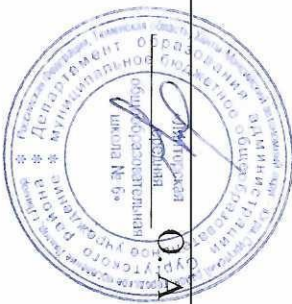


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

"Лянторская СОШ № 6"



О.А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального

Потребительского Общества



Н.А. Завьялова

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ-АЛЛЕРГИЯ НА ЯЙЦА И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ)

ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК И ОБЕД 1 СМЕНА (УДОБНАЯ КАТЕГОРИЯ)

**(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЛЕЧЕБНОМ ПИТАНИИ - АЛЛЕРГИЯ НА ЯЙЦА И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ)
 ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

г. Лянтор : столовые СОШ № 3, 4, 5, 6, 7

п. Нижнеертымецкий: столовая СОШ

ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник ешептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
завтрак	№302	205	10,00	12,40	42,60	303,00	0,05	0,19	0,30	0,80	34,70	134,00	235,00	16,00	431,00	156,00	3,60						
		20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12						
		20	1,40	0,20	9,80	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	99,80	18,60	0,22						
		20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78						
		200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80						
		150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15						
Итого за завтрак		615	18,92	18,49	80,95	548,03	0,21	0,34	57,65	1,57	86,70	411,60	422,07	62,50	873,50	534,30	5,67						
Обед	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83						
		250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75						
		180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54						
		100	19,00	10,90	11,80	222,00	0,04	0,17	2,28	2,80	22,00	38,25	250,00	54,74	86,50	392,00	2,20						
		35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39						
		30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17						
		200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,30	0,00	20,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
		15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
		910	37,90	31,70	139,38	1006,60	0,53	0,41	35,24	5,56	110,50	153,52	531,05	316,14	854,95	1296,25	7,88						
		Итого за обед		910	37,90	31,70	139,38	1006,60	0,53	0,41	35,24	5,56	110,50	153,52	531,05	316,14	854,95	1296,25	7,88				
Итого за день		1525	56,82	50,19	220,33	1554,63	0,74	0,75	92,89	7,13	197,20	565,12	953,12	378,64	1728,45	1830,55	13,55						

Неделя 1 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник сметур 2004	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мкг						Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	Дл.кад.	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
завтрак																			
Каша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным	№4, №302	250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42		
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12		
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02		
Хлеб пшеничный	порционно	40	2,80	0,40	19,58	94,00	0,05	0,02	0,00	0,36	0,00	8,00	26,00	5,60	199,60	37,20	0,44		
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17		
Чай с сахаром	№ 685	200	0,18	0,04	13,66	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80		
Итого за завтрак		550	18,94	20,80	101,92	642,97	0,19	0,33	2,48	1,71	144,50	300,87	479,87	52,55	1117,70	382,30	2,97		
Обед																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	№20	100	0,90	19,70	3,10	193,00	0,05	0,05	19,17	3,30	107,33	30,50	30,30	17,00	122,30	220,00	1,17		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№ 110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40		
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным	табл.№4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81		
Фрикаделька из мяса говяжьего, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	5,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62		
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98		
Компот "Клубничка" (из замороженной клубники)	ТТК №36	200	0,30	0,10	20,90	83,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,76	9,20	21,50	7,20	64,40	0,59		
Итого за обед		890	27,06	42,60	111,10	937,88	0,30	17,06	34,51	138,86	210,33	167,98	535,45	206,84	845,15	1027,60	8,85		
Итого за день		1440	46,00	63,40	213,02	1580,85	0,49	17,39	36,99	140,57	354,83	468,85	1015,32	259,39	1962,85	1409,90	11,82		

