

СС ГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 19

« 01 » апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
" " " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-А" П.А. Оганесова  
" " " 2024 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ  
сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет  
(меню разработано согласно сборника рецептур блюд диетического питания детей,  
для предприятий общественного питания 1989г. издания, МР 2.4.0162-19.2.4 Гигиена детей и подростков.

Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающиеся ограничениями в питании)  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 398-00 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	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Яйцо вареное	337 (21)	50	5,044	4,756	0,304	64	0,03	0,18	0,12	0,10	1,10	24,20	83,52	5,22	1,09	58,10	8,67	13,33	23,85
2	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
3	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 230/5	248 (5)	235	2,417	5,140	4,380	73	0,02	0,12	0,54	62,94	0,06	115,57	84,31	12,02	0,21	121,50	63,71	1,87	18,34
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	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>676</b>	<b>18,080</b>	<b>22,290</b>	<b>33,639</b>	<b>407</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>38,91</b>	<b>63,10</b>	<b>1,49</b>	<b>490,70</b>	<b>437,70</b>	<b>70,77</b>	<b>3,58</b>	<b>469,33</b>	<b>74,40</b>	<b>24,03</b>	<b>185,11</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	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
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	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 1/3	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	130	2,754	1,749	4,088	43	0,07	0,09	29,90	6,07	0,03	30,93	60,18	28,83	1,17	222,69	32,50	0,99	13,12
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



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
	<b>Итого за обед:</b>		725	20,953	26,016	39,540	476	0,34	0,32	121,29	14,24	0,07	128,17	344,50	97,23	6,19	932,08	216,03	5,83	90,23
	<b>Итого за день:</b>			39,033	48,307	73,179	884	0,56	0,78	160,19	77,34	1,55	618,87	782,20	168,00	9,77	1401,4 <sub>1</sub>	290,44	29,86	275,33
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Куриная грудка (охл) тушенная с цветной капустой 60/160	(0)	220	18,110	3,000	11,984	147	0,16	0,15	27,94	22,59	0,00	99,14	224,77	44,74	2,56	538,37	80,17	17,46	119,58
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)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
4	Яблоки свежие	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		573	20,729	6,179	37,114	287	0,27	0,19	39,28	22,59	0,00	129,29	288,18	73,54	6,59	922,33	83,33	20,72	134,61
	<b>Обед</b>																			
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	Суп из овощей	135 (21)	200	1,220	2,660	7,787	60	0,05	0,04	6,84	9,61	0,04	20,37	37,75	15,32	0,58	260,08	44,38	0,22	18,05
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,41
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	Оладьи из печени	468 (21)	90	12,819	13,838	4,190	193	0,19	1,58	11,88	4436,6 <sub>4</sub>	0,04	16,63	248,75	14,61	5,48	207,90	100,45	33,90	185,02
6	Картофель отварной /масло сливочное/	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	18,19	77,84	30,24	1,21	708,38	48,23	0,40	39,73
7	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) без добавления сахара	480 (25)	200	0,100	0,017	0,647	3	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	4,61	2,73	1,51	0,06	20,63	0,10	0,05	1,41
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
	<b>Итого за обед:</b>		752	24,707	25,671	46,556	516	0,45	1,73	35,64	4458,8 <sub>6</sub>	0,14	75,10	437,30	78,47	8,29	1333,4 <sub>9</sub>	216,76	42,65	279,71
	<b>Итого за день:</b>			45,437	31,850	83,670	803	0,71	1,91	74,92	4481,4 <sub>5</sub>	0,14	204,39	725,48	152,02	14,88	2255,8 <sub>2</sub>	300,09	63,37	414,31
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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)	200	13,611	14,202	4,502	200	0,13	0,54	23,47	29,63	2,24	115,68	262,12	33,05	3,35	330,38	27,85	31,77	63,39
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
5	Апельсины	(12)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	<b>Итого за завтрак:</b>		650	18,229	18,494	38,251	392	0,30	0,63	132,31	29,63	2,24	194,41	376,23	82,44	5,77	788,69	32,50	36,28	99,16
	<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	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)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	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	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
6	Тефтели мясные паровые (говядина, хлеб, лук, вода)	2.7 (32)	90	10,413	10,346	6,987	163	0,06	0,09	1,20	7,20	0,03	35,09	129,40	18,27	1,88	228,39	32,91	0,79	42,58
7	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
8	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	50	1,059	0,673	1,572	17	0,03	0,03	11,50	2,33	0,01	11,89	23,15	11,09	0,45	85,65	12,50	0,38	5,05
9	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
0	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>747</b>	<b>23,638</b>	<b>23,504</b>	<b>49,885</b>	<b>506</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>34,92</b>	<b>30,55</b>	<b>0,13</b>	<b>121,41</b>	<b>410,83</b>	<b>153,77</b>	<b>7,55</b>	<b>982,99</b>	<b>189,99</b>	<b>5,52</b>	<b>102,21</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,868</b>	<b>41,998</b>	<b>88,136</b>	<b>898</b>	<b>0,63</b>	<b>0,93</b>	<b>167,23</b>	<b>60,18</b>	<b>2,37</b>	<b>315,81</b>	<b>787,06</b>	<b>236,21</b>	<b>13,32</b>	<b>1771,67</b>	<b>222,48</b>	<b>41,80</b>	<b>201,37</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	Котлета "ДЕТСКАЯ" (без панировки в сухарях)	(25)	50	5,930	7,798	0,668	97	0,02	0,08	0,26	2,97	0,22	21,55	77,67	8,84	1,06	112,59	74,25	3,59	26,09
3	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	130	3,264	5,632	23,086	156	0,08	0,03	0,00	20,80	0,10	33,42	123,46	17,76	0,67	70,69	33,68	13,30	31,75
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)	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
6	Мандарины	(0)	100	0,676	0,166	7,170	33	0,06	0,03	36,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>11,441</b>	<b>15,262</b>	<b>39,679</b>	<b>342</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>48,30</b>	<b>23,77</b>	<b>0,32</b>	<b>103,78</b>	<b>257,61</b>	<b>56,83</b>	<b>3,33</b>	<b>489,19</b>	<b>109,57</b>	<b>18,63</b>	<b>201,68</b>
	<b>Завтрак 2</b>																			
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
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		<b>200</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>5,736</b>	<b>23</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</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	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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
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 или биточки рыбные (горбуша)	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
6	Рагу из овощей (без зеленого горошка)	215 (12)	150	2,096	6,131	14,317	121	0,08	0,07	11,65	0,00	0,00	30,73	60,96	28,83	0,98	432,81	21,75	2,25	38,68



