

ОГЛАСОВАНО:  
директор МБОУ СШ №

2023 г.



2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для льготной категории обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ страдающих сахарным диабетом (меню составлено на основе сборника рецептов блюд диетического питания для предприятия общественного питания 1989 г. издания, МР 2.4.0162-19.2.4. Гигиена детей и подростков блюд диетического питания 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. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, 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)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша ячневая м олочная жидкая м/н без сахара 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>470</b>	<b>10,726</b>	<b>22,081</b>	<b>13,979</b>	<b>298</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>1,58</b>	<b>143,70</b>	<b>0,50</b>	<b>441,07</b>	<b>313,07</b>	<b>43,19</b>	<b>1,71</b>	<b>220,48</b>	<b>73,00</b>	<b>8,33</b>	<b>25,24</b>
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>125</b>	<b>0,422</b>	<b>0,352</b>	<b>12,309</b>	<b>54</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>6,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,75</b>	<b>20,00</b>	<b>15,00</b>	<b>2,88</b>	<b>193,75</b>	<b>1,10</b>	<b>0,11</b>	<b>11,00</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 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)	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	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	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	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	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>870</b>	<b>26,587</b>	<b>31,447</b>	<b>63,314</b>	<b>643</b>	<b>0,49</b>	<b>0,38</b>	<b>123,95</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>146,10</b>	<b>420,63</b>	<b>129,25</b>	<b>8,27</b>	<b>1522,25</b>	<b>144,41</b>	<b>10,03</b>	<b>151,99</b>

<b>Итого за день:</b>			37,736	53,880	89,602	994	0,60	0,70	131,78	155,72	0,55	610,91	753,70	187,44	12,86	1936,48	218,50	18,48	188,23	
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	т/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)	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	(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>			455	15,855	16,218	15,478	271	0,20	0,57	26,51	29,63	2,24	130,86	315,27	52,44	4,80	403,72	28,59	33,63	67,81
<b>Завтрак 2</b>																				
1	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/210	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70	0,92	31,42
<b>Итого за завтрак 2:</b>			210	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70	0,92	31,42
<b>Обед</b>																				
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами), м/р	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45
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	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
5	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,14	0,13	1,01	15,38	9,65	32,43	174,81	26,98	0,85	279,44	132,69	37,66	332,38
6	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	4,529	41,326	232	0,15	0,03	0,00	15,12	0,07	31,74	161,40	36,80	2,73	123,80	62,45	43,08	0,16
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	(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>			861	26,096	29,346	96,012	753	0,44	0,26	26,24	45,51	9,77	130,66	450,40	112,63	5,78	1036,31	279,61	84,66	379,67
<b>Итого за день:</b>			43,548	45,959	128,353	1101	0,73	0,90	178,76	75,14	12,02	332,93	813,97	192,37	11,21	1853,72	311,89	119,21	478,90	
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	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
2	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,377	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	126,89	20,02	6,90
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>			505	20,740	13,262	45,711	385	0,16	0,10	1,59	21,19	0,25	85,60	354,00	54,40	3,57	436,26	203,15	40,14	109,52
<b>Завтрак 2</b>																				
1	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 2:</b>			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>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	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	Печень тушенная в соусе 60/60	408 (12)	120	13,388	10,050	10,911	188	0,20	1,52	12,83	4202,8 <sub>2</sub>	0,01	34,79	258,01	20,22	5,51	278,16	132,16	31,45	180,16
