

Согласовано:  
Директор *МБОУ СОШ №7*  
*С.В. Курмакаев*  
*2013 г.*

Утверждаю:  
Врио директора ИГ МУП  
«Школьное питание»  
*Я.А. Коваль*  
*2013 г.*

**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков, обедов для организации питания обучающихся  
12 лет и старше  
в общеобразовательных организациях  
г. Нефтеюганска (сахарный диабет)**

Медицинская сестра диетическая:

*Г.Ф. Курмакаева* — Г.Ф. Курмакаева



Наименование блюда	№ рец.						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
		Мас са порц ии	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В <sub>1</sub> ,мг	С, мг		
			Б	Ж	У												
<b>Завтрак 1 день 1 неделя</b>																	
Бутерброд с джемом на ржаном хлебе	ТТК 26.11.21	40	0,77	3,74	19,88	112,25	7,05	5,55	19,3	0,24	29,5	32,6 5	0,39	0,03	0,49	1,65	
Каша Геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	185/11	200/ 5	6,4	8,9	25,49	207,2	17,8	39,4	95,02	1,08	21,2 8	51,3 8	0,55	0,13	1,04	2,12	
Яйца варёные	337/04	40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	0,02	
Какао с молоком (без сахара)	ТТК 10.02.21	200	2,73	2,82	22,44	62,00	141,9	37,06	107,0	0,62	12,0	40,7	0,33	0,05	7,12	1,87	
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7,0	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61	
<b>Итого за приём:</b>			<b>15,82</b>	<b>20,22</b>	<b>75,43</b>	<b>476,45</b>	<b>195,75</b>	<b>96,21</b>	<b>329,7 2</b>	<b>3,72</b>	<b>162, 78</b>	<b>228, 93</b>	<b>1,79</b>	<b>0,21</b>	<b>8,65</b>	<b>6,27</b>	
<b>Обед 1 день 1 неделя</b>																	
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	22/04	100	0,98	6,15	4,3	66,0	20,0	25,0	13,77	0,74	0	103, 4	2,487 5	0,04	40,3	0,35	
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	56,75	6,0	27,0	183,2	49,25	48,25	66,65	3,5	0	185	2,27	0,2	8,75	2,25	
Биточки	416,94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	170,6	1,69	0	1,43	2,2	0,06	0,25	0,68	
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	180	10,44	9,36	42,12	334,8	63,59	157,1 9	137,7	4,77	16	39,1 4	0,7	0,18	1,17	3,51	
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61	
Компот из кураги (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	1,04	0	10,2	46,4	32,0	21,0	75,13	0,64	0	128, 98	1,51	12,8 6	0,8	0,85	
<b>Итого за приём:</b>			<b>84,01</b>	<b>48,87</b>	<b>99,15</b>	<b>995,8</b>	<b>186,12</b>	<b>282,3 2</b>	<b>495,4 5</b>	<b>12,12</b>	<b>16</b>	<b>458, 15</b>	<b>8,747 5</b>	<b>13,3 8</b>	<b>51,2 7</b>	<b>8,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>99,83</b>	<b>69,09</b>	<b>174,5 8</b>	<b>1472,2 5</b>	<b>381,87</b>	<b>278,5 3</b>	<b>825,1 7</b>	<b>15,84</b>	<b>178, 78</b>	<b>687, 08</b>	<b>10,53 75</b>	<b>13,5 9</b>	<b>59,9 2</b>	<b>14,6 7</b>	



