



Согласовано
Директор

Ирина Николаевна

« 28 » 10 2023 г.



Утверждаю:

Врио директора НИГ МУП
«Школьное питание»

Я.А. Коваль
« 28 » 10 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов для организации питания обучающихся с 7-11 лет
в общеобразовательных организациях
г. Нефтеюганска (сахарный диабет)**

Медицинская сестра диетическая:

Г.Ф. Курмакаева

Г.Ф. Курмакаева

Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,м г	РЭ,мг	ТЭ, мг	В,м г	С, мг	ХЕ
		Б	Ж	У											
Завтрак 1 день 1 неделя															
Бутерброд с маслом сливочным на хлебе ржано-пшеничном	40	1,34	7,49	11,14	114	6,4	7,65	19,3	0,38	29,5	32,65	0,39	0,03	0,08	0,92
ТТК 18.11.21															
Каша Г геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	150/ 5	4,89	5,92	20,67	155,6	108, 96	41,21	95,02	0,94	21,2	51,38	0,55	0,06	1,04	1,72
Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	22,0	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	0,02
Какао с молоком (без сахара)	200	2,73	2,82	22,44	62,0	141, 9	37,06	107,0	0,62	12,0	40,7	0,33	0,05	7,12	1,87
ТТК 10.02.21															
Хлеб ржано-пшеничный	40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
Итого за приём:		14,88	20,99	61,87	426,6	286, 26	100,1 2	429,8 4	3,72	162, 78	228,93	1,79	0,21	0,24	5,14
Обед 1 день 1 неделя															
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,38	2,2	41,51	11,0 9	9,7	10,34	0,44	0	103,41	2,49	24,3	10,0	0,18
Суп картофельный с бобовыми	200	5,4	4,8	21,6	146,5	39,4	38,6	66,65	2,8	0	185	2,27	0,16	7,0	1,8
Виточки	100	13,96	27,20	8,19	333,4	14,2 8	21,48	213,2 5	1,69	0	1,787	2,75	0,048	0,31	1,212
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	35,1	279,0	52,9 9	130,9 9	137,7	3,97	16	39,14	0,7	0,15	0,97	2,92
Компот из кураги (без сахара)	200	1,04	0	10,2	46,4	32,0 9	21,0 9	75,13	0,64	0	128,98	1,51	12,86	0,8	0,85
ТТК 21.03.17															
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,10	0,40	18,35	76,80	17,5	23,5	79,0	1,95	0	0,5	0,7	0,1	0	6,4
Итого за приём:		31,78	43,58	95,64	923,6	167, 26	245,2 7	582,0 7	11,40	16	458,81	10,4	37,61	19,1	13,36
Итого за день:		46,66	64,57	157,5	1350, 33	453, 52	345,4 9	1011, 9	15,21	178, 78	687,74	12,2	37,82	27,3	18,50

Наименование блюда	Мас са пор цин	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A, м г	PЭ, мг	ТЭ, мг	B ₁ , м г	C, мг	ХЕ	
		Б	Ж	У												
Завтрак 2 день 1 неделя																
Огурец свежий	576/04	60	0,48	0,06	1,56	8,4	1,38	9,92	20,57	0,36	0	120,64	2,71	0,018	6	0,13
Шницель	416/94	100	13,96	27,70	8,19	333,4	14,2	21,48	91,70	1,68	0	0	0,4	0,025	0	0,682
Капустя тушеная	534/04	150	3,09	4,84	14,13	112,6	83,1	30,97	167	1,2	18,4	53,85	0,93	0,03	25,6	1,17
Компот из ягод (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	3,92	18,8	6,4	3,6	58,78	0,88	0	35,81	0,63	0,05	4	0,32
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
Итого за приём:			18,53	32,76	35,14	505,2	112,	75,37	369,6	4,9	18,4	21,05	4,95	0,163	35,6	2,912
Обед 2 день 1 неделя																
Винегрет овошной	71/04	60	0,84	6,06	9,72	73,65	13,9	12,45	25,9	0,51	0	121,13	2,19	0,03	6,15	0,81
Рассольник Домашний со сметаной	131/04	200/ 10	2,16	4,8	11,25	96,96	36,3	32,99	6	54,28	15	16	0,05	0,17	21,0	0,93
Плов с перловой крупой и отварным мясом	ТТК 23.03.21	200	16,29	15,96	32,85	272,6	84,9	40,48	212,1	2,83	28,3	549,92	0,95	0,09	1,25	2,73
Чай без сахара	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	14	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
Итого за приём:			20,13	26,98	61,16	476,2	142,	95,32	289,6	58,4	43,3	687,25	3,67	0,33	28,4	5,08
Итого за день:			38,66	59,74	96,3	981,1	254,	170,6	659,2	63,3	61,7	708,3	8,62	0,493	64,1	7,99

Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,м г	РЭ, мг	ТЭ, мг	В ₁ ,м г	С, мг	ХЕ
		Б	Ж	У											
Завтрак 3 день 1 неделя															
Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,7 1	14,40	29,18	0,79	0	1080	1,98	0,03	4,14	0,39
Говядина отварная	50	14,19	11,88	0,02	178,1	8,45	18,86	172,8	2,2	28	30,02	3,46	0,05	0,3	0
Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	209,7	1,36	16,2	63,85	0,55	12	99,58	0,39	0,024	-	3,05
Кофейный напиток (без сахара)	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125, 7	14	146,2	0,13	22,4	41,07	0	0,04	0,4	0,33
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
Итого за приём:		21,77	22,64	60,08	541,1 6	162, 22	82,26	475,2 3	5,23	62,4	1251,0 7	6,39	0,22	4,84	4,99
Обед 3 день 1 неделя															
Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,70	2,83	47,46	10,5 4	10,67	8,92	0,50	0	73,15	3,03	0,02	12,2 5	0,23
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/ 10	1,64	5,9	7,13	100,3	43,1 6	18,8	81,2	0,63	4,73	206,98	1,57	0,08	20,2 9	0,59
Пшеница отварная	100	28,58	20,26	0,66	299,3	66,4 8	31,68	113,6	2,46	13,5 9	21,8	0,57	0,06	6,4	0,05
Каша перловая с овошами	150	8,44	14,1	57,16	389,3 4	46,1 1	50,05	72,4	2,02	0	910,05	2,21	0,08	13,9 2	4,76
Компот из свежих плодов без сахара	200	0,16	0	4,12	17,8	7,6	4,8	11,87	0,92	3,4	3,4	0	0,01	2	0,34
Хлеб ржано- пшеничный	40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22
Итого за приём:		41,17	44,28	86,58	918,2	187, 89	134,8	351,1 9	8,09	21,7 2	1215,7 8	7,94	0,33	54,8 6	7,19
Итого за день:		62,94	66,92	146,6 6	1459, 36	350, 11	217,0 6	826,4 2	13,32	84,1 2	2466,8 5	14,3 3	0,55	59,7 6	12,18

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг				
Завтрак 4 день 1 неделя																			
Икра морковная	78/04	60	1,32	4,56	7,68	76,8	18,38	24,76	8,8	0,73	0,02	12,04	2,26	0,03	3,07	0,64			
Коллета по-волжски	ТТК 9.4.21.	100	17,0	19,2	5,44	339,2	29,04	42,72	208,125	1,9	6	11,76	3,8	0,44	1,76	0,45			
Капустя тушеная с яблоками	533/04	150	3,0	10,05	12,06	153	79,43	29,94	95,33	1,50	18,96	38,66	0,16	0,03	22,77	1,00			
Чай с лимоном (без сахара)	ТТК 8.02.21	200/7	0,06	0,007	0,21	3,38	2,8	0,84	54,38	0,04	0,23	34,24	0,6	0,05	2,8	0,01			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Итого за приём:			23,06	34,137	40,07	636,38	143,65	117,06	429,835	5,73	25,21	97,1	7,38	0,638	30,4	3,33			
Обед 4 день 1 неделя																			
Салат «Овощная фантазия»	ТТК 9.09.13	60	0,70	12,03	3,24	124,8	17,76	13,24	24,2	0,61	0	0	2,7	0,01	2,89	0,27			
Суп из овощей со сметаной	135/04	200/10	1,66	4,72	8,45	83,1	21,98	17,0	81,36	0,60	6,3	220,82	1,58	0,09	17,09	0,70			
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,16	11,5	0	176,4	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,94	0,27			
Бобовые отварные	514/04	150	14,1	6,9	33,45	255,06	161,7	128,23	49,49	6,25	18	33,75	1	0,52	4,95	2,78			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	62,94	1,72	0	35,8	0,63	0,05	6	0,35			
Итого за приём:			32,98	37,69	67,33	741,86	236,17	186,87	457,59	13,05	41,3	332,48	7,16	0,79	31,8	5,59			
Итого за день:			56,04	127,867	107,4	1378,24	379,82	303,93	887,425	18,78	66,51	429,58	14,54	1,428	62,27	8,92			

