

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)

**ОБЕД И ПОЛДНИК 2-Я СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)**

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024г.**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ОБЕД И ПОЛДНИК 2 СМЕНА (ЛЬГОТНАЯ 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. Нижнесортымский: столовая СОШ  
**ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат"Оранжевый рай"	ТТК №78	100	3,70	11,20	6,40	142,00	0,00	0,00	2,05	48,30	322,20	113,13	48,30	38,32	18,50	176,00	0,69
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
с маслом сливочным		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		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 "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	ТТК №37	200	0,30	0,10	3,90	18,00	0,01	0,01	6,06	0,16	0,00	32,98	12,00	22,85	8,00	102,00	0,44
<b>Итого за завтрак</b>		<b>885</b>	<b>36,79</b>	<b>36,88</b>	<b>96,32</b>	<b>871,60</b>	<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>14,14</b>	<b>53,75</b>	<b>455,43</b>	<b>268,68</b>	<b>673,55</b>	<b>249,89</b>	<b>1187,20</b>	<b>1457,15</b>	<b>8,90</b>
<b>Полдник</b>																	
Сок томатный,вырабатываемый промышленность 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
Хлеб ржаной		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
Фрукт (мандарин) свежий		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>400</b>	<b>6,66</b>	<b>0,95</b>	<b>39,93</b>	<b>203,65</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>77,00</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>84,00</b>	<b>168,50</b>	<b>64,00</b>	<b>329,00</b>	<b>835,00</b>	<b>3,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>43,45</b>	<b>37,83</b>	<b>136,25</b>	<b>1075,25</b>	<b>0,51</b>	<b>0,49</b>	<b>91,14</b>	<b>55,00</b>	<b>455,43</b>	<b>352,68</b>	<b>842,05</b>	<b>313,89</b>	<b>1516,20</b>	<b>2292,15</b>	<b>12,40</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
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		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 яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	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
Сок томатный,вырабатываемый промышленность 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>1090</b>	<b>18,75</b>	<b>17,69</b>	<b>74,77</b>	<b>583,73</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>49,70</b>	<b>4,31</b>	<b>146,80</b>	<b>164,14</b>	<b>434,80</b>	<b>135,31</b>	<b>779,80</b>	<b>2037,20</b>	<b>7,82</b>
<b>Полдник</b>																	
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		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
Фрукт (яблоко) свежий		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>500</b>	<b>21,21</b>	<b>12,87</b>	<b>47,00</b>	<b>379,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>15,32</b>	<b>1,60</b>	<b>62,48</b>	<b>224,64</b>	<b>321,40</b>	<b>68,69</b>	<b>517,80</b>	<b>685,10</b>	<b>6,66</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>39,96</b>	<b>30,56</b>	<b>121,77</b>	<b>963,69</b>	<b>0,53</b>	<b>0,78</b>	<b>65,02</b>	<b>5,91</b>	<b>209,28</b>	<b>388,78</b>	<b>756,20</b>	<b>204,00</b>	<b>1297,60</b>	<b>2722,30</b>	<b>14,48</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
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
Суп кудрявый	ТТК №33	250	2,70	4,00	18,40	122,00	0,05	0,08	8,16	1,13	43,75	33,11	116,30	27,38	179,30	574,80	0,73
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 говядины, тушёные в соусе (без сахара)	№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 ржаной		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>880</b>	<b>28,26</b>	<b>41,05</b>	<b>104,58</b>	<b>931,65</b>	<b>0,33</b>	<b>17,05</b>	<b>28,61</b>	<b>139,26</b>	<b>194,08</b>	<b>127,38</b>	<b>605,00</b>	<b>190,82</b>	<b>843,60</b>	<b>1252,70</b>	<b>8,52</b>
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
Сок томатный,вырабатываемый промышленность 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
Фрукт (мандарин) свежий		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>470</b>	<b>20,00</b>	<b>20,10</b>	<b>43,25</b>	<b>447,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>77,24</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>821,84</b>	<b>89,50</b>	<b>109,08</b>	<b>24,00</b>	<b>712,50</b>	<b>3,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>48,26</b>	<b>61,15</b>	<b>147,83</b>	<b>1378,65</b>	<b>0,48</b>	<b>17,16</b>	<b>105,85</b>	<b>140,16</b>	<b>194,08</b>	<b>949,22</b>	<b>694,50</b>	<b>299,90</b>	<b>867,60</b>	<b>1965,20</b>	<b>12,35</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe	
<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	
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	
Птица 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		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 апельсиновый (без сахара)	№699	200	0,10	0,00	1,10	6,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	2,24	0,00	0,85	0,00	0,00	1,80	
Сок томатный,вырабатываемый промышленность з 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>1000</b>	<b>34,26</b>	<b>30,75</b>	<b>74,48</b>	<b>673,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>43,58</b>	<b>2,76</b>	<b>161,15</b>	<b>124,74</b>	<b>305,90</b>	<b>165,75</b>	<b>513,00</b>	<b>1475,90</b>	<b>9,94</b>	
<b>Полдник</b>																		
Кисломолочный напиток (кефир)		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20	
Хлеб ржаной		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	
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18	
<b>Итого за обед</b>		<b>440</b>	<b>10,02</b>	<b>6,21</b>	<b>48,18</b>	<b>317,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>20,40</b>	<b>1,12</b>	<b>40,00</b>	<b>287,90</b>	<b>289,90</b>	<b>68,60</b>	<b>454,40</b>	<b>942,70</b>	<b>6,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>44,28</b>	<b>36,96</b>	<b>122,66</b>	<b>991,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,69</b>	<b>63,98</b>	<b>3,88</b>	<b>201,15</b>	<b>412,64</b>	<b>595,80</b>	<b>234,35</b>	<b>967,40</b>	<b>2418,60</b>	<b>16,27</b>	