Наименование блюда	№ рец.	Масса порц.	Белки	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мг	TЭ, мг	B <sub>1</sub> , мг	C, мг	ХЕ
<b>Завтрак 2 день 1 неделя</b>																
Огурец свежий	576/04	100	0,8	0,1	2,6	14,0	2,3	15,23	45,68	0,6	0	12,5	0,13	0,03	10	0,21
Шницель	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	73,36	1,69	0	0	0,32	0,11	0	0,68
Капуста тушеная	534/04	180	3,70	5,81	16,95	135,18	99,81	37,17	167	1,44	18,41	53,85	0,93	0,036	30,81	1,41
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
Компот из ягод (без сахара)	ТТК 21.03.17.	200	0,16	0	3,92	18,8	6,4	3,6	58,78	0,88	0	35,81	0,63	0,05	4	0,32
<b>Итого за приём:</b>			<b>19,19</b>	<b>33,27</b>	<b>39,0</b>	<b>533,38</b>	<b>129,79</b>	<b>86,88</b>	<b>376,42</b>	<b>5,39</b>	<b>18,41</b>	<b>102,36</b>	<b>2,29</b>	<b>0,26</b>	<b>44,81</b>	<b>3,23</b>
<b>Обед 2 день 1 неделя</b>																
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,75	23,2	20,75	34,53	0,85	0	161,50	2,92	0,04	10,25	1,35
Рассольник Домашний со сметаной	131/04	250/10	2,35	7,11	16,93	141,25	34,76	26,9	6	0,96	15	16	0,05	0,17	7,58	1,41
Плов с перловой крупой и отварным мясом	ТТК 23.03.21	300	24,43	23,94	49,27	408,96	127,35	60,72	212,1	4,24	28,32	549,92	0,95	0,09	1,87	4,10
Чай без сахара	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	14	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
<b>Итого за приём:</b>			<b>29,02</b>	<b>41,31</b>	<b>89,74</b>	<b>705,96</b>	<b>192,31</b>	<b>117,77</b>	<b>298,23</b>	<b>6,83</b>	<b>43,32</b>	<b>727,62</b>	<b>4,4</b>	<b>0,34</b>	<b>19,7</b>	<b>7,47</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>48,21</b>	<b>74,58</b>	<b>128,74</b>	<b>1239,34</b>	<b>322,1</b>	<b>204,65</b>	<b>674,65</b>	<b>12,22</b>	<b>61,73</b>	<b>829,98</b>	<b>6,69</b>	<b>0,6</b>	<b>64,51</b>	<b>10,7</b>



Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Мас са пор ции	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,м г	РЭ, мг	ТЭ, мг	В <sub>1</sub> ,м г	С, мг	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 3 день 1 неделя</b>																
Салат из моркови и яблока	40/11	100	0,86	5,22	7,87	81,9	21,1 9	24,01	14,86	1,32	0	2,4	3,29	0,05	6,95	0,65
Говядина отварная	411/04	100	14,19	11,88	0,02	178,1	8,45	18,86	172,8	2,2	28	30,02	3,46	0,05	0,3	0
Рис отварной	511/04	150	3,64	5,37	36,67	209,7	1,36	16,2	63,85	0,55	12	99,58	0,39	0,024	-	3,05
Кофейный напиток (без сахара)	ТТК 25.01.21	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125, 7	14	146,2	0,13	22,4	41,07	0	0,04	0,4	0,33
Хлеб ржано- пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>22,12</b>	<b>24,73</b>	<b>63,23</b>	<b>573,9 2</b>	<b>170, 7</b>	<b>91,87</b>	<b>460,9 1</b>	<b>5,76</b>	<b>62,4</b>	<b>173,47</b>	<b>7,7</b>	<b>0,244</b>	<b>7,65</b>	<b>5,25</b>
<b>Обед 3 день 1 неделя</b>																
Салат из свежих помидор с луком	14/2011	100	1,13	6,18	4,72	79,1	17,5 8	17,79	14,86	0,84	0	121,92	5,04	0,04	20,4 2	0,39
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	67/2011	250/ 10	1,99	6,88	8,83	105,2 5	51,8 2	23,25	100,5 3	0,79	5,85	256,26	1,95	0,09	18,5 1	0,73
Птица отварная	487/04	100	28,58	20,26	0,66	299,3	66,4 8	31,68	113,6	2,46	13,5 9	21,8	0,57	0,06	6,4	0,05
Каша перловая с овощами	ТТК 29.11.14	200	11,26	18,8	76,22	519,1 2	61,4 8	66,74	113,6	1,70	0	910,0	2,21	0,08	18,5 6	6,35
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	4,12	17,8	7,6	4,8	11,87	0,92	3,4	3,4	0	0,01	2	0,34
Хлеб ржано- пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>44,8</b>	<b>52,44</b>	<b>109,2 3</b>	<b>1084, 57</b>	<b>218, 96</b>	<b>163,0 6</b>	<b>417,6 6</b>	<b>8,27</b>	<b>22,8 4</b>	<b>1313,7 8</b>	<b>10,3 3</b>	<b>0,36</b>	<b>65,8 9</b>	<b>9,08</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,92</b>	<b>77,17</b>	<b>172,4 6</b>	<b>1658, 49</b>	<b>389, 66</b>	<b>254,9 3</b>	<b>878,5 7</b>	<b>584,2 7</b>	<b>85,2 4</b>	<b>1487,2 5</b>	<b>18,0 3</b>	<b>0,604</b>	<b>73,5 4</b>	<b>14,33</b>



Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 4 день 1 неделя</b>																
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,8	128,0	30,64	41,28	14,66	01,22	0,03	20,06	3,77	0,053	5,12	1,066
Шницель	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	208,13	1,69	6,01	11,76	3,8	0,09	1,61	0,68
Капуста тушеная с яблоками	533/04	180	3,6	12,06	15,12	183,6	95,32	35,93	114,39	1,0034	22,75	46,39	0,2	0,14	12,2	1,26
Чай с лимоном (без сахара)	ТТК 8.02.21	200/7	0,06	0,007	0,21	3,38	2,8	0,84	54,38	0,04	0,23	34,24	0,6	0,05	2,8	0,017
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>21,5</b>	<b>47,0187</b>	<b>51,0</b>	<b>712,38</b>	<b>157,04</b>	<b>118,33</b>	<b>454,76</b>	<b>4,4154</b>	<b>29,02</b>	<b>112,85</b>	<b>8,93</b>	<b>0,413</b>	<b>21,73</b>	<b>4,243</b>
<b>Обед 4 день 1 неделя</b>																
Салат «Овощная фантазия»	ТТК 9.09.13	100	1,17	20,05	5,4	208,01	29,61	22,08	40,33	1,02	0	0	4,487	0,022	4,82	0,45
Суп из овощей со сметаной	135/04	250/10	2,01	5,4	10,5	98,75	25,35	21,0	100,73	0,75	7,8	273,4	1,96	0,11	21,35	0,875
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,16	11,5	0	176,4	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,94	0,27
Бобовые отварные	514/04	180	16,92	8,28	40,14	306,0	194,07	153,88	59,38	7,506	21,6	40,5	1,2	0,63	5,94	3,345
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	62,94	1,72	0	35,81	0,63	0,05	6	0,35
<b>Итого за приём:</b>			<b>36,62</b>	<b>47,77</b>	<b>78,23</b>	<b>891,72</b>	<b>283,73</b>	<b>225,36</b>	<b>502,98</b>	<b>14,866</b>	<b>46,4</b>	<b>391,81</b>	<b>9,527</b>	<b>0,932</b>	<b>39,05</b>	<b>6,51</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,12</b>	<b>94,7887</b>	<b>129,23</b>	<b>1604,1</b>	<b>440,77</b>	<b>343,69</b>	<b>957,74</b>	<b>19,2814</b>	<b>75,42</b>	<b>504,66</b>	<b>18,457</b>	<b>1,345</b>	<b>60,78</b>	<b>10,753</b>



