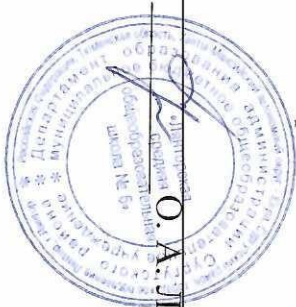


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е. А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДИЕТИЧЕСКОМ ПИТАНИИ-САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, СТОЛ №. 9)

**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 (УБГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

(для детей нуждающихся в диетическом питании - сахарный диабет, стол № 9)

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

г. Лянтор : столовые СОШ № 3,4,5,6,7  
п. Нижнесорттынский: столовая СОШ  
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

Неделя 1 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг																											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe																	
Каша молочная вязкая пшеница с маслом сливоч (без сахара)	табл. №4, №302	205	6,84	9,97	39,20	286,00	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	158,80	272,00	73,00	449,90	292,80	2,18																	
																		№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
																		порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56
																		№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
																		порционно	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>15,60</b>	<b>16,03</b>	<b>68,99</b>	<b>523,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0,35</b>	<b>57,65</b>	<b>1,43</b>	<b>85,80</b>	<b>438,36</b>	<b>477,67</b>	<b>124,10</b>	<b>914,50</b>	<b>701,10</b>	<b>4,77</b>																	
<b>Обед</b>																																		
Винегрет овощной (с маслом растительным)	№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																	
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																	
Каша перловая рассыпчатая	табл. №4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86																	
Биточек "Особый"	ТТК № 90	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																	
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95																	
Сок томатный, вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40																	
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>35,96</b>	<b>32,15</b>	<b>98,68</b>	<b>838,65</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>35,24</b>	<b>6,26</b>	<b>122,86</b>	<b>149,44</b>	<b>715,70</b>	<b>350,57</b>	<b>1186,90</b>	<b>1873,00</b>	<b>9,99</b>																	
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>51,56</b>	<b>48,18</b>	<b>167,67</b>	<b>1361,90</b>	<b>0,60</b>	<b>0,74</b>	<b>92,89</b>	<b>7,69</b>	<b>208,66</b>	<b>587,80</b>	<b>1193,37</b>	<b>474,67</b>	<b>2101,40</b>	<b>2574,10</b>	<b>14,76</b>																	



**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование б.нода	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЦ,ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белка, г	Жиры, г	Углевод.			В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мg	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b> Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаривочкой (Огурец свежий порционно) Виточки или котлеты из мяса говядины( с соусом (без сахара) Хлеб ржаной Чай ( без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	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							
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14							
	№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							
	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56							
	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76							
	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							
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>21,88</b>	<b>14,58</b>	<b>83,62</b>	<b>590,52</b>	<b>0,27</b>	<b>16,96</b>	<b>17,00</b>	<b>5,82</b>	<b>43,50</b>	<b>90,91</b>	<b>432,70</b>	<b>160,57</b>	<b>463,20</b>	<b>831,15</b>	<b>10,19</b>							
<b>Обед</b>																								
Огурец свежий порционно	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							
Рассольник ленинградский со сметаной	№ 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							
Щица тушеная в соусе с овощами	№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							
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95							
Напиток яблочный (без сахара)	№701	200	0,08	0,08	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53							
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>28,74</b>	<b>34,13</b>	<b>61,32</b>	<b>644,73</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>24,12</b>	<b>2,53</b>	<b>143,40</b>	<b>113,60</b>	<b>262,30</b>	<b>106,31</b>	<b>520,80</b>	<b>1287,00</b>	<b>5,44</b>							
<b>Итого за день</b>			<b>1495</b>	<b>50,62</b>	<b>48,71</b>	<b>144,94</b>	<b>1235,25</b>	<b>0,49</b>	<b>17,21</b>	<b>41,12</b>	<b>8,35</b>	<b>186,90</b>	<b>204,51</b>	<b>695,00</b>	<b>266,88</b>	<b>984,00</b>	<b>2118,15</b>	<b>15,63</b>						