**Неделя 1 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
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
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
Птица отварная	№ 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
Хлеб ржаной		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 (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1030</b>	<b>39,59</b>	<b>60,27</b>	<b>91,87</b>	<b>1121,85</b>	<b>0,42</b>	<b>0,47</b>	<b>77,20</b>	<b>16,26</b>	<b>333,48</b>	<b>194,39</b>	<b>591,90</b>	<b>132,08</b>	<b>1332,90</b>	<b>1043,00</b>	<b>7,48</b>
<b>Полдник</b>																	
Сок томатный,вырабатываемый промышленность (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
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
Фрукт (мандарин) свежий		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>470</b>	<b>20,00</b>	<b>20,10</b>	<b>43,25</b>	<b>447,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,11</b>	<b>77,24</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>821,84</b>	<b>89,50</b>	<b>109,08</b>	<b>24,00</b>	<b>712,50</b>	<b>3,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>59,59</b>	<b>80,37</b>	<b>135,12</b>	<b>1568,85</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>154,44</b>	<b>17,16</b>	<b>333,48</b>	<b>1016,23</b>	<b>681,40</b>	<b>241,16</b>	<b>1356,90</b>	<b>1755,50</b>	<b>11,31</b>

**Неделя 1 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21
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
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
Бефстроганов	№423	100	16,00	22,50	5,50	236,00	0,01	0,01	0,20	2,30	20,00	41,40	100,00	23,00	137,00	312,00	2,00
Хлеб ржаной		50	8,25	0,60	0,60	87,00	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 промышленность	№ 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>890</b>	<b>39,95</b>	<b>45,60</b>	<b>73,20</b>	<b>866,00</b>	<b>0,30</b>	<b>17,03</b>	<b>38,57</b>	<b>7,23</b>	<b>140,50</b>	<b>167,72</b>	<b>576,10</b>	<b>233,23</b>	<b>677,80</b>	<b>1521,20</b>	<b>9,99</b>
<b>Полдник</b>																	
Кисломолочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Хлеб ржаной		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
Фрукт (груша) свежий		150	0,80	0,60	19,60	93,98	0,04	0,06	9,98	0,20	0,00	38,03	32,03	24,00	27,98	309,98	4,60
<b>Итого за обед</b>		<b>400</b>	<b>10,06</b>	<b>6,05</b>	<b>51,08</b>	<b>312,63</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>10,58</b>	<b>2,15</b>	<b>44,00</b>	<b>303,53</b>	<b>295,03</b>	<b>75,50</b>	<b>432,98</b>	<b>724,48</b>	<b>6,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>50,01</b>	<b>51,65</b>	<b>124,28</b>	<b>1178,63</b>	<b>0,48</b>	<b>17,39</b>	<b>49,15</b>	<b>9,38</b>	<b>184,50</b>	<b>471,25</b>	<b>871,13</b>	<b>308,73</b>	<b>1110,78</b>	<b>2245,68</b>	<b>16,74</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
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
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
Гуляш с мясом говядины	№437	100	17,90	17,70	2,90	242,50	0,04	0,17	0,58	2,80	22,00	15,83	250,00	15,00	86,50	392,00	2,65
Хлеб ржаной		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 промышленность 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>880</b>	<b>39,96</b>	<b>29,65</b>	<b>96,18</b>	<b>821,15</b>	<b>0,41</b>	<b>17,20</b>	<b>34,33</b>	<b>8,56</b>	<b>105,75</b>	<b>125,45</b>	<b>799,70</b>	<b>267,48</b>	<b>611,20</b>	<b>1850,70</b>	<b>12,46</b>
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
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
Фрукт (яблоко) свежий		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>17,95</b>	<b>20,46</b>	<b>43,58</b>	<b>469,70</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>19,27</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>798,80</b>	<b>29,20</b>	<b>92,08</b>	<b>52,00</b>	<b>552,80</b>	<b>7,22</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>57,91</b>	<b>50,11</b>	<b>139,76</b>	<b>1290,85</b>	<b>0,47</b>	<b>17,25</b>	<b>53,60</b>	<b>9,21</b>	<b>105,75</b>	<b>924,25</b>	<b>828,90</b>	<b>359,56</b>	<b>663,20</b>	<b>2403,50</b>	<b>19,68</b>