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
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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>773</b>	<b>24,630</b>	<b>28,031</b>	<b>47,427</b>	<b>541</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>104,66</b>	<b>21,49</b>	<b>7,44</b>	<b>117,55</b>	<b>397,86</b>	<b>108,49</b>	<b>5,50</b>	<b>1262,7<sub>2</sub></b>	<b>275,29</b>	<b>33,80</b>	<b>346,12</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>36,071</b>	<b>43,293</b>	<b>92,841</b>	<b>905</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>152,96</b>	<b>45,27</b>	<b>7,75</b>	<b>221,33</b>	<b>655,48</b>	<b>165,32</b>	<b>8,83</b>	<b>1751,9<sub>1</sub></b>	<b>384,86</b>	<b>52,43</b>	<b>547,79</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	180	22,952	14,522	12,882	274	0,07	0,43	0,57	29,48	0,75	249,66	335,17	35,31	1,22	217,37	18,50	42,12	59,24
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	Яблоки свежие	(12)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>25,075</b>	<b>16,920</b>	<b>35,047</b>	<b>393</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>12,61</b>	<b>29,48</b>	<b>0,75</b>	<b>279,00</b>	<b>388,39</b>	<b>61,04</b>	<b>5,20</b>	<b>603,33</b>	<b>21,49</b>	<b>44,66</b>	<b>73,00</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	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	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	Митболы ( из грудки цыпленка) без сухарей	(25)	100	14,728	5,274	1,222	111	0,06	0,05	1,01	8,23	0,18	39,73	142,38	17,07	1,20	282,60	76,53	18,27	98,19
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	100	4,643	3,359	22,976	141	0,14	0,08	0,00	8,40	0,04	13,72	121,60	80,63	2,74	146,50	53,34	2,31	9,43
6	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	50	1,906	2,190	1,348	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,43	0,67	1,19
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)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>28,616</b>	<b>19,585</b>	<b>50,307</b>	<b>492</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>13,29</b>	<b>24,81</b>	<b>0,26</b>	<b>102,28</b>	<b>406,27</b>	<b>142,83</b>	<b>6,37</b>	<b>952,82</b>	<b>230,60</b>	<b>24,43</b>	<b>151,70</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,691</b>	<b>36,505</b>	<b>85,355</b>	<b>885</b>	<b>0,51</b>	<b>0,69</b>	<b>25,90</b>	<b>54,28</b>	<b>1,01</b>	<b>381,29</b>	<b>794,66</b>	<b>203,87</b>	<b>11,57</b>	<b>1556,1<sub>6</sub></b>	<b>252,09</b>	<b>69,09</b>	<b>224,70</b>