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминь, мг											Минеральный вещества, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe								
<b>завтрак</b>																									
Каша перловая рассыпчатая	таб.л№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86								
Рыба (горбуша) тушёная в томате с овощами	№374	100	10,60	11,59	5,31	140,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63								
Хлеб ржаной	порционно	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56								
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76								
Сок томатный, вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40								
<b>Итого за завтрак</b>		<b>720</b>	<b>20,46</b>	<b>18,75</b>	<b>62,75</b>	<b>505,12</b>	<b>0,34</b>	<b>0,25</b>	<b>22,63</b>	<b>4,97</b>	<b>60,78</b>	<b>87,56</b>	<b>441,50</b>	<b>96,35</b>	<b>886,10</b>	<b>952,70</b>	<b>5,21</b>								
<b>Обед</b>																									
Огурец свежий порционно	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								
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№ 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								
Пюре картофельное	№620	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44								
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№485	100	6,26	6,21	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								
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95								
Компот из кураги (без сахара)	№ 638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50								
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>17,66</b>	<b>17,42</b>	<b>76,23</b>	<b>572,21</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>27,67</b>	<b>4,75</b>	<b>146,80</b>	<b>214,94</b>	<b>422,20</b>	<b>150,05</b>	<b>832,70</b>	<b>2126,90</b>	<b>10,39</b>								
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>38,12</b>	<b>36,17</b>	<b>138,98</b>	<b>1077,33</b>	<b>0,59</b>	<b>0,66</b>	<b>50,30</b>	<b>9,72</b>	<b>207,58</b>	<b>302,50</b>	<b>863,70</b>	<b>246,40</b>	<b>1718,80</b>	<b>3079,60</b>	<b>15,60</b>								

**Нелегя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	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			
<b>завтрак</b>																				
Картофель отварной Птица отварная с поджариворкой (Помидор свежий порционно) Хлеб ржаной Чай ( без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,12	192,60	136,08	0,88			
		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			
		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			
		40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56			
		200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76			
	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				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690</b>	<b>34,02</b>	<b>31,65</b>	<b>63,98</b>	<b>750,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,63</b>	<b>41,62</b>	<b>12,51</b>	<b>194,89</b>	<b>226,78</b>	<b>569,00</b>	<b>91,32</b>	<b>584,20</b>	<b>1005,28</b>	<b>9,02</b>			
<b>Обед</b>																				
Кужуруза с яйцом и луком Суп любительский Каша перловая рассыпчатая Птица отварная Хлеб ржаной Компот из смеси сухофруктов (без сахара) Фрукт (мандарин) свежий	№ 85	100	2,60	11,20	8,30	146,00	0,00	0,00	15,83	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,80			
		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			
		180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86			
		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			
		50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95			
	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24				
	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				
<b>Итого за обед</b>		<b>1030</b>	<b>45,12</b>	<b>47,65</b>	<b>111,76</b>	<b>1128,65</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>82,52</b>	<b>61,38</b>	<b>515,43</b>	<b>264,05</b>	<b>603,30</b>	<b>197,45</b>	<b>1191,30</b>	<b>1147,30</b>	<b>8,74</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>1720</b>	<b>79,14</b>	<b>79,30</b>	<b>175,74</b>	<b>1878,87</b>	<b>0,73</b>	<b>1,02</b>	<b>124,14</b>	<b>73,89</b>	<b>710,32</b>	<b>490,83</b>	<b>1172,30</b>	<b>288,77</b>	<b>1775,50</b>	<b>2152,58</b>	<b>17,76</b>		

## Неделя 2 День 1 (понедельник)

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминн. мг											Минеральный вещества, мг											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe												
<b>ЗАВТРАК</b>																													
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сли (без сахара)	табл.№4, №302	155	6,74	8,26	26,44	200,04	0,05	0,14	119,25	0,53	25,35	119,25	204,00	54,75	337,50	219,80	1,65												
Запеканка из творога (без сахара)	№366	100	16,76	11,72	10,34	172,41	0,10	0,30	0,29	0,72	62,48	170,08	217,60	25,29	171,20	121,00	0,65												
Хлеб ржаной	порционно №684,686	40	2,77	0,36	18,46	88,52	0,08	0,03	0,00	0,28	0,00	14,00	63,20	18,80	244,00	98,00	1,56												
Чай с лимоном (без сахара)	порционно	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86												
Фрукт (яблоко) свежий	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												
<b>Итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>27,32</b>	<b>21,04</b>	<b>69,03</b>	<b>559,07</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>135,27</b>	<b>2,07</b>	<b>87,83</b>	<b>343,83</b>	<b>511,10</b>	<b>119,54</b>	<b>795,10</b>	<b>891,90</b>	<b>8,02</b>												
<b>Обед</b>																													
Огурец свежий порционно	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												
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	№ 110	260	2,10	6,30	10,50	94,00	0,03	0,08	4,40	0,55	60,00	50,47	60,80	32,75	203,00	323,20	1,30												
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												
Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом (без сахара)	№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 ржаной	порционно № 707	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95												
Сок томатный, вырабатываемый промышленнос в индивидуальной упаковке		200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40												
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>26,36</b>	<b>20,55</b>	<b>92,88</b>	<b>657,65</b>	<b>0,37</b>	<b>17,11</b>	<b>34,87</b>	<b>6,68</b>	<b>112,00</b>	<b>141,37</b>	<b>584,20</b>	<b>214,02</b>	<b>698,40</b>	<b>1337,10</b>	<b>9,98</b>												
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>53,68</b>	<b>41,59</b>	<b>161,91</b>	<b>1216,72</b>	<b>0,65</b>	<b>17,62</b>	<b>170,14</b>	<b>8,75</b>	<b>199,83</b>	<b>485,20</b>	<b>1095,30</b>	<b>333,56</b>	<b>1493,50</b>	<b>2229,00</b>	<b>18,00</b>												