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	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
7	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
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>			891	32,432	28,940	78,922	706	0,59	1,75	20,60	4229,9 <sub>6</sub>	0,14	98,84	617,47	206,90	13,18	1058,0 <sub>7</sub>	339,25	40,71	243,29
<b>Итого за день:</b>				53,578	42,541	136,449	1143	0,78	1,89	28,19	4251,1 <sub>5</sub>	0,39	207,23	990,67	275,71	19,51	1680,3 <sub>3</sub>	543,46	80,97	363,37
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	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	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:</b>			520	26,067	16,181	25,616	352	0,11	0,50	12,67	32,75	0,83	300,96	392,78	53,86	4,71	675,12	22,67	47,11	74,27
<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 морской капусты с яичными белками	(25)	100	2,473	6,102	3,047	77	0,02	0,08	1,69	0,04	0,44	26,38	55,31	7,41	0,76	82,93	64,55	6,85	22,96
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	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	Биточки мясные паровые	2.6 (32)	100	12,356	12,595	6,918	190	0,06	0,11	0,00	9,14	0,04	36,32	140,34	18,18	2,06	226,54	35,10	0,94	41,73
5	Каша пшенная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,475	239	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	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
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>			857	25,384	29,844	70,837	653	0,42	0,28	13,60	36,32	0,61	146,55	449,89	114,20	6,89	847,82	304,62	13,42	107,96
<b>Итого за день:</b>				51,451	46,026	102,189	1029	0,53	0,77	26,27	69,07	1,44	447,51	842,67	168,05	11,60	1422,9 <sub>4</sub>	327,29	60,53	182,24
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
2	Каша ячневая рассыпчатая	(0)	180	4,520	7,798	31,965	216	0,11	0,05	0,00	28,80	0,13	46,27	170,95	24,59	0,93	97,88	46,63	18,42	43,95
3	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
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>512</b>	<b>21,094</b>	<b>20,377</b>	<b>47,385</b>	<b>457</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>3,88</b>	<b>41,35</b>	<b>0,27</b>	<b>105,14</b>	<b>379,70</b>	<b>63,06</b>	<b>4,15</b>	<b>442,01</b>	<b>119,68</b>	<b>35,02</b>	<b>138,41</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	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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)	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	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	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
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>895</b>	<b>24,331</b>	<b>22,897</b>	<b>57,028</b>	<b>532</b>	<b>0,56</b>	<b>0,87</b>	<b>111,73</b>	<b>39,11</b>	<b>0,13</b>	<b>111,20</b>	<b>443,64</b>	<b>114,16</b>	<b>9,14</b>	<b>1733,54</b>	<b>228,72</b>	<b>23,77</b>	<b>149,96</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,831</b>	<b>43,320</b>	<b>115,656</b>	<b>1036</b>	<b>0,82</b>	<b>1,03</b>	<b>127,60</b>	<b>80,46</b>	<b>0,40</b>	<b>235,55</b>	<b>836,53</b>	<b>188,02</b>	<b>15,94</b>	<b>2509,16</b>	<b>350,51</b>	<b>59,09</b>	<b>296,82</b>
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом	(25)	100	2,118	1,345	3,144	33	0,06	0,07	23,00	4,67	0,02	23,79	46,29	22,17	0,90	171,30	25,00	0,76	10,09
2	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,341	15,758	14,617	302	0,08	0,47	0,61	30,07	0,80	272,57	367,67	38,75	1,33	236,27	20,05	46,43	64,71
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>27,618</b>	<b>17,103</b>	<b>17,822</b>	<b>336</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>	<b>23,65</b>	<b>34,73</b>	<b>0,82</b>	<b>300,72</b>	<b>421,14</b>	<b>64,75</b>	<b>2,95</b>	<b>407,57</b>	<b>45,05</b>	<b>47,20</b>	<b>74,80</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	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
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	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
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	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	Капуста свежая тушеная	534 (21)	150	3,081	4,236	14,201	107	0,05	0,08	32,88	12,65	0,06	83,11	59,89	30,13	1,22	510,48	57,05	0,61	19,22
