

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ  
"Лянторская СОШ № 6"



О. А. Леншина

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Т. 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  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024г.**

г. Лянтор МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ  
ЗАВТРАК И ОБЕД (ЛЫТОТНАЯ 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. Нижнесортъямский: столовая СОШ  
**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,ккал	B1	Витамины, мг						Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод			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	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09		
		№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	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	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	0,03	0,30	0,00	52,50	25,50	16,50	18,00	232,50	0,15		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>14,56</b>	<b>21,95</b>	<b>69,07</b>	<b>572,67</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>57,57</b>	<b>1,42</b>	<b>122,80</b>	<b>390,56</b>	<b>452,50</b>	<b>122,05</b>	<b>871,90</b>	<b>667,60</b>	<b>4,76</b>			
<b>Обед</b>	№ 40	100	1,70	14,80	10,60	182,00	0,00	0,00	18,87	0,50	129,17	1,00	30,80	0,03	110,30	195,00	0,83			
		№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		
		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		
		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		
		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		
		№ 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		
		порционно	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>885</b>	<b>36,49</b>	<b>40,58</b>	<b>102,22</b>	<b>929,60</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>44,90</b>	<b>6,39</b>	<b>262,40</b>	<b>137,57</b>	<b>708,05</b>	<b>212,75</b>	<b>1277,00</b>	<b>1854,15</b>	<b>10,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>51,05</b>	<b>62,53</b>	<b>171,29</b>	<b>1502,27</b>	<b>0,60</b>	<b>0,72</b>	<b>102,47</b>	<b>7,81</b>	<b>385,20</b>	<b>528,13</b>	<b>1160,55</b>	<b>334,80</b>	<b>2148,90</b>	<b>2521,75</b>	<b>14,76</b>			

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Витаминный м.г.							Минеральный вещества.мг.						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ,ккал	В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Mg	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		
			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		
			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		
Чай ( без сахара)	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>27,26</b>	<b>21,04</b>	<b>68,82</b>	<b>557,87</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>134,57</b>	<b>2,06</b>	<b>87,83</b>	<b>340,39</b>	<b>509,60</b>	<b>118,74</b>	<b>794,30</b>	<b>880,40</b>	<b>7,92</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара) Хлеб ржаной Компот "Вишенка"(из замороженной вишни) (без сахара)	№20 №110 табл.№4, №297 №471 порционно Т.Т.К. №37	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		
			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		
			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		
			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		
			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	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 обед</b>	<b>890</b>	<b>26,96</b>	<b>43,35</b>	<b>90,38</b>	<b>851,65</b>	<b>0,32</b>	<b>17,06</b>	<b>30,91</b>	<b>138,84</b>	<b>210,33</b>	<b>170,92</b>	<b>561,50</b>	<b>216,44</b>	<b>873,70</b>	<b>1103,10</b>	<b>9,29</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>54,22</b>	<b>64,39</b>	<b>159,20</b>	<b>1409,52</b>	<b>0,60</b>	<b>17,57</b>	<b>165,48</b>	<b>140,90</b>	<b>298,16</b>	<b>511,31</b>	<b>1071,10</b>	<b>335,18</b>	<b>1668,00</b>	<b>1983,50</b>	<b>17,21</b>			

**Неделя 1 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 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> Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной (Огурец свежий порционно) Биточки или котлеты из мяса говядины (с соусом (без сахара) Масло (порциями) 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		
	№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	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>695</b>	<b>21,94</b>	<b>21,84</b>	<b>83,70</b>	<b>656,41</b>	<b>0,27</b>	<b>16,96</b>	<b>17,00</b>	<b>5,83</b>	<b>93,50</b>	<b>93,11</b>	<b>434,60</b>	<b>160,87</b>	<b>470,60</b>	<b>833,45</b>	<b>10,21</b>	
	<b>Обед</b> Огурец свежий порционно Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной Пюре картофельное Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Хлеб ржаной Напиток яблочный (без сахара) Сок томатный, вырабатываемый промышленноос в индвидуальной упаковке	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	
		№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	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		
№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		
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		
№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		
№ 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>1090</b>	<b>18,70</b>	<b>17,64</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>Итого за день</b>			<b>1785</b>	<b>40,64</b>	<b>39,48</b>	<b>158,47</b>	<b>1240,14</b>	<b>0,55</b>	<b>17,36</b>	<b>66,70</b>	<b>10,14</b>	<b>240,30</b>	<b>257,25</b>	<b>869,40</b>	<b>296,18</b>	<b>1250,40</b>	<b>2870,65</b>	<b>18,03</b>	