	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша овсяная вязкая.с масл. м/н 200/7без сахара	249 (5)	207	4,772	7,229	20,655	167	0,12	0,08	0,33	48,29	0,08	87,54	148,17	44,80	1,18	75,95	41,49	9,54	24,45
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00



4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	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	Апельсины	(12)	170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>627</b>	<b>13,930</b>	<b>16,619</b>	<b>41,608</b>	<b>372</b>	<b>0,23</b>	<b>0,25</b>	<b>102,58</b>	<b>48,35</b>	<b>0,41</b>	<b>453,55</b>	<b>396,35</b>	<b>94,63</b>	<b>3,03</b>	<b>475,76</b>	<b>45,07</b>	<b>16,06</b>	<b>53,42</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные без заправки	(25)	60	2,288	2,628	1,618	39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,78	0,21	0,05	0,01	0,02	8,85	0,80	1,43
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	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	30	7,092	6,353	0,000	86	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,52	80,47	9,76	1,20	130,10	107,08	0,00	26,23
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Котлета "ДЕТСКАЯ" ( без панировки в сухарях)	(25)	100	11,860	15,596	1,336	193	0,04	0,16	0,51	5,95	0,44	43,10	155,35	17,68	2,13	225,18	148,49	7,19	52,18
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	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)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
	<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>27,804</b>	<b>35,793</b>	<b>41,405</b>	<b>599</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>38,09</b>	<b>29,96</b>	<b>0,55</b>	<b>164,30</b>	<b>394,91</b>	<b>91,86</b>	<b>6,24</b>	<b>1193,7<sub>2</sub></b>	<b>341,14</b>	<b>13,73</b>	<b>125,23</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,734</b>	<b>52,412</b>	<b>83,013</b>	<b>971</b>	<b>0,49</b>	<b>0,60</b>	<b>140,67</b>	<b>78,31</b>	<b>0,96</b>	<b>617,85</b>	<b>791,25</b>	<b>186,49</b>	<b>9,27</b>	<b>1669,4<sub>8</sub></b>	<b>386,21</b>	<b>29,79</b>	<b>178,65</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
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	Овощи отварные с маслом	(25)	150	3,207	3,747	10,222	87	0,10	0,11	24,00	13,95	0,06	40,51	87,57	48,61	1,30	396,63	51,30	1,20	44,01
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)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
6	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>17,281</b>	<b>17,185</b>	<b>40,534</b>	<b>386</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>63,30</b>	<b>24,54</b>	<b>6,72</b>	<b>112,15</b>	<b>303,45</b>	<b>107,88</b>	<b>4,22</b>	<b>833,60</b>	<b>142,80</b>	<b>30,02</b>	<b>411,27</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	12	2,837	2,541	0,000	34	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	5,41	32,19	3,90	0,48	52,04	42,83	0,00	10,49
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 50/130	(25)	180	14,410	21,378	30,021	370	0,47	0,19	1,65	0,02	0,00	29,39	267,37	122,24	4,64	433,88	75,22	4,79	45,21



