

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Двухдневное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятий 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)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «Кши-Т»  
 Л.Г. Оганесова  
 2022 г.



№	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг							
<b>1 неделя</b>																											
<b>1 день</b>																											
<b>Обед</b>																											
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17						
4	Котлеты, биточки, шницелли 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	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99						
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08						
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	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	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61						
<b>Итого за обед:</b>			<b>851</b>	<b>24,307</b>	<b>30,888</b>	<b>73,448</b>	<b>669</b>	<b>0,49</b>	<b>0,33</b>	<b>104,15</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>144,52</b>	<b>411,65</b>	<b>126,42</b>	<b>7,82</b>	<b>1349,24</b>	<b>91,12</b>	<b>12,27</b>	<b>129,44</b>							
<b>Полдник</b>																											
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	190	24,074	14,970	13,861	286	0,07	0,44	0,58	28,56	0,76	258,94	349,29	36,81	1,27	224,45	19,05	44,11	61,47							
2	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							
3	Яблоки свежие	627 (21)	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							
<b>Итого за полдник:</b>			<b>510</b>	<b>26,775</b>	<b>16,793</b>	<b>36,401</b>	<b>404</b>	<b>0,12</b>	<b>0,53</b>	<b>12,84</b>	<b>53,26</b>	<b>0,76</b>	<b>337,87</b>	<b>435,69</b>	<b>75,09</b>	<b>5,16</b>	<b>689,13</b>	<b>25,12</b>	<b>45,30</b>	<b>78,72</b>							
<b>Итого за день:</b>				<b>51,082</b>	<b>47,681</b>	<b>109,849</b>	<b>1073</b>	<b>0,62</b>	<b>0,87</b>	<b>116,99</b>	<b>65,27</b>	<b>0,82</b>	<b>482,39</b>	<b>847,34</b>	<b>201,51</b>	<b>12,98</b>	<b>2038,38</b>	<b>116,24</b>	<b>57,57</b>	<b>208,16</b>							
<b>2 день</b>																											
<b>Обед</b>																											
1	Салат из свежлы 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	Ши 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)	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	Фрикадельки рыбные из трески	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
6	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,016	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,04	62,17	24,17	0,97	566,69	33,03	0,32	31,78
7	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
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
9	Брокколи припущенные с маслом	(25)	50	0,743	2,855	4,472	47	0,02	0,00	1,55	4,20	0,02	18,21	28,21	11,49	0,35	0,41	17,35	0,02	0,04
	<b>Итого за обед:</b>		937	24,364	25,928	80,231	652	0,37	0,29	30,75	36,10	1,56	161,73	470,43	129,45	5,60	1580,9	358,39	35,42	778,74
	<b>Полдник</b>																			
1	Овоши "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)	200	17,517	21,054	3,509	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)	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
	<b>Итого за полдник:</b>		490	21,523	26,035	16,050	385	0,17	0,75	1,25	44,45	3,37	157,27	377,14	39,72	5,19	333,38	35,71	49,59	98,75
	<b>Итого за день:</b>			45,887	51,963	96,281	1036	0,54	1,04	32,00	80,55	4,93	319,00	847,57	169,17	10,79	1914,2	394,09	85,01	877,48
	<b>3 День</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
2	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)	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 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
6	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	180	8,363	6,048	41,309	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
7	Отвар из кураги * 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
	<b>Итого за обед:</b>		888	28,071	39,843	87,773	822	0,62	0,39	19,45	22,64	0,10	126,45	568,97	244,65	10,49	1424,8	235,46	12,78	117,93
	<b>Полдник</b>																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	150	13,446	15,781	28,789	311	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	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	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	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	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	
	<b>Итого за полдник:</b>		382,5	15,180	19,838	39,711	398	0,05	0,02	0,04	0,03	0,00	0,03	19,73	42,59	15,46	1,42	53,22	97,16	2,25	5,38	
	<b>Итого за день:</b>			43,251	59,681	127,484	1220	0,67	0,41	19,49	32,64	0,13	146,19	611,55	260,12	11,91	1478,09	332,62	15,03	123,31		
	<b>4 день</b>																					
	<b>Обед</b>																					
1	Перец сладкий порциями	(1)	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	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	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		
5	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12		
6	Отвар из кураги * 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		
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		
	<b>Итого за обед:</b>		865	25,784	29,261	87,464	716	0,48	0,28	111,54	30,14	0,13	120,21	465,58	132,39	6,87	1136,50	249,70	9,75	104,61		
	<b>Полдник</b>																					
1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,502	16,136	14,284	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	65,82		
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	Яблоки свежие	627 (21)	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		
	<b>Итого за полдник:</b>		520	26,067	16,181	25,586	352	0,11	0,50	12,67	32,75	0,83	300,96	392,78	53,86	4,71	575,12	22,67	47,11	74,27		
	<b>Итого за день:</b>			51,851	45,442	113,050	1069	0,60	0,78	124,21	62,89	0,96	421,17	858,36	186,25	11,58	1771,62	272,37	56,86	178,89		
	<b>5 день</b>																					
	<b>Обед</b>																					
1	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	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57		
2	Сердце тушенное в соусе	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02		
3	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		
4	Тыква отварная	(21)	30	0,402	0,871	1,966	17	0,01	0,02	1,05	3,27	0,02	8,06	11,69	5,20	0,21	55,71	0,28	0,10	24,51		
5	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		
6	Компот из сухофруктов без сахара ( Д9)	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		
8	Мандарины	(21)	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		



