

Согласовано:

Директор

МБДУ СОШ № 6
МБОУ Т.Н. Барматина
СОШ № 6
« 28 » Августа 2023г.



Утверждаю:

Врио директора НГ МУП
«Школьное питание»

Я.А. Коваль
« 28 » 2023г.



**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. Курмаева

Сезон: осенне-зимний, возраст: старше 11 лет

Наименование блюда	№ рец.						Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
		Мас са порци ни	Пищевые вещества , г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
			Б	Ж	У											
Завтрак 1 день 1 неделя																
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	32,65	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	21,28	51,38	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
Итого за приём:			15,82	20,22	75,43	476,45	195,75	96,21	329,72	3,72	162,78	228,93	1,79	0,21	8,65	6,27
Обед 1 день 1 неделя																
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	2,4875	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	157,19	137,7	4,77	16	39,14	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	12,86	0,8	0,85
Итого за приём:			84,01	48,87	99,15	995,8	186,12	282,32	495,45	12,12	16	458,15	8,7475	13,38	51,27	8,4
Итого за день:			99,83	69,09	174,58	1472,25	381,87	278,53	825,17	15,84	178,78	687,08	10,5375	13,59	59,92	14,67

Наименование блюда	№ рец.	Мас са пор ц.	Белки	Жиры, г	Угле воды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A,м г	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1,м г	С, мг	ХЕ
Завтрак 2 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			19,19	33,27	39,0	533,38	129,79	86,88	376,42	5,39	18,41	102,36	2,29	0,26	44,81	3,23
Обед 2 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			29,02	41,31	89,74	705,96	192,31	117,77	298,23	6,83	43,32	727,62	4,4	0,34	19,7	7,47
Итого за день:			48,21	74,58	128,74	1239,34	322,1	204,65	674,65	12,22	61,73	829,98	6,69	0,6	64,51	10,7

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	В1,м г	С, мг		
			Б	Ж	У												
Завтрак 3 день 1 неделя																	
Салат из моркови и яблок	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	
Итого за приём:			22,12	24,73	63,23	573,9 2	170, 7	91,87	460,9 1	5,76	62,4	173,47	7,7	0,244	7,65	5,25	
Обед 3 день 1 неделя																	
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	
Итого за приём:			44,8	52,44	109,2 3	1084, 57	218, 96	163,0 6	417,6 6	8,27	22,8 4	1313,7 8	10,3 3	0,36	65,8 9	9,08	
Итого за день:			66,92	77,17	172,4 6	1658, 49	389, 66	254,9 3	878,5 7	584,2 7	85,2 4	1487,2 5	18,0 3	0,604	73,5 4	14,33	

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,м г	С, мг	
			Б	Ж	У											
Завтрак 4 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			21,5	47,0187	51,0	712,38	157,04	118,33	454,76	4,4154	29,02	112,85	8,93	0,413	21,73	4,243
Обед 4 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			36,62	47,77	78,23	891,72	283,73	225,36	502,98	14,866	46,4	391,81	9,527	0,932	39,05	6,51
Итого за день:			58,12	94,7887	129,23	1604,1	440,77	343,69	957,74	19,2814	75,42	504,66	18,457	1,345	60,78	10,753

Наименование блюда	№ рец						Минеральные элементы				Витамины					ХЕ
		Масса порции	Пищевые вещества ,			ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С	
			г	Б	Ж											
Завтрак 5 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			29,80	33,56	80,2	742,66	189,5 7	152, 62	343, 55	10,5 1	39,1 2	98,75	1,97	0,37 6	16,2 78	6,66 9
Обед 5 день 1 неделя																
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
Итого за приём:			22,46	40,79	66,7	744,25	144,6 4	162, 12	478, 18	7,41 5	52,6 3	844,2 1	15,5 8	1,15 5	243, 49	5,55 4
Итого за день:			52,26	74,29	146,9	1486,9 1	334,2 1	314, 74	821, 73	17,9 25	91,7 5	942,9 6	17,5 5	0,53 1	259, 768	12,2 23