Наименование блюда	№ реп						Минеральные элементы				Витамины					ХЕ
		Масса порци и	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 5 день 1 неделя</b>																
Огурец свежий	576/04	100	0,8	0,1	2,6	14,0	2,3	15,2 3	45,6 8	0,6	0	12,5	0,13	0,03	10	0,21
Котлета по-хлыновски	417/94	100	15,66	21,96	6,91	287,96	20,52	29,1 2	138, 96	4,7	12,0	22,0	0,78	0,09	5	0,57
Каша пшеничная рассыпчатая	246/04	180	7,92	9	46,08	301,14	83,77	70,6 8	2,82	3,27	15,1 2	23,35	0,06	0,12 6	1,00 8	3,84
Какао с молоком без сахара	ТТК 10.02.21	200	2,29	2,10	2,51	38,1	69,98	23,9	107	0,84	12	40,7	0,33	0,05	0,27	0,20 9
Хлеб пшеничный в/с		30	2,29	0,24	14,76	69,46	6	4,2	17,4 9	0,3	0	0	0,39	0,04	0	1,23
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
<b>Итого за приём:</b>			<b>29,80</b>	<b>33,56</b>	<b>80,2</b>	<b>742,66</b>	<b>189,5 7</b>	<b>152, 62</b>	<b>343, 55</b>	<b>10,5 1</b>	<b>39,1 2</b>	<b>98,75</b>	<b>1,97</b>	<b>0,37 6</b>	<b>16,2 78</b>	<b>6,66 9</b>
<b>Обед 5 день 1 неделя</b>																
Салат «Ассорти»	ТТК 20.05.13	100	1,05	20,99	8,51	226,45	26,45	14,7 5	47,6 6	0,51 5	12	31,13	4,55	0,13 5	11,8	0,70 9
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	116/04	250/10	4,15	7,4	17,05	151,5	58,75	78,0 7	117, 41	2,4	5,85	257,3	3,17	0,11	6,28 75	1,42
Рагу из птицы	489/04	250	15,74	12,24	24,14	277,5	40,44	56,5	267, 51	3,1	34,7 8	555,5 8	7,38	0,85	25,4 1	2,01
Напиток шиповника без сахара	ТТК 22.03.17	200	0,68	0	9,66	56,8	12	3,4	14	0,6	0	0	0,2	0,02	200, 0	0,80 5
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
<b>Итого за приём:</b>			<b>22,46</b>	<b>40,79</b>	<b>66,7</b>	<b>744,25</b>	<b>144,6 4</b>	<b>162, 12</b>	<b>478, 18</b>	<b>7,41 5</b>	<b>52,6 3</b>	<b>844,2 1</b>	<b>15,5 8</b>	<b>1,15 5</b>	<b>243, 49</b>	<b>5,55 4</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,26</b>	<b>74,29</b>	<b>146,9</b>	<b>1486,9 1</b>	<b>334,2 1</b>	<b>314, 74</b>	<b>821, 73</b>	<b>17,9 25</b>	<b>91,7 5</b>	<b>942,9 6</b>	<b>17,5 5</b>	<b>0,53 1</b>	<b>259, 768</b>	<b>12,2 23</b>



Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Масса порции	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 1 день 2неделя</b>																
Бутерброд горячий с маслом и сыром на ржаном хлебе	ТТК 24.11.21	15/5/3 0	4,41	10,94	11,51	159,0	111,4	4,95	120	0,12	42	47,6	0,08	0,01	0,09	0,95
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	311/04	200/5	7,1	7,19	34,02	229,19	113,1 4	47,31	183,6 1	1,21	16,7 4	41,54	0,22	0,21	1,31	2,83 5
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	ТТК 25.01.21	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125,7	14	104,4	0,13	12	39	0,3	0,04	0,4	0,33
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
<b>Итого за приём:</b>			<b>14,1</b>	<b>20,23</b>	<b>56,86</b>	<b>460,41</b>	<b>357,2 4</b>	<b>75,66</b>	<b>439,6 1</b>	<b>2,24</b>	<b>70,7 4</b>	<b>128,3 4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>4,72 5</b>
<b>Обед 1 день 2 неделя</b>																
Салат «Витаминный»	43/04	100	1,24	10,14	8,57	130,47	33,9	15,28	35,03	1,11	0	335,8 3	3,08	0,02 2	20,8	0,71
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134/04	250/1 0	2,45	7,25	15,85	115,5	41,5	1,5	104,9 9	1,5	5,85	255,4 8	3,11	0,09	20,8	1,32
Рыба тушеная в томате с овощами	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	131,9 5	1,69	0	3,74	1,37	0,05	1,72	0,68 2
Картофель отварной	518/04	180	3,6	7,38	29,16	199,8	18,36	41,13	107,2 6	1,62	19,2	27,04	0,23	0,22	36,2	2,43
Компот из плодов и ягод сушеных без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,33	0	8,85	37,95	16,65	4,5	54,81	0,9	0	35,7	0,63	0,05	0,3	0,73 75
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	48,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>23,26</b>	<b>52,29</b>	<b>85,3</b>	<b>881,12</b>	<b>138,6 9</b>	<b>132,6 9</b>	<b>497,1 5</b>	<b>8,38</b>	<b>25,0 5</b>	<b>658,1 9</b>	<b>8,98</b>	<b>0,51 2</b>	<b>79,8 2</b>	<b>7,09 95</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>37,36</b>	<b>72,52</b>	<b>142,16</b>	<b>1341,5 3</b>	<b>495,9 3</b>	<b>208,3 5</b>	<b>936,7 6</b>	<b>10,6 2</b>	<b>95,7 9</b>	<b>786,5 3</b>	<b>9,86</b>	<b>0,81 2</b>	<b>81,6 2</b>	<b>11,8 245</b>