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Эл, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b>	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 (без сахара)	№471	100	10,00	9,70	3,00	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 (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					
	Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95					
Чай ( без сахара)	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76						
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,35</b>	<b>21,05</b>	<b>58,06</b>	<b>542,38</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>9,31</b>	<b>132,94</b>	<b>99,80</b>	<b>308,91</b>	<b>442,17</b>	<b>98,26</b>	<b>981,80</b>	<b>1297,70</b>	<b>5,89</b>						
<b>Обед</b>	Отупел свежий порционно	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					
	Сул 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					
	Кана перловая распычатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86					
	Мясо отварное	№411	100	27,00	19,50	0,00	285,00	0,05	0,15	0,00	197,50	0,00	131,90	197,50	137,80	60,00	315,00	18,10					
	с маслом сливочным	порционно	5	0,03	3,63	0,04	32,95	0,00	0,00	0,00	0,01	25,00	1,10	0,95	0,15	3,70	1,15	0,01					
	Хлеб ржаной	№701	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95					
Напиток яблочный (без сахара)		200	0,08	0,08	3,14	33,08	0,01	0,01	2,40	0,07	0,00	3,60	2,60	2,16	6,30	66,30	0,53						
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>41,67</b>	<b>34,36</b>	<b>79,86</b>	<b>821,68</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>16,15</b>	<b>200,26</b>	<b>121,23</b>	<b>242,82</b>	<b>605,35</b>	<b>287,94</b>	<b>1148,50</b>	<b>1309,45</b>	<b>25,10</b>						
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>64,02</b>	<b>55,41</b>	<b>137,92</b>	<b>1364,06</b>	<b>0,50</b>	<b>0,67</b>	<b>25,46</b>	<b>333,20</b>	<b>221,03</b>	<b>551,73</b>	<b>1047,52</b>	<b>386,20</b>	<b>2130,30</b>	<b>2607,15</b>	<b>30,99</b>						



**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 200-г.	Выход, г	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					
<b>Завтрак</b>																						
Плов из пшеницы (с перловой крупой) с поджаренной (Огурец свежий порционно)	№492	250	28,90	34,70	37,30	580,00	0,10	0,20	0,91	12,00	100,00	17,42	317,50	21,16	259,00	550,00	1,12					
	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					
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 ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95					
Чай с лимоном (без сахара)	№684,686	200	0,45	0,10	0,29	27,60	0,00	0,01	0,73	0,09	0,00	16,50	9,80	7,20	3,40	36,10	0,86					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,43</b>	<b>47,84</b>	<b>61,36</b>	<b>852,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>3,96</b>	<b>12,56</b>	<b>204,00</b>	<b>238,22</b>	<b>525,27</b>	<b>64,36</b>	<b>776,40</b>	<b>792,30</b>	<b>4,26</b>					
<b>Обед</b>																						
Огурец свежий порционно	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					
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	№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					
Пюре картофельное	№520	180	4,10	5,50	26,90	176,00	0,05	0,11	7,68	1,44	34,80	54,00	115,20	39,60	265,20	902,40	1,44					
Котлеты или биточки рыбные (из минтая)	№388	100	12,56	3,00	8,90	106,00	0,01	0,13	0,38	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	0,81					
Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95					
Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	№639	200	1,00	0,10	10,20	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	2,60	1,60	0,00	0,24					
Фрукт (яблоко) свежий	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					
<b>Итого за обед</b>		<b>1040</b>	<b>24,52</b>	<b>14,85</b>	<b>93,78</b>	<b>637,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,44</b>	<b>42,38</b>	<b>4,05</b>	<b>138,90</b>	<b>216,40</b>	<b>316,70</b>	<b>143,15</b>	<b>879,10</b>	<b>2157,60</b>	<b>9,26</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>61,95</b>	<b>62,69</b>	<b>155,04</b>	<b>1489,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,77</b>	<b>46,34</b>	<b>16,61</b>	<b>362,90</b>	<b>474,62</b>	<b>841,97</b>	<b>207,51</b>	<b>1655,50</b>	<b>2949,90</b>	<b>13,52</b>					

