

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 1

« 20 » г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КШП-2"

М.Д.Мискин

2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
для льготной категории обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептур блюд диетического питания  
для предприятия общественного питания 1989 г. издания, МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей,  
страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании)  
на весенний период 2023 г  
стоимостью 378 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сыр порциями	97 (21)	40	8,889	10,002	0,000	126	0,01	0,15	0,28	0,08	0,44	400,00	240,00	22,00	0,28	40,00	0,00	5,72	0,00
2	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 200/15	248 (5)	215	2,601	12,619	4,867	143	0,03	0,16	1,33	143,64	0,17	131,89	98,52	13,61	0,26	146,84	72,26	2,19	20,82
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>480</b>	<b>12,948</b>	<b>24,582</b>	<b>13,979</b>	<b>329</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>1,65</b>	<b>143,72</b>	<b>0,61</b>	<b>541,07</b>	<b>373,07</b>	<b>48,69</b>	<b>1,78</b>	<b>230,48</b>	<b>73,00</b>	<b>9,76</b>	<b>25,24</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/145	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
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>145</b>	<b>0,490</b>	<b>0,409</b>	<b>14,278</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>7,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,55</b>	<b>23,20</b>	<b>17,40</b>	<b>3,33</b>	<b>224,75</b>	<b>1,28</b>	<b>0,13</b>	<b>12,76</b>
<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	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	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 рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
6	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
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>			<b>798</b>	<b>25,699</b>	<b>29,699</b>	<b>57,969</b>	<b>602</b>	<b>0,44</b>	<b>0,35</b>	<b>114,60</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>138,85</b>	<b>396,86</b>	<b>116,60</b>	<b>7,69</b>	<b>1333,57</b>	<b>153,15</b>	<b>9,26</b>	<b>137,44</b>

	<b>Итого за день:</b>			39,137	54,690	86,226	994	0,56	0,71	123,50	155,74	0,66	707,47	793,13	182,70	12,80	1788,80	227,42	19,15	175,44
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет из яичных белков с цветной капустой, брокколи	298 (5)	150	10,208	10,651	3,376	150	0,10	0,41	17,61	22,22	1,68	86,76	196,59	24,79	2,51	247,78	20,89	23,83	47,54
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за завтрак:</b>		405	12,452	12,668	14,352	221	0,17	0,43	20,65	22,22	1,68	101,94	249,74	44,17	3,96	321,12	21,63	25,69	51,97
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/215	1,635	0,404	17,265	79	0,09	0,06	129,00	0,00	0,00	73,10	49,45	27,95	0,65	423,55	3,78	0,95	32,16
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		215	1,635	0,404	17,265	79	0,09	0,06	129,00	0,00	0,00	73,10	49,45	27,95	0,65	423,55	3,78	0,95	32,16
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами), м/р	10 (25)	60	0,764	2,936	4,948	49	0,03	0,02	3,15	0,00	0,00	11,45	25,21	10,34	0,39	155,27	37,62	1,00	12,87
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	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
6	Оладьи из горбуши	(0)	90	13,926	12,529	7,768	200	0,13	0,12	0,91	13,84	8,68	29,19	157,33	24,28	0,76	251,50	119,43	33,90	299,14
7	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	3,774	34,438	193	0,13	0,02	0,00	12,60	0,06	26,45	134,50	30,67	2,27	103,17	52,05	35,90	0,13
8	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
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за обед:</b>		806	27,800	30,098	85,119	723	0,39	0,27	24,05	44,45	8,80	127,38	445,51	103,81	5,79	975,76	302,62	73,06	356,06
	<b>Итого за день:</b>			41,888	43,170	116,736	1023	0,65	0,77	173,70	66,68	10,48	302,42	744,70	175,93	10,40	1720,43	328,03	99,69	440,19
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Митболы ( из грудки цыпленка) без сухарей	(25)	90	13,256	4,747	1,100	100	0,06	0,04	0,91	7,41	0,17	35,75	128,14	15,36	1,08	254,34	68,87	16,44	88,37
2	Каша перловая с овощами	(25)	150	3,795	5,023	29,481	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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за завтрак:</b>		465	18,508	11,730	39,693	338	0,15	0,09	1,40	18,21	0,22	75,51	310,25	48,65	3,26	389,66	174,52	34,98	98,55
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	<b>Итого за завтрак 2:</b>		130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44