7	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
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>		836	18,566	21,315	38,601	421	0,29	0,24	53,42	42,55	7,51	173,51	318,77	103,37	4,76	1254,33	180,69	30,53	302,28
	<b>Итого за день:</b>			46,590	38,463	67,665	803	0,46	0,80	89,07	77,28	8,33	493,43	753,12	178,93	10,35	1995,50	227,85	78,04	385,53
	<b>Итого за неделю:</b>			278,733	270,188	639,915	6106	3,91	6,08	581,67	4708,83	23,12	2327,56	4990,66	1190,52	81,46	11398,13	1979,51	416,31	1895,09
	<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	(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)	1/115	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>		577	13,286	16,734	40,541	366	0,21	0,23	12,08	48,35	0,41	415,12	375,37	84,73	5,16	469,29	44,25	15,98	36,97
	<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>		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)	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	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)	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	Биточки по-белорусски	467 (21)	100	16,649	19,805	1,811	252	0,06	0,18	0,68	8,88	0,22	44,38	206,69	24,82	2,81	329,06	103,46	4,64	70,31
5	Каша перловая с овощами	(25)	180	4,554	6,027	35,377	214	0,06	0,04	0,54	12,96	0,06	36,69	177,07	24,25	1,13	110,03	125,89	20,02	6,90
6	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
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>		875	31,075	45,088	66,078	794	0,26	0,35	16,19	33,85	0,34	179,45	576,26	107,13	7,57	1167,58	483,21	32,10	141,53
	<b>Итого за день:</b>			44,360	61,822	112,355	1183	0,47	0,58	28,27	82,20	0,74	594,57	951,63	191,86	12,73	1636,87	527,46	48,09	178,49
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	13,758	7,282	2,108	129	0,05	0,08	0,82	3,94	0,13	25,10	143,77	17,49	1,68	263,86	70,12	9,79	74,66
2	Каша пшеничная рассыпчатая	463 (12)	180	6,420	5,685	40,475	239	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

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>		505	21,636	14,927	51,696	428	0,31	0,11	0,86	19,06	0,21	65,79	324,27	81,80	4,67	431,49	219,09	13,36	96,20
	<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>		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>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	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	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
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	Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
6	Капуста 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)	80	1,289	1,944	11,376	68	0,07	0,05	6,40	6,72	0,03	9,70	41,52	16,13	0,65	377,80	25,72	0,21	21,19
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>		868	26,182	28,221	52,045	567	0,36	0,31	38,69	49,19	9,19	214,41	391,07	104,79	4,33	1435,98	197,04	40,16	380,48
	<b>Итого за день:</b>			48,223	43,193	114,983	1042	0,70	0,45	51,55	68,25	9,40	299,40	728,54	197,40	11,64	2201,06	418,25	53,82	485,12
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	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	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>		520	26,067	16,474	26,190	357	0,10	0,51	6,67	32,75	0,83	304,56	398,78	57,46	4,83	427,52	21,61	46,91	76,38
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	90	0,532	0,085	1,635	9	0,03	0,02	6,30	0,00	0,00	15,30	27,00	12,60	0,45	176,40	1,80	0,00	6,30
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	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
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	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
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>			855	23,377	24,961	63,639	573	0,42	0,31	19,82	27,14	0,13	94,84	454,89	207,19	9,26	1043,6 <sub>5</sub>	157,60	7,70	94,61
<b>Итого за день:</b>			49,443	41,435	89,829	930	0,52	0,82	26,49	59,89	0,96	399,40	853,68	264,65	14,09	1471,1 <sub>7</sub>	179,21	54,61	170,99	
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Фрикадельки рыбные из трески	3.4 (32)	100	10,694	1,238	0,055	54	0,05	0,07	0,33	4,64	0,97	22,59	155,97	21,11	0,54	227,78	105,56	17,98	471,84
2	Картофель отварной	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
3	Брокколи припущенные с маслом	(25)	30	0,446	1,713	2,695	28	0,01	0,00	0,93	2,52	0,01	10,92	16,93	6,89	0,21	0,25	10,41	0,01	0,03