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции и	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы мг							Витамины мг					ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С				
Завтрак 5 день 1 недели																			
Огурец свежий	576/04	60	0,48	0,06	1,56	8,4	1,38	7,31	21,9	0,36	0	6	0,06	0,01	6	0,13			
Колбета по-хлыновски	417/94	100	15,66	21,96	6,91	287,96	20,52	29,12	138,96	4,7	12,0	22,0	0,78	0,09	5	0,57			
Каша пшеничная расщепчатая	246/04	150	6,6	7,5	38,4	250,95	69,81	58,90	2,35	2,73	12,6	23,63	0,05	0,10	0,84	3,2			
Какао с молоком без сахара	ТТК 10.02.21	200	2,29	2,10	2,51	38,1	69,98	23,9	107	0,84	12	40,7	0,33	0,05	0,27	0,20			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	68,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Итого за приём:			26,71	31,94	64,06	653,41	175,69	138,03	333,43	10,19	36,69	92,73	1,78	0,34	12,1	53,29			
Обед 5 день 1 недели																			
Салат «Ассорти»	ТТК 20.05.13	60	0,63	12,59	5,106	135,87	15,87	8,85	28,6	0,30	9	18,68	2,73	0,08	7,08	0,42			
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	116/04	200/10	3,12	4,4	13,36	104,8	40,2	62,25	114,2	1,36	4,73	207,82	2,56	0,09	5,02	1,11			
Рагу из птицы	489/04	200	12,59	9,79	19,31	222,0	32,35	45,2	214	2,48	27,8	444,46	5,91	0,68	20,3	1,60			
Напиток из шиповника без сахара	ТТК 22.03.17	200	0,68	0	9,66	56,8	12	3,4	14	0,6	0	0	0,2	0,02	200,	0,80			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Итого за приём:			18,7	27,1	62,11	583,47	114,42	138,45	43,49	6,30	37,2	671,3	11,9	0,95	232,	5,17			
Итого за день:			45,41	59,04	126,17	1236,88	290,11	276,48	376,83	16,499	73,893	764,09	13,74	1,294	244,	58,4			

Наименование блюда	№ рецеп	Пищевые вещества, г					Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ, ккал	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	ХЕ		
Завтрак 1 день 2 недели																		
Бутерброд горячий с маслом и сыром на ржаном хлебе	ТТК 24.11.21	15/5/3 0	4,41	10,94	11,51	159,0	111,4	4,95	120	0,12	42	47,6	0,08	0,01	0,09	0,95		
Каша пшениная молочная жидкая с маслом	311/04	150/5	5,36	4,90	26,11	170,09	103,9 1	28,81	78,18	1,42	16,7 4	41,54	0,22	0,04	0,99	2,17		
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	ТТК 25.01.21	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125,7	14	104,4	0,13	12	39	0,3	0,04	0,4	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61		
Итого за приём:			12,36	17,94	48,95	401,31	348,0 1	57,16	334,1 8	2,45	70,7 4	128,3 4	0,88	0,13	1,48	4,06		
Обед 1 день 2 недели																		
Салат из капусты с морковью	43/04	80	1,12	4,08	7,12	70,4	35,73	10,52	28,03	19,7	0	268,6	2,47	0,01	27,9	0,59		
Суп с рыбными консервами	87/11	250	6,87	6,72	11,46	133,8	36,24	37,88	172,1	1,01	19,3 9	66,28	1,36	0,17	7,29	0,95		
Виточки	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	132,0	1,69	0	3,737 5	1,36 25	0,13 75	0	0,68 25		
Бобовые отварные с маслом	514/04	150	14,1	6,9	33,45	255,0	161,7 3	128,2 3	49,49	6,25	18	33,75	1	0,52	4,95	2,78		
Напиток из плодов шиповника (без сахара)	ТТК 22.03.17	200	0,68	0	9,66	56,8	12	3,4	14	0,6	0	0	0,2	0,02	200	0,80		
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	48,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22		
Итого за приём:			38,41	45,22	84,56	913,4	273,9 8	250,3 1	458,8 2	30,8 7	37,3 9	372,8 375	6,95 25	0,94 55	240, 2	7,02 25		
Итого за день:			50,77	63,16	133,51	1314,7 1	621,9 9	307,4 7	793,0	33,3 2	108, 13	501,1 775	7,83 25	1,07 55	241, 68	11,0 825		