<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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	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	Гуляш из отварной говядины	370 (5)	100	12,478	14,619	3,571	196	0,05	0,11	1,14	0,00	0,00	15,41	147,35	22,19	2,14	274,69	29,84	1,47	55,48
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	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
5	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
6	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>			<b>785</b>	<b>25,037</b>	<b>27,568</b>	<b>63,550</b>	<b>602</b>	<b>0,38</b>	<b>0,29</b>	<b>7,91</b>	<b>24,62</b>	<b>0,11</b>	<b>66,35</b>	<b>429,13</b>	<b>179,10</b>	<b>8,37</b>	<b>942,25</b>	<b>167,01</b>	<b>9,48</b>	<b>101,53</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>43,984</b>	<b>39,665</b>	<b>116,044</b>	<b>997</b>	<b>0,56</b>	<b>0,42</b>	<b>15,81</b>	<b>42,83</b>	<b>0,33</b>	<b>166,56</b>	<b>760,18</b>	<b>243,35</b>	<b>14,62</b>	<b>1533,4</b> <sub>1</sub>	<b>342,67</b>	<b>44,58</b>	<b>211,52</b>
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	150	19,127	12,102	10,735	228	0,06	0,36	0,47	24,56	0,62	208,05	279,30	29,42	1,02	181,14	15,42	35,10	49,37
2	Чай с лимоном без сахара 200/7	11.10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>467</b>	<b>19,711</b>	<b>12,150</b>	<b>21,302</b>	<b>273</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>14,31</b>	<b>24,56</b>	<b>0,62</b>	<b>232,81</b>	<b>300,12</b>	<b>43,99</b>	<b>4,19</b>	<b>498,35</b>	<b>17,36</b>	<b>35,41</b>	<b>57,73</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный без сахара т/л	(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	Салат из морской капусты с яичными белками	(25)	80	1,979	4,882	2,437	62	0,02	0,06	1,35	0,03	0,35	21,11	44,25	5,93	0,61	66,34	51,64	5,48	18,37
2	Суп из овощей с фасолью с мексиканской смесью	144 (21)	250	2,495	3,446	10,280	82	0,07	0,05	8,81	12,02	0,06	37,18	69,09	21,90	1,00	333,80	55,61	2,02	19,72
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	Биточки мясные паровые	2.6 (32)	90	11,121	11,336	6,226	171	0,06	0,10	0,00	8,23	0,04	32,68	126,31	16,36	1,85	203,88	31,59	0,84	37,56
7	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
8	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
9	Булочка ржаная	(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>847</b>	<b>28,574</b>	<b>33,187</b>	<b>71,114</b>	<b>697</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>12,21</b>	<b>35,88</b>	<b>0,51</b>	<b>148,57</b>	<b>481,35</b>	<b>117,52</b>	<b>7,52</b>	<b>892,87</b>	<b>335,66</b>	<b>13,56</b>	<b>117,33</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,285</b>	<b>45,337</b>	<b>98,152</b>	<b>994</b>	<b>0,52</b>	<b>0,67</b>	<b>26,53</b>	<b>60,44</b>	<b>1,13</b>	<b>381,38</b>	<b>781,47</b>	<b>161,51</b>	<b>11,72</b>	<b>1391,2</b> <sub>1</sub>	<b>353,02</b>	<b>48,97</b>	<b>175,06</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Овощи отварные (капуста цветная, морковь, зеленый горошек с/м)	(25)	30	0,709	1,091	2,390	22	0,03	0,02	5,01	0,00	0,00	11,24	20,88	9,09	0,35	47,87	14,70	0,24	6,03
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,47
3	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	150	3,767	6,499	26,638	180	0,09	0,04	0,00	24,00	0,11	38,56	142,46	20,49	0,78	81,57	38,86	15,35	36,64
4	Чай с лимоном без сахара 200/7	11.10 а (32)	207	0,212	0,007	0,261	2	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,16	8,72	4,67	0,76	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>502</b>	<b>19,543</b>	<b>19,107</b>	<b>43,836</b>	<b>425</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>8,79</b>	<b>35,30</b>	<b>0,23</b>	<b>103,98</b>	<b>364,82</b>	<b>65,60</b>	<b>4,15</b>	<b>444,67</b>	<b>119,38</b>	<b>30,71</b>	<b>128,17</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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 2:</b>			<b>120</b>	<b>0,406</b>	<b>0,045</b>	<b>11,243</b>	<b>47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,20</b>	<b>13,20</b>	<b>10,80</b>	<b>2,64</b>	<b>333,60</b>	<b>2,11</b>	<b>0,31</b>	<b>8,45</b>
<b>Обед</b>																				
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	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	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	Сердце в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63
5	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
6	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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>			<b>820</b>	<b>22,734</b>	<b>21,072</b>	<b>53,757</b>	<b>496</b>	<b>0,54</b>	<b>0,88</b>	<b>222,33</b>	<b>36,59</b>	<b>0,11</b>	<b>93,24</b>	<b>394,28</b>	<b>96,70</b>	<b>8,50</b>	<b>1471,99</b>	<b>202,41</b>	<b>23,74</b>	<b>134,85</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,683</b>	<b>40,224</b>	<b>108,835</b>	<b>968</b>	<b>0,81</b>	<b>1,04</b>	<b>243,11</b>	<b>71,88</b>	<b>0,35</b>	<b>216,43</b>	<b>762,30</b>	<b>173,09</b>	<b>15,30</b>	<b>2250,25</b>	<b>323,91</b>	<b>54,77</b>	<b>271,46</b>