## Неделя 1 День 4 (четверг)

## Минеральный вещества, мг

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витаминный состав, мг														
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe				
<b>завтрак</b>																					
Капша перловая расщипчатая	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				
Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	№374	100	13,00	9,31	4,42	144,20	0,14	0,11	2,60	3,01	18,30	20,78	139,00	26,82	47,30	261,40	0,63				
Масло (порпциями)	№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	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				
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>680</b>	<b>21,52</b>	<b>24,13</b>	<b>69,84</b>	<b>609,51</b>	<b>0,33</b>	<b>0,22</b>	<b>17,63</b>	<b>4,83</b>	<b>110,78</b>	<b>99,76</b>	<b>395,90</b>	<b>86,15</b>	<b>926,50</b>	<b>892,00</b>	<b>7,13</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				
Суп кулдрявый	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				
Пицца 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				
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>800</b>	<b>30,00</b>	<b>32,01</b>	<b>71,08</b>	<b>662,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>23,31</b>	<b>3,75</b>	<b>152,15</b>	<b>184,01</b>	<b>359,70</b>	<b>138,18</b>	<b>587,50</b>	<b>1950,70</b>	<b>9,47</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>51,52</b>	<b>56,14</b>	<b>140,92</b>	<b>1271,72</b>	<b>0,61</b>	<b>0,53</b>	<b>40,94</b>	<b>8,58</b>	<b>262,93</b>	<b>283,77</b>	<b>755,60</b>	<b>224,33</b>	<b>1514,00</b>	<b>2842,70</b>	<b>16,60</b>				

## Неделя 1 День 5 (пятница)

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe
<b>Завтрак</b>																	
Картофель отварной	№518	180	3,78	4,05	30,87	178,20	0,11	0,34	18,90	0,81	70,29	150,52	244,80	23,42	192,60	136,08	0,88
Пшеница 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
Сыр (порциязим)	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09
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 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 завтрак</b>		<b>735</b>	<b>38,50</b>	<b>35,17</b>	<b>55,34</b>	<b>759,98</b>	<b>0,40</b>	<b>0,70</b>	<b>41,86</b>	<b>12,60</b>	<b>207,29</b>	<b>363,98</b>	<b>692,90</b>	<b>104,87</b>	<b>693,20</b>	<b>1027,68</b>	<b>6,93</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
Пшеница 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	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 (мандарин) свежий	порционно	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>1020</b>	<b>43,39</b>	<b>56,57</b>	<b>106,67</b>	<b>1176,85</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>79,80</b>	<b>16,36</b>	<b>326,23</b>	<b>169,92</b>	<b>583,60</b>	<b>170,33</b>	<b>1293,90</b>	<b>975,80</b>	<b>8,68</b>
<b>Итого за день</b>																	
		<b>1755</b>	<b>81,89</b>	<b>91,74</b>	<b>162,01</b>	<b>1936,83</b>	<b>0,82</b>	<b>1,14</b>	<b>121,66</b>	<b>28,96</b>	<b>533,52</b>	<b>533,90</b>	<b>1276,50</b>	<b>275,20</b>	<b>1987,10</b>	<b>2003,48</b>	<b>15,61</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества				Витамины, мг											Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод	ЭЦ, ккал	B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe							
<b>завтрак</b> Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара) Запеканка из творога (без сахара) Хлеб ржаной Чай ( без сахара) Фрукт (яблоко) свежий	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							
	№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							
	порционно №685	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							
	порционно	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>645</b>	<b>27,26</b>	<b>21,04</b>	<b>68,82</b>	<b>557,87</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>134,57</b>	<b>2,06</b>	<b>87,83</b>	<b>340,39</b>	<b>509,60</b>	<b>118,74</b>	<b>794,30</b>	<b>880,40</b>	<b>7,92</b>							
<b>Обед</b> Огурец свежий порционно Суп картофельный с бобовыми(горохом) Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Гуляш с мясом говядины Хлеб ржаной Компот "Клюничка" из замороженной клубники (без сахара)	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							
	№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							
	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							
	№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							
	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							
	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 обед</b>		<b>880</b>	<b>38,26</b>	<b>29,55</b>	<b>93,28</b>	<b>799,15</b>	<b>0,36</b>	<b>17,16</b>	<b>23,99</b>	<b>8,08</b>	<b>105,75</b>	<b>144,86</b>	<b>744,90</b>	<b>264,93</b>	<b>612,40</b>	<b>1435,10</b>	<b>11,62</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>65,52</b>	<b>50,59</b>	<b>162,10</b>	<b>1357,02</b>	<b>0,64</b>	<b>17,67</b>	<b>158,56</b>	<b>10,14</b>	<b>193,58</b>	<b>485,25</b>	<b>1254,50</b>	<b>383,67</b>	<b>1406,70</b>	<b>2315,50</b>	<b>19,54</b>							