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	(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
6	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:</b>			625	15,419	8,602	44,435	317	0,27	0,20	25,30	19,76	1,04	80,09	298,49	82,13	5,84	1313,6 <sub>5</sub>	167,05	20,56	524,46
<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	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	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)	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 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)	180	4,254	4,297	33,272	189	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,24	163,12	20,20	0,95	82,93	62,45	18,68	0,16
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>			915	26,236	23,717	81,941	646	0,52	0,77	35,49	39,11	0,13	129,38	534,80	114,26	9,92	1074,1 <sub>9</sub>	272,03	44,21	115,32
<b>Итого за день:</b>			41,656	32,319	132,112	986	0,79	0,97	60,79	58,87	1,17	209,47	833,30	196,40	15,76	2387,8 <sub>4</sub>	439,08	64,77	639,78	
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	100	10,254	15,386	5,813	203	0,17	1,23	10,32	3399,7 <sub>2</sub>	0,00	25,40	210,67	20,44	4,48	221,34	112,03	28,17	160,59
2	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
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 (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>			610	15,328	25,278	40,447	451	0,37	1,34	62,19	3399,7 2	0,00	107,61	341,53	79,78	7,09	914,01	138,64	33,16	339,28
<b>Обед</b>																				
1	Брокколи припущенные с маслом	(25)	100	1,486	5,710	8,985	93	0,04	0,00	3,10	8,40	0,04	36,41	56,42	22,98	0,71	0,83	34,69	0,03	0,09
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	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
4	Филе грудки цыпленка в болгарском соусе 60/60 с томатами свежими	(25)	120	14,784	8,247	3,811	149	0,09	0,04	24,04	0,02	0,00	26,28	138,57	25,34	1,40	376,34	38,97	18,63	112,59
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	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
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>			885	27,900	26,196	77,136	656	0,49	0,29	115,69	39,76	0,16	132,83	495,77	225,41	8,80	1027,0 4	195,62	24,97	158,28
<b>Итого за день:</b>				43,228	51,474	117,583	1107	0,87	1,64	177,89	3439,4 8	0,16	240,44	837,30	305,19	15,89	1941,0 5	334,26	58,13	497,56
<b>6 день</b>																				
<b>Завтрак 1</b>																				
1	Суфле творожное паровое без сахара	5.46 (32)	200	25,502	16,136	14,314	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 с лимоном без сахара	11.10 а (32)	217	0,222	0,007	0,273	2	0,00	0,00	2,98	0,00	0,00	7,50	9,14	4,89	0,79	11,96	0,01	0,03	0,65
3	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
4	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 1:</b>			562	27,429	18,148	34,882	413	0,16	0,51	15,61	32,75	0,83	308,92	422,12	64,18	5,31	630,72	23,41	48,99	79,34
<b>Обед</b>																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп с перловой крупой и свежими помидорами	108 (5)	250	1,922	3,660	14,495	99	0,04	0,03	4,19	20,00	0,06	18,93	79,31	15,80	0,64	105,17	40,40	7,56	10,38
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)	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	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/180	(25)	255	20,689	28,651	40,720	503	0,67	0,26	1,86	0,03	0,00	35,68	374,75	166,84	6,44	593,71	76,66	5,84	57,72
6	Напиток клюквенный без сахара	647 (12)	200	0,099	0,041	0,805	4	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	3,08	2,39	3,26	0,13	20,49	0,01	0,02	1,94
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>			847	27,841	34,807	67,009	693	0,80	0,33	16,70	20,03	0,06	87,76	542,28	213,76	8,48	1023,7 8	136,46	19,08	103,13
<b>Итого за день:</b>				55,270	52,955	101,891	1105	0,96	0,84	32,30	52,78	0,89	396,68	964,40	277,94	13,80	1654,5 0	159,87	68,07	182,46
<b>Итого за неделю:</b>				282,180	283,199	668,754	6353	4,30	5,29	377,29	3761,4 7	13,31	2139,9 6	5168,85	1433,4 4	83,91	11292, 50	2058,1 4	347,49	2154,4 1
<b>Среднее значение за период:</b>				46,74	46,12	109,06	1038	0,68	0,95	79,91	705,86	3,04	372,29	846,63	218,66	13,78	1890,	336,47	63,65	337,46



Всего: 12459 : 12 = 1038 ккал
Всего: 560,913 : 12 = 46,743 грамм белка
Всего: 553,387 : 12 = 46,116 грамм жира
Всего: 1308,668 : 12 = 109,056 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