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)	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>713</b>	<b>20,592</b>	<b>28,379</b>	<b>49,535</b>	<b>536</b>	<b>0,62</b>	<b>0,30</b>	<b>47,25</b>	<b>9,64</b>	<b>0,04</b>	<b>81,71</b>	<b>387,53</b>	<b>172,60</b>	<b>7,31</b>	<b>1106,9<sub>3</sub></b>	<b>165,07</b>	<b>7,00</b>	<b>96,68</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,872</b>	<b>45,564</b>	<b>90,069</b>	<b>922</b>	<b>0,97</b>	<b>0,54</b>	<b>110,55</b>	<b>34,17</b>	<b>6,76</b>	<b>193,86</b>	<b>690,97</b>	<b>280,48</b>	<b>11,53</b>	<b>1940,5<sub>3</sub></b>	<b>307,86</b>	<b>37,02</b>	<b>507,95</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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 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	(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
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	40	2,079	3,137	14,483	94	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	7,72	43,80	14,81	0,84	69,82	1,18	2,97	7,08
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>23,028</b>	<b>16,089</b>	<b>36,768</b>	<b>384</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>12,04</b>	<b>26,20</b>	<b>0,66</b>	<b>252,39</b>	<b>361,55</b>	<b>60,37</b>	<b>5,17</b>	<b>582,73</b>	<b>19,65</b>	<b>40,71</b>	<b>67,83</b>
	<b>Обед</b>																			
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	Суп из овощей с помидорами, перцем	132 (12)	200	1,222	2,659	7,017	57	0,05	0,04	14,00	9,61	0,04	20,14	34,30	14,21	0,63	257,57	44,17	0,25	15,42
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	Рагу из куриной грудки 60/150 ( картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	210	16,953	12,689	12,012	230	0,15	0,09	19,34	0,05	0,00	49,55	195,47	48,57	2,36	662,24	41,95	20,84	142,58
5	Отвар шиповника без сахара	11.14 (32)	200	0,254	0,116	3,897	18	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,56	2,96	2,96	0,52	8,30	0,18	0,00	0,18
6	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
	<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>28,042</b>	<b>26,248</b>	<b>42,648</b>	<b>519</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>113,34</b>	<b>9,66</b>	<b>0,04</b>	<b>98,90</b>	<b>341,17</b>	<b>90,75</b>	<b>5,35</b>	<b>1102,1<sub>3</sub></b>	<b>159,67</b>	<b>25,60</b>	<b>185,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,070</b>	<b>42,337</b>	<b>79,417</b>	<b>903</b>	<b>0,47</b>	<b>0,65</b>	<b>125,39</b>	<b>35,86</b>	<b>0,71</b>	<b>351,29</b>	<b>702,72</b>	<b>151,12</b>	<b>10,52</b>	<b>1684,8<sub>6</sub></b>	<b>179,32</b>	<b>66,31</b>	<b>253,77</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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
3	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
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)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
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



	<b>Итого за завтрак:</b>		600	16,331	22,968	40,602	434	0,33	0,23	39,06	0,00	0,00	130,72	302,55	95,21	7,85	850,51	159,94	5,00	79,26
	<b>Обед</b>																			
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	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	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 55/75	2.4 (32)	130	13,826	15,724	4,320	214	0,05	0,12	1,46	0,00	0,00	16,37	159,80	21,73	2,36	301,60	46,33	1,53	55,99
6	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	100	2,511	4,332	17,758	120	0,06	0,03	0,00	16,00	0,07	25,71	94,97	13,66	0,52	54,38	25,90	10,23	24,42
7	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
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
	<b>Итого за обед:</b>		718	19,356	25,009	51,997	510	0,22	0,22	35,48	28,61	0,12	94,51	336,33	76,97	4,84	851,44	92,12	14,06	116,05
	<b>Итого за день:</b>			35,687	47,977	92,600	945	0,55	0,45	74,55	28,61	0,12	225,23	638,88	172,18	12,69	1701,95	252,06	19,06	195,31
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	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
3	Чай без сахара	628 (12)	200	0,159	0,000	0,060	1	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	50	2,598	3,921	18,104	118	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	9,65	54,74	18,51	1,05	87,27	1,47	3,71	8,84
5	Яблоки свежие	(12)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		580	18,802	6,622	39,315	292	0,27	0,18	38,26	21,18	0,00	127,39	280,81	76,09	6,41	902,52	82,87	18,64	120,43
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из морской капусты с яичными белками	(25)	60	1,484	3,661	1,828	46	0,01	0,05	1,01	0,03	0,26	15,83	33,19	4,45	0,46	49,76	38,73	4,11	13,78
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	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31
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, 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	53,80	174,56	28,62	2,86	235,52	145,33	2,59	45,99
6	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	100	2,408	2,393	18,838	107	0,03	0,02	0,00	8,40	0,04	14,68	92,31	11,43	0,54	46,94	33,65	10,58	0,09
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)	15	0,779	1,176	5,431	35	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	2,89	16,42	5,55	0,31	26,18	0,44	1,11	2,65
	<b>Итого за обед:</b>		693	22,442	25,224	48,627	511	0,22	0,22	12,65	16,60	0,34	121,84	386,09	72,41	5,13	697,78	279,22	22,44	102,84
	<b>Итого за день:</b>			41,244	31,846	87,942	803	0,49	0,40	50,91	37,78	0,34	249,24	666,90	148,49	11,55	1600,30	362,09	41,08	223,27



Всего: 8919 : 10 = 892 ккал

Всего: 423,706 : 10 = 42,371 грамм белка

Всего: 422,088 : 10 = 42,209 грамм жира

Всего: 856,221 : 10 = 85,622 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.
- 24 - Техничко-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19