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	A, мкг	Р ₉ , мкг	Т ₉ , мкг	В ₁	С, мкг						
Завтрак 2 день 2 недели																					
Огурец солёный	576/04	60	0,48	0,06	1,96	7,20	13,8	7,31	21,92	0,36	0	6	0,06	0,01	3,0					0,16	
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,16	11,5	0	176,4	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,9	4				0,27	
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	150	8,7	7,8	35,1	279,06	52,99	130,99	166,1	3,97	15,93	38,05	0,55	0,15	0,9	7				2,92	
Чай (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	53,04	0	0,14	34,24	0,6	0,04	0	0				0	
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	0				1,22	
Итого за приём:			25,26	21,9	55,01	545,36	92,29	157,1	480,66	8,2	33,07	120,39	2,46	0,32	4,9	1				4,57	
Обед 2 день 2 недели																					
Салат «Витаминный»	ТТК 10.10.16	60	0,74	6,08	5,14	78,28	20,34	9,16	44,63	0,66	0	2,69	1,94	0,04	12					0,42	
Суп из овощей со сметаной	135/04	200/10	1,66	4,72	8,45	83,1	21,98	17,0	81,36	0,60	6,3	220,8	1,58	0,09	17	48				0,70	
Тертые рыбные	332/94	75/50	15,9	7,33	12,61	181,36	38,66	46,06	155,52	2,05	0	4,787	3,63	0,05	1,7	09				1,05	
Картофельное пюре	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,56	36,975	29,94	95,33	0,98	18,96	38,66	0,16	0,14	5,1	33				1,82	
Напиток из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	62,25	0,72	0	161,6	1,26	0,06	6	89				0,35	
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0				0,61	
Итого за приём:			22,73	25,04	59,68	559,04	134,155	121,16	470,69	5,80	25,26	428,8	8,85	0,42	42	49				4,95	
Итого за день:			47,99	46,94	114,69	1104,4	226,445	278,26	951,35	14,004	58,33	549,19	11,3	0,74	51	93				9,52	

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			Б, г	Ж	У		Са	Мg	P	Fe	A, мкг	P, мг	T, мг	B ₁ , мг	C, мг	ХЕ			
Завтрак 3 день 2 недели																			
Отупец свежий	576/04	60	0,48	0,06	1,56	8,4	1,38	7,31	21,92	0,36	0	6	0,06	0,018	6	0,13			
Котлеты	282/11	100	13,96	27,2	8,19	333,4	14,28	21,48	91,70	1,68	0	0	0,4	0,	0	0,68			
Капустя тушеная	534/04	150	3,09	4,84	14,13	112,6	83,17	30,97	62,41	1,2	12	39,58	0,38	0,03	33,	1,17			
Какао с молоком без сахара	ТТК 10.02.21	200	2,29	2,10	2,51	38,1	69,98	23,9	157,6	0,84	22,4	41,13	0,01	0,06	54	0,20			
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61			
Итого за приём:			20,66	34,3	33,73	524,5	175,8	93,06	365,2	4,86	34,4	86,91	1,13	0,173	39,	2,79			
Обед 3 день 2 недели																			
Винегрет овощной	71/04	60	0,84	6,06	9,72	73,64	13,92	12,45	25,9	0,51	0	121,1	2,19	0,03	6,1	0,81			
Суп картофельный с бобовыми	81/11	200	4,39	4,21	13,05	107,8	30,46	28,24	66,55	1,62	0	185	2,27	0,07	4,6	1,08			
Тефтели из говядины (паровые)	403/02	60/50	9,38	9,33	28,24	156,2	59,38	18,19	157,5	1,46	56,7	110,5	2,24	0,07	2,4	2,35			
Рис припущенный	512/04	150	3,63	4,29	36,66	199,9	2,41	19,00	2,35	0,34	12,6	23,63	0,05	0,016	0	3,05			
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	3,92	18,8	6,4	3,6	49,51	0,88	0,05	29,48	0,56	0,05	4	0,32			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Итого за приём:			20,08	24,2	106,2	620,4	126,5	100,2	365,1	6,37	69,4	470,2	7,87	0,316	17,	8,83			
Итого за день:			42,74	58,5	140,0	1144,97	302,3	193,3	730,3	11,23	103,81	557,1	9	0,489	57,	11,6			

