,00	0,00	27,55	23,20	17,40	3,33	224,75	1,28	0,13	12,76
	Итого за завтрак:		615	13,579	21,253	41,118	410	0,14	0,39	9,05	148,39	0,44	523,75	406,27	86,09	5,67	583,74	78,38	9,67	47,55	
Обед																					
1	Огурыц 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 горохом		139 (21)	250	4,728	3,457	16,973	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)	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)	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	Котлеты, биточки, шинцели 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	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
6	Рату 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
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:			828	26,133	31,329	69,495	664	0,48	0,34	103,80	12,02	0,06	145,15	424,17	124,33	7,98	1316,5	136,34	11,62	131,46	

Итого за день:				39,712	52,582	110,613	1075	0,62	0,73	112,85	160,41	0,50	668,90	830,44	210,42	13,66	1900,32	214,72	21,29	179,00
2 день																				
Завтрак																				
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	0,52	0,80	1,43
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	160	14,014	16,843	2,807	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	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
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 (мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			535	18,594	25,382	21,084	387	0,20	0,63	31,41	55,56	2,75	157,05	324,83	43,56	4,51	402,48	29,05	40,40	186,32
Обед																				
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами 1/250	124 (21)	250	1,416	3,392	6,531	62	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	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	Фрикадельки рыбные из трески	3,4 (32)	100	10,518	1,269	0,057	54	0,05	0,08	0,32	4,54	0,96	22,64	153,59	20,72	0,54	223,45	106,08	17,75	461,67
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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 из яблос 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
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:			863	22,129	24,419	77,384	618	0,36	0,30	37,19	32,15	1,07	137,84	412,78	116,10	5,62	1611,25	324,37	25,93	563,57
Итого за день:				40,723	49,801	98,468	1005	0,55	0,93	68,60	87,71	3,82	294,89	737,61	159,66	10,14	2013,73	353,42	66,33	749,89
3 день																				
Завтрак																				
1	Митболлы (из грудки цыпленка)	(25)	90	12,397	4,727	7,377	122	0,07	0,04	0,81	7,41	0,17	39,35	148,51	24,03	1,78	217,47	68,24	14,07	74,83
2	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,430	178	0,05	0,03	0,45	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75
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 (апельсины)	(21)	1шт/90	1,445	0,357	15,258	70	0,08	0,06	114,00	0,00	0,00	64,60	43,70	24,70	0,57	374,30	3,34	0,84	28,42
Итого за завтрак:			660	19,355	12,460	62,988	442	0,25	0,15	115,30	18,21	0,22	144,67	379,80	83,87	4,63	735,82	177,37	33,81	114,32
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,050	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

Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,883	8,093	12,642	131	0,08	0,07	10,45	7,52	0,00	37,21	61,43	27,68	1,02	452,97	58,41	2,44	37,15
3 Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4 Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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 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
6 Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,425	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 Отвар из курати без сахара	(25)	200	0,367	0,051	7,730	33	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,58	25,72	12,33	0,40	182,14	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:		832	26,694	38,103	80,191	770	0,56	0,36	17,04	20,12	0,08	118,12	525,98	216,69	9,57	1341,11	236,56	11,89	114,50
Итого за день:			46,048	50,562	143,179	1212	0,81	0,51	132,35	38,33	0,30	262,79	905,77	300,56	14,21	2076,93	413,93	45,70	228,82
4 день																			
Завтрак																			
1 Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	170	21,677	13,716	12,141	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 с лимоном без сахара	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 Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:		497	22,295	13,767	23,644	308	0,10	0,43	15,38	27,84	0,71	262,15	338,46	48,81	4,55	550,30	19,59	40,12	65,01
Обед																			
1 Перец сладкий порциями	(1)	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	144 (21)	250	2,634	3,492	11,107	86	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 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
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	0,18
5 Гуляш из отварного мяса	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 пшениная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,670	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
7 Напиток бруснично-черничный	(25)	200	0,179	0,114	14,741	61	0,00	0,00	1,25	0,00	0,00	4,91	3,15	1,41	0,16	9,34	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:		846	24,657	28,391	88,270	707	0,45	0,27	133,48	27,62	0,11	107,31	421,21	114,33	6,40	962,68	225,32	9,50	102,64
Итого за день:			46,952	42,158	111,914	1015	0,56	0,70	148,85	55,46	0,82	369,46	759,67	163,15	10,95	1512,98	244,91	49,62	167,65
5 день																			
Завтрак																			
1 Котлета из грудки цыплат	(0)	90	10,257	10,405	9,180	171	0,07	0,04	0,48	27,58	0,15	48,75	120,60	19,46	1,36	183,69	26,31	12,32	60,56
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	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
4	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
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:			500	17,937	20,047	44,377	430	0,29	0,23	33,30	52,27	0,15	174,68	338,85	109,51	5,26	693,50	105,27	16,73	110,79
Обед																				
1	Огуры 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	110 (21)	250	1,475	3,227	11,311	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	Сердце тушенное в соусе	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
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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
5	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
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	10,61
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за обед:			950	24,706	22,492	78,213	614	0,68	0,96	58,15	39,64	0,11	145,57	477,98	129,15	10,47	1690,52	219,47	31,58	247,92
Итого за день:				42,642	42,540	122,591	1044	0,97	1,19	91,45	91,91	0,26	320,25	816,82	238,66	15,73	2384,02	324,74	48,31	358,71