Наименование блюда	№ реп						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ	
		Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1	С,мг		
			Б	Ж	У												
<b>Завтрак 2день2 неделя</b>																	
Огурец солёный	576/04	100	0,8	0,1	1,6	12,0	23,0	12,17 5	27,4	1,0	0	10,0	0,1	0,02	8,32 5	0,13	
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,1 6	11,5	0	176,4	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,94	0,27	
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	180	10,44	9,36	42,12	334,8	63,5 9	157,1 9	199,3 2	4,77	19,1 1	45,66	0,66	0,18	1,17	3,51	
Чай (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	53,04	0	0,14	34,24	0,6	0,04	0	0	
Хлеб ржано- пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22	
<b>Итого за приём:</b>			<b>27,32</b>	<b>23,5</b>	<b>61,67</b>	<b>605,9 6</b>	<b>112, 09</b>	<b>188,1 65</b>	<b>519,3 6</b>	<b>9,64</b>	<b>36,2 5</b>	<b>132,0</b>	<b>2,61</b>	<b>0,36</b>	<b>10,4 35</b>	<b>5,13</b>	
<b>Обед 2 день 2 неделя</b>																	
Салат «Витаминный»	ТТК 10.10.16	100	1,225	10,12 5	8,5625	103,4 625	33,9	15,26 25	74,37 5	1,1	0	4,475	3,225	0,06 25	20,8	0,71	
Суп из овощей со сметаной	135/04	250/1 0	2,05	5,84	10,46	102,8 8	27,2 1	21,04	100,7 3	0,74	7,8	273,3 9	1,95	0,11	21,1 5	0,86	
Тефтели рыбные	332/94	75/50	15,9	7,33	12,61	181,3 6	38,6 6	46,06	226,2 0	1,11	0	6,96	5,286 4	0,11 18	3,46 6	1,05	
Картофельное пюре	520/04	180	3,78	8,1	26,28	196,2	44,3 64	35,92 8	114,3 96	1,18 32	22,7 52	46,39 2	0,192	0,16 8	6,22 8	2,19	
Напиток из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	62,25	0,72	0	161,6 5	1,26	0,06	6	0,35	
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61	
<b>Итого за приём:</b>			<b>24,23 5</b>	<b>31,55 5</b>	<b>69,492 5</b>	<b>636,7 025</b>	<b>160, 334</b>	<b>137,2 9</b>	<b>609,5 51</b>	<b>5,63 32</b>	<b>30,5 52</b>	<b>493,0 67</b>	<b>12,19 34</b>	<b>0,55 23</b>	<b>57,6 44</b>	<b>5,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,55 5</b>	<b>55,05 5</b>	<b>131,16 25</b>	<b>1242, 66</b>	<b>272, 424</b>	<b>325,4 55</b>	<b>1128, 911</b>	<b>15,2 732</b>	<b>66,8 02</b>	<b>625,0 67</b>	<b>14,80 34</b>	<b>0,91 23</b>	<b>68,0 79</b>	<b>10,9</b>	



Наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак 3 день 2 неделя</b>																
Огурец свежий	576/04	100	0,512	0,1	2,6	14	2,3	12,175	36,525	0,6	0	10	0,1	0,03	10	0,21
Котлеты	282/11	100	14,9	11,0	14,55	216,25	17,5	28,87	91,7	1,47	0	0	0,4	0,08	0	1,21
Капуста тушеная	534/04	180	3,70	5,80	16,95	135,18	99,80	37,16	74,89	1,44	14,4	47,49	0,45	0,03	40,248	1,41
Какао с молоком без сахара	ТТК 10.02.21	200	2,29	2,10	2,51	38,1	69,98	23,9	157,6	0,84	22,4	41,13	0,01	0,06	0,27	0,20
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
<b>Итого за приём:</b>			<b>22,242</b>	<b>19,16</b>	<b>40,95</b>	<b>435,53</b>	<b>196,58</b>	<b>111,505</b>	<b>392,315</b>	<b>5,13</b>	<b>36,8</b>	<b>98,82</b>	<b>1,24</b>	<b>0,24</b>	<b>50,518</b>	<b>3,64</b>
<b>Обед 3 день 2 неделя</b>																
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,725	23,2	74,7	43,1625	0,85	0	201,875	3,55	0,05	10,25	10,225
Суп картофельный с бобовыми	81/11	250	5,48	5,26	16,31	134,75	38,07	35,3	83,31	2,02	0	231,25	2,83	0,08	5,81	1,36
Тефтели мясные	286/11	80/80	11,33	12,53	14,19	215	40,1	26,3	157,53	1,25	56,76	110,56	2,24	0,07	1,05	1,18
Рис припущенный	512/04	180	4,35	5,14	43,99	239,94	2,89	22,8	2,82	0,40	15,12	28,35	0,06	0,019	0	3,66
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	3,92	18,8	6,4	3,6	49,51	0,88	0,05	29,48	0,56	0,05	4	0,32
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>24,4</b>	<b>33,35</b>	<b>109,29</b>	<b>795,215</b>	<b>124,66</b>	<b>181,5</b>	<b>399,5325</b>	<b>6,96</b>	<b>71,93</b>	<b>601,915</b>	<b>9,9</b>	<b>0,349</b>	<b>21,11</b>	<b>17,965</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,642</b>	<b>52,51</b>	<b>150,24</b>	<b>1230,745</b>	<b>321,24</b>	<b>293,005</b>	<b>791,8475</b>	<b>12,09</b>	<b>108,73</b>	<b>700,735</b>	<b>11,01</b>	<b>0,589</b>	<b>71,628</b>	<b>21,605</b>



Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1	С, мг	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 4 день 2 неделя</b>																
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	100	1,6	4,112 5	9,025	65,35	50,7	18,15	40,77 5	33,4	29,01 25	37,37 5	0,162 5	0,03	33,0	0,75
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,9	8,1	8,4	172,5	46,62 6	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,09 4	9,54 6	0,7
Картофель отварной	518/04	200	4,0	8,2	32,4	222,0	20,4	45,7	89,38	0,18	16	22,53	0,19	0,14	1,96	2,7
Чай с лимоном (без сахара)	ТТК 8.02.21	200/ 7	0,06	0,007	0,21	3,38	2,8	0,84	54,38	0,04	0,23	34,24	0,6	0,05	2,8	1,01 7
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>23,2 4</b>	<b>20,73 95</b>	<b>64,71 5</b>	<b>527,2 3</b>	<b>134,5 22</b>	<b>129,5 5</b>	<b>558,7 35</b>	<b>35,98 7</b>	<b>102,8 525</b>	<b>174,2 45</b>	<b>2,522 5</b>	<b>0,39 4</b>	<b>47,3 06</b>	<b>6,38 7</b>
<b>Обед 4 день 2 неделя</b>																
Салат из разных овощей «Степной»	25/04	100	1,4	15,2	7,2	171,8	26,35	23,77 5	49,8	0,812 5	0	545,1	4,575	0,08 75	15,6 5	0,6
Суп картофельный с клецками	85/11	250	2,08	3,35	12,13	86,5	23,47	19,95	89,56	0,81	0	89,3	1,5	0,1	5,75	1,01
Голубцы «Особые»	ТТК 19.04.21	120/ 50	10,8 0	11,31	15,68	207,7 7	40,9	30,45	99,03	1,93	13,8	26,7	1,66	0,04	30,4	1,30
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	180	10,4 4	9,36	42,12	334,8	63,58 8	157,1 88	194,0 4	4,764	14,86 8	48,87 6	0,9	0,18	1,16 4	3,51
Компот из кураги (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	1,04	0	10,2	46,4	32,0	21,0	75,13	0,64	0	128,9 8	1,51	0,06	0,8	0,85
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>27,4 4</b>	<b>39,54</b>	<b>102,0 1</b>	<b>911,2 7</b>	<b>200,3 08</b>	<b>271,1 63</b>	<b>570,7 6</b>	<b>10,51 65</b>	<b>14,86 8</b>	<b>839,3 56</b>	<b>10,70 5</b>	<b>0,54 75</b>	<b>53,7 64</b>	<b>8,49</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>50,6 8</b>	<b>60,27 95</b>	<b>166,7 25</b>	<b>1438, 5</b>	<b>334,8 3</b>	<b>400,7 13</b>	<b>1129, 495</b>	<b>46,50 35</b>	<b>117,7 205</b>	<b>1013, 601</b>	<b>13,22 75</b>	<b>0,94 15</b>	<b>101, 07</b>	<b>14,8 77</b>



Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Масса порции	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1,мг	С, мг	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак 5 день 2 неделя</b>																
Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным	311/04	200/5	8,9	10,5	38,9	287,5	192,3 2	54,94	126,6 9	1,24	28,3 7	68,50	0,73	0,205 8	1,95	3,24
Яйца варёные	337/04	40	5,08	4,60	0,28	63,0	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	0,02
Чай с молоком (без сахара)	ТТК 3.02.21	200	1,38	1,95	2,09	31,74	0	0	79,14	0	6,14	36,74	0,45	0,05	0	0,17
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>17,0 4</b>	<b>17,37</b>	<b>55,95</b>	<b>446,2 4</b>	<b>228,3 2</b>	<b>78,54</b>	<b>345,8 3</b>	<b>3,8</b>	<b>134, 51</b>	<b>209,6 4</b>	<b>1,98</b>	<b>0,365 8</b>	<b>1,95</b>	<b>4,65</b>
<b>Обед 5 день 2 неделя</b>																
Помидор свежий	576/04	100	1,1	0,2	3,8	23,0	14,0	17,4	22,61 25	0,9	0	133,0	0,7	0,06	25	0,31
Рассольник Ленинградский со сметаной	132/04	250/1 0	2,38	7,54	16,86	144,9 8	36,53	26,80	121,9 0	0,95	26,2 1	291,9 4	0,86	0,12	7,52	1,40
Котлета по-домашнему	ТТК 26.03.21	100	15,9 0	17,78	11,53	237,9 8	15,65	21,60	162,0	2,81	30	53,7	2,92	0,075	1,14	0,96
Овощи в молочном соусе	676/02	180	4,42	3,90	52,29	262,0 2	34,56	32,32	86,88	0,93	0	1092, 0	2,65	0,09	27,7 2	4,35
Компот из вишни(без сахара)	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	63,36	0,72	2,54	38,35	0,63	0,06	6	0,35
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
<b>Итого за приём:</b>			<b>25,9 2</b>	<b>29,74</b>	<b>103,4</b>	<b>752,7 8</b>	<b>123,9 4</b>	<b>126,6 1</b>	<b>519,9 525</b>	<b>7,87</b>	<b>58,7 5</b>	<b>1609, 39</b>	<b>8,32</b>	<b>0,485 8</b>	<b>67,3 8</b>	<b>8,59</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>42,9 6</b>	<b>47,11</b>	<b>159,3 5</b>	<b>1199, 02</b>	<b>352,2 6</b>	<b>205,1 5</b>	<b>865,7 825</b>	<b>11,6 7</b>	<b>193, 26</b>	<b>1819, 03</b>	<b>10,3</b>	<b>0,850 8</b>	<b>69,3 3</b>	<b>13,2 4</b>



Основание: СанПин 2.4/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ», 2004.

И.М. Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва Дели принт 2002 г.

Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.ТОО «Пчёлка» Москва 1994г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания «Хлебпродинформ» 2002г.

Начальник отдела общественного питания:



Т.С. Петросова

Ведущий технолог:



Е.И. Васюта

Технолог:



Р.Г. Николаева

Согласовано:

Родители (законные представители детей)