<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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. м/н 150/7 без сахара	249 (5)	157	3,593	6,473	19,431	150	0,09	0,06	0,25	40,42	0,08	66,15	111,66	33,63	0,90	57,34	31,12	7,18	18,39
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>642</b>	<b>14,346</b>	<b>18,773</b>	<b>40,360</b>	<b>388</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>6,57</b>	<b>40,50</b>	<b>0,52</b>	<b>498,13</b>	<b>406,41</b>	<b>83,11</b>	<b>5,18</b>	<b>326,98</b>	<b>32,91</b>	<b>14,86</b>	<b>33,37</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Сок томатный без сахара т/п	(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>			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>Обед</b>																				
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 с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Биточки по-белорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,05	0,16	0,61	7,99	0,20	39,94	186,03	22,34	2,53	296,16	93,11	4,18	63,28
6	Каша перловая с овощами	(25)	100	2,530	3,348	19,654	119	0,03	0,02	0,30	7,20	0,03	20,38	98,37	13,47	0,63	61,13	69,94	11,12	3,84
7	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
8	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>			765	26,093	38,097	48,952	643	0,22	0,31	15,17	30,20	0,29	152,26	458,91	89,06	6,36	1025,82	374,30	22,04	123,59
<b>Итого за день:</b>				40,438	56,871	95,048	1054	0,40	0,57	21,74	70,70	0,81	650,39	864,32	172,17	11,54	1352,80	407,21	36,90	156,96
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	90	12,382	6,554	1,897	116	0,05	0,07	0,74	3,54	0,12	22,59	129,39	15,74	1,51	237,48	63,11	8,81	67,19
2	Каша пшенная рассыпчатая	463 (12)	150	5,350	4,737	33,729	199	0,18	0,02	0,00	12,60	0,06	26,26	121,63	42,70	1,46	103,32	123,53	1,43	14,26
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за завтрак:</b>			465	19,190	13,251	44,739	375	0,27	0,10	0,78	16,14	0,18	58,03	285,57	71,52	4,21	384,44	187,37	12,09	85,88
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/110	0,744	0,207	7,887	36	0,07	0,03	41,80	0,00	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,29	0,10	145,53
<b>Итого за завтрак 2:</b>			110	0,744	0,207	7,887	36	0,07	0,03	41,80	0,00	0,00	38,50	18,70	12,10	0,11	170,50	0,29	0,10	145,53
<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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	90	14,029	11,283	4,238	175	0,12	0,13	1,11	14,42	8,16	94,63	183,82	28,16	0,67	248,86	67,52	30,88	280,79
6	Калуста свежая тушеная	534 (21)	100	1,917	2,824	8,872	69	0,03	0,04	21,27	8,43	0,04	54,77	37,80	18,52	0,74	314,17	37,93	0,42	12,44
7	Картофель отварной	470 (12)	50	0,805	1,215	7,110	43	0,04	0,03	4,00	4,20	0,02	6,06	25,95	10,08	0,40	236,13	16,08	0,13	13,24
8	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
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
<b>Итого за обед:</b>			791	24,182	23,898	46,357	497	0,36	0,32	49,15	39,07	8,27	203,21	403,65	110,31	5,10	1489,37	232,94	35,45	362,24