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг							Минеральный состав, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод.		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe	
<b>Завтрак</b> Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с поджаренной курятиной (Огурец свежий порционно) Гуляш из курятины (филе) Сыр (порция) 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	
	ТК № 51	100	26,90	3,80	2,00	150,00	0,10	0,21	1,37	0,00	0,00	15,60	0,00	91,66	0,00	0,00	1,60	
	№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09	
	порционно № 685	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	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>44,37</b>	<b>15,43</b>	<b>69,84</b>	<b>624,01</b>	<b>0,37</b>	<b>17,12</b>	<b>3,14</b>	<b>3,99</b>	<b>70,50</b>	<b>214,73</b>	<b>423,60</b>	<b>231,69</b>	<b>485,20</b>	<b>326,05</b>	<b>7,35</b>	
<b>Обед</b> Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Каша перловая рассыпчатая Мясо отварное с маслом сливочным Хлеб ржаной Компот из яблок (без сахара)	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	
	№ 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	
	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	
	№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	
	порционно №631	50	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	
<b>Итого за обед</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>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>82,59</b>	<b>52,04</b>	<b>142,40</b>	<b>1407,69</b>	<b>0,67</b>	<b>17,49</b>	<b>19,94</b>	<b>203,67</b>	<b>207,98</b>	<b>468,02</b>	<b>973,45</b>	<b>462,38</b>	<b>1657,40</b>	<b>1383,90</b>	<b>31,00</b>	



**Неделя 2 День 3 (среда)**

Наименование блюда	Сборник рецептов 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг										Минеральный вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г	Углевол		В1	В2	С	РР	А	Са	Р	Мг	Na	К	Fe						
<b>завтрак</b>			№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00				
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным																							
Плов из пшеницы (с перловой крупой)			№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				
Сыр (порциями)			№97	15	3,30	3,96	0,00	48,86	0,05	0,05	0,24	0,05	39,00	150,00	81,60	7,05	150,00	17,40	0,09				
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 ( 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>625</b>	<b>37,31</b>	<b>56,37</b>	<b>69,34</b>	<b>959,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,30</b>	<b>43,68</b>	<b>12,99</b>	<b>308,00</b>	<b>247,18</b>	<b>519,80</b>	<b>75,91</b>	<b>830,70</b>	<b>891,80</b>	<b>4,94</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				
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 лобительские			№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			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>24,96</b>	<b>26,65</b>	<b>95,38</b>	<b>759,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,39</b>	<b>42,69</b>	<b>4,23</b>	<b>163,53</b>	<b>207,37</b>	<b>314,10</b>	<b>267,15</b>	<b>895,00</b>	<b>2231,60</b>	<b>9,55</b>				
<b>Итого за день</b>				<b>1665</b>	<b>62,27</b>	<b>83,02</b>	<b>164,72</b>	<b>1718,95</b>	<b>0,50</b>	<b>0,69</b>	<b>86,37</b>	<b>17,22</b>	<b>471,53</b>	<b>454,55</b>	<b>833,90</b>	<b>343,06</b>	<b>1725,70</b>	<b>3123,40</b>	<b>14,49</b>				