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мг	В1	С, мг	ХЕ				
Завтрак 4 день 2 недели																				
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	60	0,96	2,47	5,42	39,96	30,42	10,89	24,47	20,04	17,41	22,43	0,1	0,01	19,8	0,45				
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,9	8,1	8,4	172,5	46,62	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,09	9,54	0,7				
Картофель отварной	518/04	200	4,0	8,2	32,4	222,0	20,4	45,7	89,38	0,18	16	22,53	0,19	0,14	1,96	2,7				
Чай с лимоном (без сахара)	ТТК 8.02.21	200/7	0,06	0,007	0,21	3,38	2,8	0,84	54,38	0,04	0,23	34,24	0,6	0,05	2,8	1,01				
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22				
Итого за приём:			22,6	19,09	61,11	501,8	114,2	122,2	542,4	22,62	91,25	159,3	3,06	0,38	34,1	6,08				
Обед 4 день 2 недели																				
Салат из разных овощей «Степной»	25/04	60	0,84	9,12	4,32	103,0	15,81	14,27	29,88	0,49	0	327,0	2,75	0,05	9,39	0,36				
Суп картофельный с клецками	85/11	200	1,67	2,68	9,71	69,2	18,78	15,96	71,65	0,65	0	71,44	1,2	0,08	4,6	0,80				
Голубцы «Особые»	ТТК 19.04.21	120/50	10,8	11,31	15,68	207,7	40,9	30,45	99,03	1,93	13,8	26,7	1,66	0,04	30,4	1,30				
Каша гречневая рассычатая	246/04	150	8,7	7,8	35,10	279,0	52,99	130,9	161,7	3,97	12,39	40,73	0,75	0,15	0,97	2,92				
Компот из кураги (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	1,04	0	10,2	46,4	32,0	21,0	75,13	0,64	0	128,9	1,51	0,06	0,8	0,85				
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22				
Итого за приём:			24,7	31,23	89,69	769,4	174,4	231,4	500,5	9,24	26,19	595,3	8,43	0,46	46,1	7,45				
Итого за день:			47,3	50,32	150,8	1271,29	288,7	353,7	1043,02	31,86	117,4	754,6	11,49	0,84	90,5	13,5				

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины								
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В, мг	С, мг	ХЕ						
Завтрак 5 день 2 недели																						
Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным	311/04	150/5	4,89	5,92	20,67	155,66	108,96	41,21	95,02	0,94	21,28	51,38	0,55	0,06	1,04	1,72						
Яйца варёные	337/04	40	5,08	4,60	0,28	63,0	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0	0,02						
Чай с молоком (без сахара)	ТТК 3.02.21	200	1,38	1,95	2,09	31,74	0	0	79,14	0	6,14	36,74	0,45	0,05	0	0,17						
Хлеб ржанопшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22						
Итого за приём:			13,03	12,79	37,72	314,46	144,96	64,81	314,16	3,5	127,42	192,52	1,80	0,22	1,04	3,13						
Обед 5 день 2 недели																						
Помидор свежий	576/04	60	0,56	0,12	2,28	13,8	8,4	10,44	13,57	0,54	0	79,8	0,42	0,036	15	0,19						
Рассольник Ленинградский со сметаной	132/04	200/10	1,93	6,09	13,62	117,1	29,51	21,72	98,46	0,77	21,17	235,8	0,7	0,1	6,08	1,13						
Котлета по-домашнему	ТТК 26.03.21	100	15,90	17,78	11,53	267,64	15,65	21,60	144,0	2,81	26,66	47,73	2,6	0,06	1,14	0,96						
Овощи в молочном соусе	676/02	150	3,69	3,25	43,57	218,35	28,8	26,94	72,4	0,78	0	910,05	2,21	0,08	23,	3,63						
Компот из вишни без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	63,36	0,72	2,54	38,35	0,63	0,06	1	0,35						
Хлеб ржанопшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22						
Итого за приём:			24,3	27,56	89,92	701,69	105,56	109,19	454,99	7,18	50,37	1312,13	7,12	0,416	51,	7,48						
Итого за день:			37,33	40,35	127,64	1016,09	250,52	173,91	769,15	10,68	177,79	1504,65	8,92	0,636	52,	10,61						

Основание: СанПин 2.4/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ», 2004.

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

Методические рекомендации МР 2.4.0162-19. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и innymi заболеваниями, сопровождающимися ограничениями.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. ТОО «Пчёлка» Москва 1994г.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011.

«Хлебпродинформ» Москва 2002г.

Начальник отдела общественного питания:


Т.С. Петросова


Ведущий технолог:


Е.И. Васюга

Технолог:

Р.Г. Николаева

Согласовано:


Родители (законные представители детей)