	<b>Итого за день:</b>			44,115	37,356	98,983	909	0,69	0,46	91,73	55,21	8,45	299,74	707,92	193,93	9,43	2044,3 <sub>1</sub>	420,60	47,64	593,64
	<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 с молоком без сахара	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 (мандарины)	(21)	1/100	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>		460	22,388	14,131	20,769	300	0,13	0,47	38,80	50,80	0,66	314,08	361,69	51,87	1,98	406,32	20,66	38,41	193,76
	<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)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	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)	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
6	Гуляш из отварного мяса	2.4 (32)	110	11,544	13,440	3,665	182	0,04	0,10	1,24	0,00	0,00	13,72	133,54	18,18	1,97	252,35	38,37	1,38	46,99
7	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	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
8	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
9	Булочка ржаная	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за обед:</b>		821	26,658	28,785	56,418	591	0,38	0,32	18,73	27,62	0,11	100,74	466,64	186,40	9,12	1035,8 <sub>0</sub>	212,80	7,05	108,08
	<b>Итого за день:</b>			49,047	42,916	77,187	891	0,51	0,79	57,54	78,42	0,78	414,81	828,33	238,27	11,09	1442,1 <sub>2</sub>	233,47	45,46	301,84
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки рыбные из трески	3.4 (32)	90	9,624	1,114	0,049	49	0,05	0,07	0,30	4,18	0,87	20,33	140,38	19,00	0,49	205,00	95,00	16,19	424,65
2	Картофель отварной	470 (12)	120	1,933	2,916	17,064	102	0,10	0,07	9,60	10,08	0,05	14,56	62,27	24,20	0,97	566,71	38,59	0,32	31,78
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		565	13,455	6,040	38,405	262	0,24	0,18	22,94	14,26	0,92	64,87	251,50	67,98	5,55	1176,7 <sub>5</sub>	136,61	18,70	470,01
	<b>Завтрак 2</b>																			
1	Сок томатный без сахара т/п	(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>		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>Обед</b>																			

1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,49
4	Сердце из говядины в соусе 60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63
5	Каша перловая рассыпчат.	463 (12)	150	3,545	3,581	27,727	157	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	21,86	135,94	16,83	0,79	69,11	52,04	15,57	0,13
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	(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>		850	26,439	23,928	75,574	623	0,50	0,79	130,49	36,59	0,11	118,06	504,63	96,73	9,36	889,85	279,27	40,77	103,86
	<b>Итого за день:</b>			39,893	29,968	119,714	908	0,73	0,96	153,42	50,84	1,03	182,93	756,13	164,70	14,92	2066,60	415,88	59,47	573,87
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени 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
2	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
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	(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)	1/150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,04	7,50	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,45	232,50	1,32	0,14	13,20
	<b>Итого за завтрак:</b>		620	13,687	22,749	44,709	438	0,31	1,22	28,36	3059,75	0,00	92,39	315,16	79,17	9,79	888,49	124,25	29,94	197,27
	<b>Обед</b>																			
1	Салат "Богатырский" с говядиной и овощами	(25)	60	7,556	13,860	2,213	164	0,03	0,09	0,85	0,03	0,13	133,93	140,51	18,77	1,05	105,97	38,71	3,53	21,14
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	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	Филе грудки цыпленка в болгарском соусе с томатами свежими	(25)	100	12,320	6,872	3,176	124	0,07	0,03	20,04	0,02	0,00	21,90	115,48	21,11	1,17	313,62	32,48	15,53	93,83
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
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	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
	<b>Итого за обед:</b>		785	29,905	30,722	62,520	646	0,43	0,34	109,42	22,86	0,24	214,59	515,05	192,03	8,08	1015,87	181,56	24,64	156,26
	<b>Итого за день:</b>			43,592	53,472	107,229	1085	0,74	1,57	137,77	3082,61	0,24	306,98	830,21	271,19	17,87	1904,36	305,81	54,58	353,53

Среднее значение за период:			43,31	44,37	102,42	982	0,62	0,80	104,49	373,54	2,43	362,91	782,87	197,68	12,97	1749,	335,80	51,12	325,35
-----------------------------	--	--	-------	-------	--------	-----	------	------	--------	--------	------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------	--------

Всего: 9822 : 10 = 982 ккал

Всего: $433,063 : 10 = 43,306$ грамм белка
Всего: $443,668 : 10 = 44,367$ грамм жира
Всего: $1024,155 : 10 = 102,415$ грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19