1	Закуска "Осенняя" из овощей	(25)	90	1,132	5,234	5,640	74	0,03	0,04	7,99	0,00	0,00	29,21	32,63	16,95	0,61	246,94	56,17	1,87	18,86
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой 1/250	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)	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	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)	180	6,420	5,685	40,404	238	0,21	0,03	0,00	15,12	0,07	31,51	145,95	51,23	1,76	123,98	148,23	1,71	17,12
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>29,317</b>	<b>24,777</b>	<b>117,193</b>	<b>809</b>	<b>0,51</b>	<b>0,19</b>	<b>18,84</b>	<b>27,16</b>	<b>0,13</b>	<b>121,56</b>	<b>467,62</b>	<b>139,44</b>	<b>7,02</b>	<b>1320,04</b>	<b>320,48</b>	<b>24,78</b>	<b>171,94</b>
	<b>Полдник</b>																			
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)	180	2,900	4,374	25,525	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
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
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>710</b>	<b>20,982</b>	<b>18,035</b>	<b>51,361</b>	<b>452</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>27,55</b>	<b>31,60</b>	<b>10,32</b>	<b>85,57</b>	<b>329,58</b>	<b>425,71</b>	<b>5,22</b>	<b>1272,13</b>	<b>145,19</b>	<b>40,27</b>	<b>416,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,299</b>	<b>42,812</b>	<b>168,554</b>	<b>1261</b>	<b>0,94</b>	<b>0,54</b>	<b>46,39</b>	<b>58,76</b>	<b>10,45</b>	<b>207,13</b>	<b>797,20</b>	<b>565,15</b>	<b>12,24</b>	<b>2592,17</b>	<b>465,66</b>	<b>65,05</b>	<b>588,25</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	0,03	20,00	0,00	0,00	11,20	20,80	16,00	0,72	232,00	1,60	0,31	16,00
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	Зелень укропа, петрушки свежая 1/1	(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
4	Гуляш из отварного мяса	24 (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
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,266	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>891</b>	<b>26,573</b>	<b>29,113</b>	<b>81,687</b>	<b>695</b>	<b>0,51</b>	<b>0,40</b>	<b>114,60</b>	<b>27,14</b>	<b>0,13</b>	<b>107,18</b>	<b>495,87</b>	<b>225,03</b>	<b>10,27</b>	<b>1194,94</b>	<b>162,12</b>	<b>10,77</b>	<b>115,12</b>
	<b>Полдник</b>																			