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, 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 Курица запечённая Масло (порциями) Хлеб ржаной Чай ( без сахара)				№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			
				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			
				№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>		<b>540</b>	<b>33,49</b>	<b>39,15</b>	<b>50,14</b>	<b>712,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>10,23</b>	<b>12,66</b>	<b>182,80</b>	<b>109,16</b>	<b>435,40</b>	<b>95,00</b>	<b>678,20</b>	<b>1323,40</b>	<b>6,41</b>						
<b>Обед</b> Салат из свежих помидоров Суп любительский Каша перловая распычатая Тертелли ( 1 вариант) Хлеб ржаной Компот из кураги (без сахара) Сок томатный, вырабатываемый промышленнос в индивидуальной упаковке				№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			
				№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			
				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			
				№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			
				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			
				№ 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			
				№ 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>1080</b>	<b>26,35</b>	<b>41,15</b>	<b>110,84</b>	<b>937,21</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>47,35</b>	<b>8,41</b>	<b>235,23</b>	<b>184,36</b>	<b>558,80</b>	<b>208,42</b>	<b>1323,70</b>	<b>1785,20</b>	<b>13,74</b>		
				<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>59,84</b>	<b>80,30</b>	<b>160,98</b>	<b>1649,35</b>	<b>0,61</b>	<b>0,75</b>	<b>57,58</b>	<b>21,07</b>	<b>418,03</b>	<b>293,52</b>	<b>994,20</b>	<b>303,42</b>	<b>2001,90</b>	<b>3108,60</b>	<b>20,15</b>		

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭД, ккал	Витамины, мг							Минеральный вещества, мг										
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1	B2	C	PP	A	Ca	P	Mg	Na	K	Fe							
<b>завтрак</b>																								
Гречка расыпчатая 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	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							
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							
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>680</b>	<b>24,65</b>	<b>17,95</b>	<b>83,96</b>	<b>643,55</b>	<b>0,28</b>	<b>16,96</b>	<b>16,31</b>	<b>135,36</b>	<b>43,00</b>	<b>94,03</b>	<b>483,20</b>	<b>163,74</b>	<b>582,00</b>	<b>899,50</b>	<b>10,44</b>							
<b>Обед</b>																								
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	№37	100	1,20	9,90	8,80	128,00	0,00	0,00	42,50	0,50	119,00	47,00	31,50	17,50	106,70	175,00	1,00							
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	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>810</b>	<b>28,46</b>	<b>36,25</b>	<b>74,58</b>	<b>745,65</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>73,28</b>	<b>5,40</b>	<b>164,00</b>	<b>123,02</b>	<b>414,80</b>	<b>123,10</b>	<b>677,20</b>	<b>2210,30</b>	<b>6,80</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>53,11</b>	<b>54,20</b>	<b>158,54</b>	<b>1389,20</b>	<b>0,50</b>	<b>17,24</b>	<b>89,59</b>	<b>140,76</b>	<b>207,00</b>	<b>217,05</b>	<b>898,00</b>	<b>286,84</b>	<b>1259,20</b>	<b>3109,80</b>	<b>17,24</b>							

Среднее значение за период:

1581,50	60,27	63,44	158,06	1488,27	0,61	9,12	90,93	58,93	321,82	403,28	1008,72	324,51	1661,93	2526,33	18,46
---------	-------	-------	--------	---------	------	------	-------	-------	--------	--------	---------	--------	---------	---------	-------

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 "Хлебродлинформ", 2004.
5. Справочник по диетологии под редакцией А. А. Покровского, М. А. Самсонова.