Неделя 1 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
завтрак Макаронные изделия отварные с поджаривкой (Огурец свежий порционно) Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб пшеничный	№332.516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54	
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,37	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14	
	№485	100	6,26	10,21	4,85	124,00	0,01	0,06	0,30	1,20	11,50	10,24	88,00	11,00	29,00	140,00	0,98	
	порционно	20	1,40	0,20	0,98	47,00	0,02	0,01	0,00	0,18	0,00	4,00	13,00	4,80	9,80	18,60	0,22	
Батон "На зоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78	
	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80	
Имунеле с витаминами Д3, В6 + лактобактерии	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	635	18,87	18,43	89,29	564,50	0,11	0,23	1,83	2,35	43,00	82,59	202,40	48,10	462,30	262,15	3,46	
Обед																		
Салат из свежих помидоров Рассолыник ленинградский со сметаной Птица тушеная в соусе с овощами Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Напиток ягодный	№19	100	0,95	20,14	3,96	198,00	0,05	0,05	16,91	3,30	133,00	22,50	30,30	12,30	122,30	20,00	0,75	
	№132	260	2,40	6,10	15,70	129,00	0,03	0,08	6,94	0,95	35,00	27,50	70,30	34,25	171,50	480,80	0,67	
	№488	200	22,00	27,40	16,90	358,00	0,04	0,07	4,78	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,39	
	порционно	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79		
Итого за обед	810	29,09	54,22	70,50	846,38	0,21	0,24	30,23	5,69	267,60	163,75	228,55	97,30	609,05	1154,20	4,86		
Итого за день	1445	47,96	72,65	159,79	1410,88	0,32	0,47	32,06	8,04	310,60	246,34	430,95	145,40	1071,35	1416,35	8,32		

Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe			
Завтрак Вареники отварные с овощным (картофель), с маслом сливочным с поджаривочкой (1 ломтик порционно) Хлеб пшеничный Батон "На заровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	№725	205	10,47	15,69	30,00	465,00	0,00	0,00	2,46	0,00				21,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
		ст 70-71	20	0,22	0,04	0,74	4,60	0,01	0,01	5,00	0,11	26,60	2,80	5,20	4,00	8,00	58,00	0,28		
		порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28		
		порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78		
	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80			
	порционно	150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30			
Итого за завтрак		620	15,17	17,40	80,24	682,95	0,13	0,08	22,49	1,01	26,60	73,95	77,85	36,80	296,45	572,25	6,10			
Обед Огурец свежий порционно Суп любительский Плов из птицы(Белро) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (мандарин) свежий																				
		ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90		
		№93, сб.Р. 2008	250	5,90	2,60	25,30	149,00	0,03	0,05	7,00	0,65	52,75	26,00	52,50	71,00	164,00	256,00	2,50		
		№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78		
		порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33		
		порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17		
	№639	200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30			
		150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	0,05	57,00	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15			
Итого за обед		960	27,00	24,10	133,85	864,85	0,29	0,28	74,82	10,73	147,75	140,96	423,90	141,94	769,50	1100,10	6,13			
Итого за день																				
			1580	42,17	41,50	214,09	1547,80	0,42	0,36	97,31	11,74	174,35	214,91	501,75	178,74	1065,95	1672,35	12,23		

Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, л	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витамины, мг								Минеральный состав, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe				
Завтрак																					
Капша молочная вязкая пшеничная с маслом сливочным, №4, №302		250	9,20	7,50	53,30	318,00	0,07	0,21	2,13	0,98	42,50	66,07	287,60	16,75	525,00	191,10	0,42				
Сыр (порциями)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12				
Масло (порциями)	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02				
Хлеб пшеничный	порционно	25	1,89	0,27	13,23	63,45	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28				
Хлеб ржаной	порционно	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78				
Чай с лимоном, с сахаром	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90				
Фрукт (яблоко) свежий	порционно	150	1,20	0,29	11,28	57,00	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30				
Итого за завтрак		675	18,52	20,87	101,94	646,17	0,20	0,35	17,45	1,97	144,50	321,17	472,32	60,05	1021,65	772,25	5,82				
Обед																					
Огулец соленый порционно	порционно	100	0,80	0,10	1,70	12,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	№110	260	2,00	5,50	12,30	106,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,50	60,80	32,75	203,00	323,30	1,40				
Макаронные изделия отварные	№332,516	180	6,60	4,70	40,00	233,00	0,00	0,12	0,00	0,72	30,00	43,80	55,20	14,40	207,60	8,40	0,54				
Биточки или котлеты из мяса говядины(с соусом томатным)	№454,587	100	7,80	6,40	6,90	117,00	0,02	0,08	0,47	1,50	12,00	21,28	90,00	18,79	150,00	130,00	1,62				
Хлеб пшеничный	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33				
Хлеб ржаной	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17				
Сок (нектар), выработанный промышленностью,	№707	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80				
Итого за обед		900	22,20	17,70	123,50	751,85	0,23	0,38	18,87	3,65	112,00	195,08	338,90	116,24	933,30	1004,10	6,76				
Итого за день		1575	40,72	38,57	225,44	1398,02	0,43	0,73	36,32	5,62	256,50	516,25	811,22	176,29	1954,95	1776,35	12,58				