**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
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
Мясо отварное с маслом сливочным	№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
Хлеб ржаной		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
Компот из яблок (без сахара)	№631	200	0,13	0,13	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 завтрак</b>		<b>895</b>	<b>38,22</b>	<b>36,61</b>	<b>72,56</b>	<b>783,68</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>16,80</b>	<b>199,68</b>	<b>137,48</b>	<b>253,29</b>	<b>549,85</b>	<b>230,69</b>	<b>1172,20</b>	<b>1057,85</b>	<b>23,65</b>
<b>Полдник</b>																	
Кисломолочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Хлеб ржаной		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 промышленность 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>450</b>	<b>11,26</b>	<b>5,65</b>	<b>37,08</b>	<b>254,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>20,60</b>	<b>2,55</b>	<b>44,00</b>	<b>279,50</b>	<b>327,00</b>	<b>75,50</b>	<b>411,00</b>	<b>894,50</b>	<b>3,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1345</b>	<b>49,48</b>	<b>42,26</b>	<b>109,64</b>	<b>1038,33</b>	<b>0,50</b>	<b>0,73</b>	<b>37,40</b>	<b>202,23</b>	<b>181,48</b>	<b>532,79</b>	<b>876,85</b>	<b>306,19</b>	<b>1583,20</b>	<b>1952,35</b>	<b>27,20</b>

**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход.	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
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 рыбные любительские	№390	100	12,60	4,90	5,90	118,00	0,01	0,13	1,48	1,16	23,60	49,30	20,00	28,90	100,00	389,70	1,17
Хлеб ржаной		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		190	0,76	0,76	17,10	89,30	0,06	0,04	19,00	0,57	0,00	30,40	20,90	17,10	49,40	528,20	4,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1080</b>	<b>25,12</b>	<b>26,81</b>	<b>98,98</b>	<b>777,95</b>	<b>0,26</b>	<b>0,40</b>	<b>46,69</b>	<b>4,35</b>	<b>163,53</b>	<b>213,77</b>	<b>318,50</b>	<b>270,75</b>	<b>905,40</b>	<b>2342,80</b>	<b>10,43</b>
<b>Полдник</b>																	
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
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
Фрукт (груша) свежий		150	0,80	0,60	19,60	93,98	0,04	0,06	9,98	0,20	0,00	38,03	32,03	24,00	27,98	309,98	4,60
<b>Итого за обед</b>		<b>450</b>	<b>17,95</b>	<b>12,42</b>	<b>30,02</b>	<b>292,79</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>10,30</b>	<b>1,00</b>	<b>62,48</b>	<b>221,17</b>	<b>257,93</b>	<b>55,69</b>	<b>201,78</b>	<b>455,58</b>	<b>6,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>43,07</b>	<b>39,23</b>	<b>129,00</b>	<b>1070,74</b>	<b>0,40</b>	<b>0,77</b>	<b>56,99</b>	<b>5,35</b>	<b>226,01</b>	<b>434,94</b>	<b>576,43</b>	<b>326,44</b>	<b>1107,18</b>	<b>2798,38</b>	<b>16,44</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<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
Тефтели (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		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 клюквенный (без сахара)	№700	200	0,13	0,05	0,93	16,00	0,00	0,02	3,33	0,04	0,75	2,80	2,80	3,75	0,10	29,10	0,08
Сок томатный,вырабатываемый промышленность 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>1080</b>	<b>25,44</b>	<b>41,14</b>	<b>101,57</b>	<b>895,65</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>50,31</b>	<b>7,34</b>	<b>235,98</b>	<b>118,76</b>	<b>507,60</b>	<b>171,27</b>	<b>1258,60</b>	<b>1178,30</b>	<b>9,32</b>
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
Кисломолочный напиток (кефир)		200	5,80	5,00	8,00	118,00	0,06	0,34	1,40	0,20	40,00	240,00	190,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Фрукт (мандарин) свежий		140	1,12	0,28	10,50	53,20	0,08	0,05	53,20	0,28	0,00	49,00	23,80	15,40	16,80	217,00	0,14
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>23,72</b>	<b>24,88</b>	<b>44,90</b>	<b>525,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>54,84</b>	<b>0,48</b>	<b>40,00</b>	<b>1044,34</b>	<b>213,80</b>	<b>111,98</b>	<b>116,80</b>	<b>509,00</b>	<b>2,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>49,16</b>	<b>66,02</b>	<b>146,47</b>	<b>1420,85</b>	<b>0,46</b>	<b>0,72</b>	<b>105,15</b>	<b>7,82</b>	<b>275,98</b>	<b>1163,10</b>	<b>721,40</b>	<b>283,25</b>	<b>1375,40</b>	<b>1687,30</b>	<b>11,94</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe	
<b>Обед</b>																		
Салат из свеклы с чесноком (с маслом растительным)	№ 22 (Сб.р.2001г)	100	1,50	10,10	8,50	131,00	0,02	0,04	9,05	0,05	0,00	37,90	40,70	40,70	43,10	281,30	1,21	
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	
Жаркое по-домашнему	№ 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	
Хлеб ржаной		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 "Клубничка"( из замороженной клубники) (без сахара)	ТТК №36	200	0,30	0,10	2,70	14,00	0,01	0,02	9,66	0,12	0,00	33,41	9,20	21,45	7,20	64,40	0,56	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>810</b>	<b>27,06</b>	<b>36,35</b>	<b>71,38</b>	<b>726,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>29,49</b>	<b>4,47</b>	<b>45,00</b>	<b>133,33</b>	<b>369,20</b>	<b>143,75</b>	<b>614,80</b>	<b>1901,00</b>	<b>6,17</b>	
<b>Полдник</b>																		
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	
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 промышленность 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>500</b>	<b>19,15</b>	<b>12,02</b>	<b>16,02</b>	<b>234,81</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>20,32</b>	<b>1,40</b>	<b>62,48</b>	<b>197,14</b>	<b>289,90</b>	<b>55,69</b>	<b>179,80</b>	<b>625,60</b>	<b>2,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>46,21</b>	<b>48,37</b>	<b>87,40</b>	<b>961,46</b>	<b>0,35</b>	<b>0,65</b>	<b>49,81</b>	<b>5,87</b>	<b>107,48</b>	<b>330,47</b>	<b>659,10</b>	<b>199,44</b>	<b>794,60</b>	<b>2526,60</b>	<b>8,98</b>	