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, мг	С, мг	
			Б	Ж	У											
Завтрак 1 день 2неделя																
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
Итого за приём:			14,1	20,23	56,86	460,41	357,2 4	75,66	439,6 1	2,24	70,7 4	128,3 4	0,88	0,3	1,8	4,72 5
Обед 1 день 2 неделя																
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
Итого за приём:			23,26	52,29	85,3	881,12	138,6 9	132,6 9	497,1 5	8,38	25,0 5	658,1 9	8,98	0,51 2	79,8 2	7,09 95
Итого за день:			37,36	72,52	142,16	1341,5 3	495,9 3	208,3 5	936,7 6	10,6 2	95,7 9	786,5 3	9,86	0,81 2	81,6 2	11,8 245

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	В ₁	С,мг	
			Б	Ж	У											
Завтрак 2 день 2 неделя																
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)	ТГК 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
Итого за приём:			27,32	23,5	61,67	605,9 6	112, 09	188,1 65	519,3 6	9,64	36,2 5	132,0	2,61	0,36	10,4 35	5,13
Обед 2 день 2 неделя																
Салат «Витаминный»	ТГК 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	ТГК 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
Итого за приём:			24,23 5	31,55 5	69,492 5	636,7 025	160, 334	137,2 9	609,5 51	5,63 32	30,5 52	493,0 67	12,19 34	0,55 23	57,6 44	5,77
Итого за день:			51,55 5	55,05 5	131,16 25	1242, 66	272, 424	325,4 55	1128, 911	15,2 732	66,8 02	625,0 67	14,80 34	0,91 23	68,0 79	10,9

Наименование блюда	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак 3 день 2 неделя																
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
Итого за приём:			22,242	19,16	40,95	435,53	196,58	111,505	392,315	5,13	36,8	98,82	1,24	0,24	50,518	3,64
Обед 3 день 2 неделя																
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,725	23,2	74,7	43,1625	0,85	0	201,875	3,65	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
Итого за приём:			24,4	33,35	109,29	795,215	124,66	181,5	399,5325	6,96	71,93	601,915	9,9	0,349	21,11	17,965
Итого за день:			46,642	52,51	150,24	1230,745	321,24	293,005	791,8475	12,09	108,73	700,735	11,01	0,589	71,628	21,605

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											
Завтрак 4 день 2 неделя																
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	100	1,6	4,1125	9,025	65,35	50,7	18,15	40,775	33,4	29,0125	37,375	0,1625	0,03	33,0	0,75
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,9	8,1	8,4	172,5	46,626	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,094	9,546	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	1,017
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
Итого за приём:			23,24	20,7395	64,715	527,23	134,522	129,55	558,735	35,987	102,8525	174,245	2,5225	0,394	47,306	6,387
Обед 4 день 2 неделя																
Салат из разных овощей «Степной»	25/04	100	1,4	15,2	7,2	171,8	26,35	23,775	49,8	0,8125	0	545,1	4,575	0,0875	15,65	0,6
Суп картофельный с клёцками	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	10,80	11,31	15,68	207,77	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	10,44	9,36	42,12	334,8	63,588	157,188	194,04	4,764	14,868	48,876	0,9	0,18	1,164	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	128,98	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
Итого за приём:			27,44	39,541	102,01	911,27	200,308	271,163	570,76	10,5165	14,868	839,356	10,705	0,5475	53,764	8,49
Итого за день:			50,68	60,2795	166,725	1438,5	334,83	400,713	1129,495	46,5035	117,7205	1013,601	13,2275	0,9415	101,07	14,877

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											
Завтрак 5 день 2 неделя																
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
Итого за приём:			17,0 4	17,37	55,95	446,2 4	228,3 2	78,54	345,8 3	3,8	134, 51	209,6 4	1,98	0,365 8	1,95	4,65
Обед 5 день 2 неделя																
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	26,89	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
Итого за приём:			25,9 2	29,74	103,4	752,7 8	123,9 4	126,6 1	519,9 525	7,87	58,7 5	1609, 39	8,32	0,485 8	67,3 8	8,59
Итого за день:			42,9 6	47,11	159,3 5	1199, 02	352,2 6	205,1 5	865,7 825	11,6 7	193, 26	1819, 03	10,3	0,850 8	69,3 3	13,2 4

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.

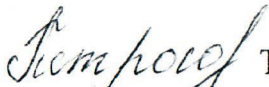
И.М. Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва Дели принт 2002 г.

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)