Неделя 2 День 2 (вторник)

Наименование блюда	Сборник едактур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
завтрак																					
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44				
Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62				
Сыр (поршиками)	№97	20	4,40	5,30	0,00	65,33	0,01	0,07	0,32	0,07	52,00	200,00	108,67	9,40	200,00	53,20	0,12				
Хлеб пшеничный	порционн	25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28				
Хлеб ржаной	порционн	20	1,53	0,20	10,20	48,90	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78				
Чай с сахаром	№685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80				
Итого за завтрак																					
		545	22,17	21,05	76,92	539,78	0,15	0,29	9,31	132,96	99,80	304,45	411,02	87,66	923,65	1247,85	5,04				
Обед																					
Огурец свежий порционн	ст 70-71	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,05	0,05	10,00	0,20	10,00	23,00	42,00	14,00	8,00	141,00	0,90				
Суп картофельный с бобовыми(горохом)	№139	250	5,60	4,10	17,80	132,00	0,05	0,08	3,75	1,13	43,75	40,00	116,30	90,00	179,30	574,80	2,75				
Пельмени с мясом отварные из п/ф с маслом сливоч	№718	201	20,96	17,75	40,85	424,31	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	26,45	0,00	18,18	0,00	0,00	1,55				
Хлеб пшеничный	порционн	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39				
Хлеб ржаной	порционн	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17				
Напиток яблочный	№701	200	0,08	0,08	8,94	41,50	0,01	0,01	1,60	0,07	1,20	58,00	3,80	3,10	8,00	92,50	0,79				
Итого за обед																					
		816	32,19	22,68	102,52	767,41	0,21	0,18	16,73	1,93	54,95	164,95	232,25	144,28	552,95	914,35	7,55				
Итого за день																					
		1361	54,36	43,73	179,44	1307,19	0,36	0,47	26,04	134,89	154,75	469,40	643,27	231,94	1476,60	2162,20	12,59				

Неделя 2 День 3 (среда)

Наименование блюда	Сборник сметтур 2004	Выход, л	Липидные вещества			Элл. калл	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe	
Завтрак Плов из пшеницы (без жира) с поджаренной говядиной (Огурец свежий порционно) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Чай с лимоном, с сахаром Батончик Виталайт "отличный завтрак овсянка с фруктами" Йогурт с витаминными Д3, В6 + лактобактерии	№492	200	13,70	20,40	37,30	391,00	0,03	0,10	0,82	9,10	85,00	15,56	237,00	19,54	245,00	369,00	0,78	
	ст 70-71	20	0,16	0,03	0,51	2,80	0,01	0,01	2,00	0,04	2,00	4,60	8,40	2,80	1,60	28,20	0,19	
	порционно	35	2,45	0,35	17,13	82,25	0,04	0,02	0,00	0,32	0,00	7,00	22,75	4,90	174,65	32,55	0,39	
	порционно	30	2,30	0,30	15,30	73,35	0,06	0,02	0,00	0,21	0,00	10,50	47,40	14,10	183,00	73,50	1,17	
	№684,686	200	0,24	0,05	13,85	27,60	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	16,90	9,80	7,20	3,50	36,40	0,90	
	порционно	15	0,75	1,35	11,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	порционно	100	2,50	2,50	11,50	79,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак		600	22,10	24,98	106,84	716,00	0,17	0,16	2,82	9,76	87,00	54,56	325,35	48,54	607,75	539,65	3,43
	Обед Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Пшеница отварная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов Фрукт (яблоко) свежий																	
		п/п	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	0,03	9,60	0,90	28,00	32,00	30,00	13,00	153,00	352,00	0,80
№124		260	2,00	5,10	8,70	90,00	0,00	0,08	9,32	0,45	90,50	41,80	44,00	21,05	160,30	185,00	0,62	
№520		180	4,10	5,50	31,90	190,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44	
№487		100	26,26	26,50	0,33	382,00	0,10	0,21	2,69	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24	
порционно		25	1,75	0,25	12,25	58,75	0,03	0,01	0,00	0,23	0,00	5,00	16,25	3,50	124,75	23,25	0,28	
порционно		25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98	
№639		200	1,00	0,10	27,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	2,60	1,80	0,20	0,30	
		150	0,60	0,60	13,50	70,50	0,05	0,03	15,00	0,45	0,00	24,00	16,50	13,50	39,00	417,00	3,30	
Итого за обед			1040	38,82	43,00	114,63	1040,38	0,31	0,49	44,29	14,43	251,30	195,35	492,45	130,20	994,55	2212,70	9,96
Итого за день		1640	60,92	67,98	221,47	1756,38	0,48	0,65	47,11	24,19	338,30	249,91	817,80	178,74	1602,30	2752,35	13,39	

Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный состав, мг									
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe									
завтрак Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаривкой (Огурец соленый порционно) Гуляш из курицы (филе) Масло (нормализованное) Хлеб пшеничный Батон "На здоровье" (пшенично-ржаной) Чай с сахаром	табл. №4, №297	180	10,20	7,10	44,30	286,00	0,11	16,80	0,00	3,48	30,00	15,12	248,40	100,98	26,40	140,40	2,81									
	порционно	15	0,08	0,01	0,17	1,00	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14									
	ТТК № 51	100	20,50	4,40	3,00	133,00	0,10	0,21	1,52	0,00	0,00	17,99	0,00	70,51	0,00	0,00	1,32									
	№96	10	0,06	7,26	0,08	65,89	0,00	0,00	0,00	0,01	50,00	2,20	1,90	0,30	7,40	2,30	0,02									
	порционно	30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33									
	порционно	20	1,60	0,70	15,70	52,60	0,04	0,02	0,00	0,14	0,00	7,00	31,60	9,40	122,00	49,00	0,78									
	№ 685	200	0,39	0,10	7,07	26,80	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	14,10	8,30	6,40	2,70	25,00	0,80									
	Итого за завтрак		555	34,93	19,87	85,02	635,79	0,29	17,06	3,05	4,01	81,50	65,86	316,00	193,89	309,40	265,75	6,20								
	Обед Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп картофельный с макаронными изделиями Жаркое по-домашнему Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Сок (нектар), вырабатываемый промышленностью, натур.	№71	100	1,20	10,00	7,10	124,00	0,04	0,00	9,21	0,38	14,63	13,97	39,40	138,00	23,90	215,00	0,83								
		№ 140	250	2,70	2,60	18,90	111,00	0,03	0,08	5,50	1,15	25,00	32,50	78,00	30,25	172,30	606,50	1,28								
№ 436		200	19,40	19,60	21,40	342,00	0,03	0,10	3,84	3,00	10,00	17,02	170,00	23,85	88,00	952,00	1,78									
порционно		30	2,10	0,30	14,70	70,50	0,03	0,01	0,00	0,27	0,00	6,00	19,50	4,20	149,70	27,90	0,33									
порционно		25	2,00	0,88	19,63	65,75	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98									
№ 707		200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,04	0,02	4,00	0,20	0,00	40,00	24,00	18,00	32,00	300,00	0,80									
Итого за обед		805	28,00	33,78	114,33	833,25	0,22	0,23	22,55	5,18	49,63	118,24	370,40	226,05	618,40	2162,65	6,00									
Итого за день		1360	62,93	53,65	199,35	1489,04	0,52	17,29	25,60	9,19	131,13	184,10	686,40	419,94	927,80	2428,40	12,20									

Среднее значение за период:

1500	51,82	54,58	205,45	1524,87	0,47	3,94	45,73	37,07	242,68	348,65	728,38	237,49	1444,78	1980,81	12,64
------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Зарегистрировано в Минюсте РФ 11 ноября 2020г. Регистрационный № 60833. А. Ю. Попова
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)"
3. МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство "ХлебПродИнформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Подровского, М. А. Самеонова.