**Неделя 2 День 6 ( суббота)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход,	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	Витамины, мг					Минеральный вещества,мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий порционно	ст 70-71	100	1,10	0,20	3,70	23,00	0,07	0,03	25,00	0,53	133,00	14,00	26,00	20,00	40,00	290,00	1,40
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
Рагу из овощей	№224	180	3,60	7,30	18,20	154,00	0,04	0,07	10,75	0,96	98,40	42,00	68,40	32,40	30,00	476,40	1,07
Фрикаделька из говядины	№471	100	14,50	13,80	7,10	211,00	0,04	0,17	0,00	2,80	22,00	49,00	175,00	29,00	278,00	256,00	2,29
Хлеб ржаной		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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>880</b>	<b>29,56</b>	<b>24,45</b>	<b>87,58</b>	<b>717,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>42,75</b>	<b>5,29</b>	<b>306,15</b>	<b>155,30</b>	<b>400,90</b>	<b>178,50</b>	<b>818,60</b>	<b>1400,90</b>	<b>9,45</b>
<b>Полдник</b>																	
Бутерброд горячий с сыром (на ржаном хлебе)	№10	120	16,80	19,60	26,40	354,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	755,34	0,00	68,58	0,00	0,00	2,28
Кисломолочный напиток (ряженка)		200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,60	1,60	44,00	248,00	184,00	28,00	100,00	292,00	0,20
Фрукт (яблоко) свежий		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>470</b>	<b>23,20</b>	<b>25,20</b>	<b>48,30</b>	<b>532,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>15,84</b>	<b>2,05</b>	<b>44,00</b>	<b>1027,34</b>	<b>200,50</b>	<b>110,08</b>	<b>139,00</b>	<b>709,00</b>	<b>5,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>52,76</b>	<b>49,65</b>	<b>135,88</b>	<b>1250,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,65</b>	<b>58,59</b>	<b>7,34</b>	<b>350,15</b>	<b>1182,64</b>	<b>601,40</b>	<b>288,58</b>	<b>957,60</b>	<b>2109,90</b>	<b>15,23</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		1336,7	46,3	46,1	119,3	1104,8	0,4	3,4	71,9	27,5	219,2	669,3	675,0	264,6	1062,8	2135,4	14,5
------------------------------------	--	--------	------	------	-------	--------	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------