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe		
<b>Завтрак</b>			Картофель отварной	№6518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88
			Курица запечённая	ТТК.№50	100	25,48	25,84	0,00	333,20	0,10	0,21	2,52	10,78	98,00	22,40	231,00	25,20	98,00	271,60	2,24
			Сыр (порциими)	№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 ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
			Чай ( без сахара)	№685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37,51</b>	<b>35,74</b>	<b>54,03</b>	<b>713,78</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>21,77</b>	<b>12,09</b>	<b>220,29</b>	<b>403,48</b>	<b>671,77</b>	<b>87,92</b>	<b>798,20</b>	<b>607,98</b>	<b>5,95</b>			
<b>Обед</b>			Салат из свежих помидоров	№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
			Суп любительский	№93, сб.р. 2008г	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
			Каша перловая рассыпчатая	табл.№4, №297	180	4,70	6,50	33,30	214,00	0,06	0,04	0,00	1,00	42,48	25,72	167,00	20,33	586,20	88,70	0,86
			Тфтели (1 вариант)	№461	100	8,30	11,20	9,40	172,00	0,02	0,07	3,07	1,40	7,00	10,24	112,00	16,39	75,00	182,00	1,78
			Хлеб ржаной	порционно	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95
			Компот из кураги (без сахара)	№638	200	1,04	0,06	10,20	57,56	0,04	0,07	0,37	1,11	0,00	68,40	54,00	40,90	65,20	636,00	4,50
			<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>24,35</b>	<b>40,95</b>	<b>105,24</b>	<b>901,21</b>	<b>0,30</b>	<b>0,32</b>	<b>27,35</b>	<b>7,81</b>	<b>235,23</b>	<b>170,36</b>	<b>494,80</b>	<b>184,42</b>	<b>1317,70</b>	<b>1305,20</b>	<b>12,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>61,86</b>	<b>76,69</b>	<b>159,27</b>	<b>1614,99</b>	<b>0,62</b>	<b>0,99</b>	<b>49,12</b>	<b>19,90</b>	<b>455,52</b>	<b>573,84</b>	<b>1166,57</b>	<b>272,34</b>	<b>2115,90</b>	<b>1913,18</b>	<b>18,29</b>			

## Неделя 2 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, л	Пищевые вещества			Эл. ккал	Витаминный мп										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b> Трещка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Отруц свежий порционно) Гуляш из курицы (филе) Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай ( без сахара)	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						
	ст 70-71	15	0,12	0,02	0,38	2,10	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	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95						
	№ 685	200	0,39	0,10	0,08	26,40	0,00	0,01	0,03	0,08	0,00	13,06	8,30	6,40	2,60	24,60	0,76						
<b>Итого за завтрак</b>		555	34,73	19,33	70,92	624,04	0,32	17,07	3,05	3,95	81,50	69,32	343,90	203,79	342,60	310,95	7,00						
<b>Обед</b> Винегрет овощной (с маслом растительным) Суп люблинский Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Сок томатный, вырабатываемый промышленност в индивидуальной упаковке	№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						
	№93, сб.р. 2008г	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						
	№ 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	50	3,46	0,45	23,08	110,65	0,10	0,04	0,00	0,35	0,00	17,50	79,00	23,50	305,00	122,50	1,95						
	№ 707	200	2,00	0,20	5,60	36,00	0,06	0,06	20,00	0,60	0,00	14,00	64,00	24,00	6,00	480,00	1,40						
<b>Итого за обед</b>		800	31,96	32,85	82,48	761,65	0,26	0,25	40,05	4,98	77,38	88,49	404,90	280,35	586,90	2025,50	8,46						
<b>Итого за день</b>		1355	66,69	52,18	153,40	1385,69	0,58	17,32	43,10	8,93	158,88	157,81	748,80	484,14	929,50	2336,45	15,46						

Среднее значение за период:

1510,60	59,20	56,83	152,79	1395,38	0,58	7,46	67,77	62,77	301,82	435,98	996,01	330,37	1670,61	2353,27	17,50
---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	-------

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 рецептур 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. Покровского, М. А. Самсонова.