2 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 овсяная вязкая с масл.	249 (5)	207	4,772	7,229	20,576	166	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 (груши)	627 (21)	1шт/70	0,575	0,479	16,740	74	0,03	0,05	8,50	0,00	0,00	32,30	27,20	20,40	3,91	263,50	1,50	0,15	14,96
Итого за завтрак:			647	15,954	20,063	48,238	437	0,22	0,29	9,15	48,37	0,52	529,98	455,40	102,13	6,71	431,82	43,87	17,64	44,71
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	80	0,858	7,572	5,512	94	0,01	0,02	2,88	0,00	0,00	32,28	28,90	14,31	0,95	172,32	100,63	2,87	16,82
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,649	70	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35

6	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	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,430	178	0,05	0,03	0,45	10,80	0,05	30,58	147,56	20,21	0,94	91,69	104,91	16,68	5,75
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:		857	25,668	39,316	73,344	750	0,29	0,32	15,83	29,37	0,49	164,32	512,56	107,91	7,21	1012,8	468,24	30,82	121,26
				41,622	59,379	121,582	1187	0,51	0,62	24,98	77,74	1,01	694,30	967,95	210,04	13,92	1444,6	512,11	48,46	165,98
	Итого за День:																			
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Горбуша тушеная с овощами	(25)	150	15,604	11,167	6,467	189	0,16	0,14	2,61	16,48	10,25	33,37	185,80	38,53	0,93	369,72	94,75	37,56	363,33
2	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,271	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)	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 свежий	627 (21)	150	0,760	0,141	8,446	38	0,06	0,09	10,50	0,00	0,00	21,00	10,50	336,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		680	20,499	17,306	47,106	426	0,40	0,33	25,15	29,08	10,31	82,06	314,04	419,67	4,98	1130,4	136,93	40,19	408,37
	Обед																			
1	Закуска "Осенняя" из овощей	(25)	80	1,006	4,653	5,013	66	0,03	0,03	7,10	0,00	0,00	25,97	29,00	15,06	0,54	219,51	49,93	1,66	16,76
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,728	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
5	Каша пшенная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,670	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	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:		885	29,303	24,307	109,833	775	0,48	0,19	17,95	24,64	0,11	115,31	453,08	130,65	6,86	1293,6	307,38	24,28	171,36
				49,802	41,613	156,939	1201	0,87	0,52	43,10	53,72	10,42	197,38	767,12	550,31	11,84	2424,0	444,31	64,47	579,73
	Итого за День:																			
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	160	20,402	12,909	11,427	243	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 молоком без сахара Д 9	11,11 а (32)	200	1,311	1,034	2,148	23	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,16	46,76	9,48	0,79	58,10	3,96	0,88	8,80
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/30	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:		490	22,152	13,992	25,754	318	0,11	0,46	13,80	50,80	0,66	299,88	358,99	52,57	4,74	612,72	22,69	38,66	70,61
	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)	250	1,485	3,429	7,814	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)	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
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Гуляш из отварного мяса	2,4 (32)	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 рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	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
7	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
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:		848	25,044	28,582	83,335	691	0,45	0,33	33,10	27,62	0,11	106,49	462,27	201,33	9,12	1149,32	146,42	10,07	109,87