1	Суфле творожное паровое без сахара	5,46 (32)	200	25,502	16,136	14,284	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	65,82
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
	<b>Итого за полдник:</b>		430	27,220	18,489	25,206	376	0,13	0,49	0,67	32,75	0,83	287,54	412,43	54,16	2,70	293,88	21,44	49,03	71,13
	<b>Итого за день:</b>			53,793	47,602	106,893	1071	0,64	0,88	115,27	59,89	0,96	394,72	908,30	279,19	12,96	1488,8	183,56	59,79	186,25
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	80	0,473	0,075	1,453	8	0,02	0,02	5,60	0,00	0,00	13,60	24,00	11,20	0,40	156,80	1,60	0,00	5,60
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)	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	Жаркое по-домашнему из говядины	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
	<b>Итого за обед:</b>		815	24,080	27,908	63,350	601	0,33	0,29	24,52	15,04	0,06	121,94	404,77	109,01	7,54	1472,4	225,64	6,64	137,29
	<b>Полдник</b>																			
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)	200	17,517	21,054	3,509	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	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
	<b>Итого за полдник:</b>		470	22,897	25,285	26,748	426	0,21	0,85	17,47	69,14	3,37	227,20	470,78	77,44	6,21	566,44	72,18	50,55	106,11
	<b>Итого за день:</b>			46,977	53,192	90,098	1027	0,54	1,14	41,99	84,17	3,42	349,14	875,55	186,45	13,74	2038,9	297,82	57,19	243,40
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	100	3,813	4,380	2,697	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,87	1,33	2,38
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 тушеная	384 (5)	120	15,452	17,905	3,966	239	0,06	0,13	1,74	0,00	0,00	18,42	177,09	25,85	2,66	348,33	70,71	1,74	61,90
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,838	191	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
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)	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

<b>Итого за обед:</b>			<b>910</b>	<b>28,879</b>	<b>34,267</b>	<b>80,993</b>	<b>748</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>12,65</b>	<b>15,14</b>	<b>0,07</b>	<b>80,39</b>	<b>479,77</b>	<b>97,86</b>	<b>6,05</b>	<b>1113,20</b>	<b>192,16</b>	<b>27,69</b>	<b>114,24</b>
<b>Полдник</b>																				
1	Крупеник с гречневой крупой	263 (12)	200	15,861	9,943	42,545	323	0,23	0,25	0,14	2,43	0,15	115,15	304,07	128,26	4,41	266,37	119,11	20,97	33,95
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	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	Апельсины свежие	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	0,03	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	1,76	0,44	14,96
<b>Итого за полдник:</b>			<b>530</b>	<b>18,339</b>	<b>12,484</b>	<b>61,497</b>	<b>432</b>	<b>0,32</b>	<b>0,29</b>	<b>60,18</b>	<b>2,43</b>	<b>0,15</b>	<b>159,30</b>	<b>367,10</b>	<b>156,19</b>	<b>6,05</b>	<b>515,73</b>	<b>121,75</b>	<b>23,64</b>	<b>54,22</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,218</b>	<b>46,751</b>	<b>142,491</b>	<b>1180</b>	<b>0,64</b>	<b>0,55</b>	<b>72,82</b>	<b>17,56</b>	<b>0,22</b>	<b>239,68</b>	<b>846,86</b>	<b>254,05</b>	<b>12,10</b>	<b>1628,94</b>	<b>313,91</b>	<b>51,33</b>	<b>168,46</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>47,48</b>	<b>50,17</b>	<b>119,49</b>	<b>1119</b>	<b>0,66</b>	<b>0,80</b>	<b>71,47</b>	<b>63,63</b>	<b>2,35</b>	<b>350,99</b>	<b>833,72</b>	<b>253,75</b>	<b>12,46</b>	<b>1881,81</b>	<b>325,13</b>	<b>54,36</b>	<b>323,94</b>

Всего: 11194 : 10 = 1119 ккал

Всего: 474,811 : 10 = 47,481 грамм белка

Всего: 501,724 : 10 = 50,172 грамм жира

Всего: 1194,892 : 10 = 119,489 грамм углеводов

Всего: 6,65 : 10 = 0,66 мг витамина В1

Всего: 8,03 : 10 = 0,80 мг витамина В2

Всего: 714,74 : 10 = 71,47 мг витамина С

Всего: 636,27 : 10 = 63,63 витамина А (рет.экв.)

Всего: 23,52 : 10 = 2,35 мкг витамина D

Всего: 3509,86 : 10 = 350,99 мг кальция

Всего: 8337,15 : 10 = 833,72 мг фосфора

Всего: 2537,48 : 10 = 253,75 мг магния

Всего: 124,57 : 10 = 12,46 мг железа

Всего: 18818,11 : 10 = 1881,81 мг калия

Всего: 3251,34 : 10 = 325,13 мкг йода

Всего: 543,58 : 10 = 54,36 мкг селена

Всего: 3239,36 : 10 = 323,94 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 - Технико-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