	Итого за день:			47,196	42,574	109,089	1008	0,57	0,79	46,91	78,42	0,78	406,36	821,25	253,89	13,86	1762,04	169,11	48,73	180,48
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Брокколи припущенные	(25)	40	1,525	0,099	1,079	11	0,03	0,04	16,00	0,00	0,00	14,56	27,67	14,07	0,47	101,98	33,03	0,88	0,00
2	Омлет из яичных белков	297 (5)	150	13,138	15,791	2,632	205	0,09	0,55	0,91	33,33	2,53	110,35	252,80	18,59	2,89	210,76	25,73	34,92	69,01
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 (мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за завтрак:		500	19,058	20,171	31,606	384	0,23	0,69	47,57	58,02	2,53	218,42	400,12	80,04	5,32	620,19	63,81	38,98	188,95
	Обед																			
1	Огуры 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	11,167	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)	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	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
6	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
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:		790	22,780	26,830	62,987	585	0,32	0,28	23,12	15,04	0,06	116,29	385,36	104,59	7,24	1411,60	207,39	6,64	131,52
Итого за день:			41,839	47,001	94,593	969	0,55	0,97	70,69	73,06	2,58	334,70	785,47	184,63	12,56	2031,79	271,20	45,62	320,47
5 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 Оладьи из пчени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
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)	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 (апельсины)	(21)	1/2 шт 115	0,875	0,216	9,235	42	0,05	0,03	69,00	0,00	0,00	39,10	26,45	14,95	0,34	226,55	2,02	0,51	17,20
Итого за завтрак:		635	14,604	22,590	41,516	428	0,37	1,26	189,86	3059,75	0,00	106,99	325,61	79,62	6,94	964,04	126,45	30,36	204,78
Обед																			
1 Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	80	3,050	3,504	2,158	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,69	1,07	1,91
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 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 Говядина тушеная	384 (5)	100	12,877	14,920	3,305	199	0,05	0,11	1,45	0,00	0,00	15,35	147,57	21,54	2,21	290,28	58,93	1,45	51,59
5 Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,198	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
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:		843	24,882	29,703	74,334	664	0,30	0,24	15,35	12,62	0,06	79,60	425,33	92,22	5,49	1051,11	170,17	24,05	103,95
Итого за день:			39,486	52,293	115,850	1092	0,67	1,49	205,21	3072,37	0,06	186,59	750,94	171,84	12,43	2015,16	296,63	54,41	308,73

Среднее значение за период:			43,60	48,05	118,48	1081	0,67	0,84	94,50	378,91	2,06	373,56	814,31	244,32	12,93	1956,	324,51	49,29	323,95
-----------------------------	--	--	-------	-------	--------	------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	--------

Всего: 10808 : 10 = 1081 ккал

Всего: 436,021 : 10 = 43,602 грамм белка

Всего: 480,502 : 10 = 48,050 грамм жира

Всего: 1184,818 : 10 = 118,482 грамм углеводов

Всего: 6,67 : 10 = 0,67 мг витамина В1

Всего: 8,45 : 10 = 0,84 мг витамина В2

Всего: 944,99 : 10 = 94,50 мг витамина С

Всего: 3789,13 : 10 = 378,91 витамина А (рет.экв.)
Всего: 20,56 : 10 = 2,06 мкг витамина D
Всего: 3735,63 : 10 = 373,56 мг кальция
Всего: 8143,07 : 10 = 814,31 мг фосфора
Всего: 2443,16 : 10 = 244,32 мг магния
Всего: 129,30 : 10 = 12,93 мг железа
Всего: 19565,71 : 10 = 1956,57 мг калия
Всего: 3245,08 : 10 = 324,51 мкг йода
Всего: 492,95 : 10 = 49,29 мкг селена
Всего: 3239,46 : 10 = 323,95 мкг фтора

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