

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №4



Е.В. Харитонова

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Сургутского Территориального  
Потребительского Общества



Е.А. Завьялова

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАК И ОБЕД (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  
ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г.**

г. Пыть-Ях МБОУ СОШ №4

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ**  
**ЗАВТРАК И ОБЕД (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**  
**ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

**Неделя 1 День 1 (понедельник)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Каша молочная вязкая из геркулеса с маслом сливочным (без сахара)	табл№4, №302	201	16,75	11,72	10,34	172,41	0,07	0,19	0,30	0,70	33,80	159,00	272,00	73,00	450,00	239,00	2,20
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	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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 (мандарин) свежий	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>596</b>	<b>24,65</b>	<b>17,67</b>	<b>34,42</b>	<b>382,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>57,65</b>	<b>1,33</b>	<b>85,80</b>	<b>433,31</b>	<b>453,97</b>	<b>117,05</b>	<b>823,10</b>	<b>610,55</b>	<b>4,21</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>1476</b>	<b>60,61</b>	<b>49,82</b>	<b>133,10</b>	<b>1220,92</b>	<b>0,57</b>	<b>0,73</b>	<b>92,89</b>	<b>7,59</b>	<b>208,66</b>	<b>582,75</b>	<b>1169,67</b>	<b>467,62</b>	<b>2010,00</b>	<b>2483,55</b>	<b>14,20</b>

**Неделя 1 День 2 (вторник)**

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</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	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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>475</b>	<b>19,66</b>	<b>12,67</b>	<b>36,67</b>	<b>330,44</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>15,32</b>	<b>1,43</b>	<b>62,48</b>	<b>215,89</b>	<b>281,90</b>	<b>56,94</b>	<b>365,30</b>	<b>623,85</b>	<b>5,69</b>
<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
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
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	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 "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 обед</b>		<b>890</b>	<b>26,96</b>	<b>43,35</b>	<b>89,18</b>	<b>847,65</b>	<b>0,32</b>	<b>17,07</b>	<b>34,51</b>	<b>138,80</b>	<b>210,33</b>	<b>171,35</b>	<b>558,70</b>	<b>215,04</b>	<b>872,90</b>	<b>1065,50</b>	<b>9,41</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>46,62</b>	<b>56,02</b>	<b>125,85</b>	<b>1178,09</b>	<b>0,52</b>	<b>17,43</b>	<b>49,83</b>	<b>140,23</b>	<b>272,81</b>	<b>387,24</b>	<b>840,60</b>	<b>271,98</b>	<b>1238,20</b>	<b>1689,35</b>	<b>15,10</b>

**Неделя 1 День 3 (среда)**

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	Ca	Р	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	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	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
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
	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
Хлеб ржаной	№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
Чай с лимоном (без сахара)	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
Фрукт (яблоко) свежий																	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>21,12</b>	<b>14,48</b>	<b>78,25</b>	<b>565,03</b>	<b>0,24</b>	<b>16,95</b>	<b>18,20</b>	<b>5,74</b>	<b>44,00</b>	<b>90,25</b>	<b>412,60</b>	<b>155,02</b>	<b>372,90</b>	<b>812,95</b>	<b>9,76</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
Птица (бедро) 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>1485</b>	<b>49,86</b>	<b>48,61</b>	<b>139,57</b>	<b>1209,76</b>	<b>0,46</b>	<b>17,20</b>	<b>42,32</b>	<b>8,27</b>	<b>187,40</b>	<b>203,85</b>	<b>674,90</b>	<b>261,33</b>	<b>893,70</b>	<b>2099,95</b>	<b>15,20</b>

**Неделя 1 День 4 (четверг)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	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
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	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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
Сок томатный,вырабатываемый промышленно 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>725</b>	<b>21,78</b>	<b>10,08</b>	<b>61,35</b>	<b>447,53</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>23,11</b>	<b>3,07</b>	<b>68,08</b>	<b>118,87</b>	<b>308,70</b>	<b>94,98</b>	<b>849,70</b>	<b>1083,95</b>	<b>5,10</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
Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом)	№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	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	0,01	0,06	1,79	0,24	0,00	0,00	3,40	2,60	2,20	10,00	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>18,26</b>	<b>17,55</b>	<b>69,18</b>	<b>513,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>29,26</b>	<b>4,18</b>	<b>147,30</b>	<b>157,58</b>	<b>373,60</b>	<b>119,54</b>	<b>890,70</b>	<b>1490,90</b>	<b>6,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>40,04</b>	<b>27,63</b>	<b>130,53</b>	<b>961,18</b>	<b>0,42</b>	<b>0,69</b>	<b>52,37</b>	<b>7,25</b>	<b>215,38</b>	<b>276,45</b>	<b>682,30</b>	<b>214,52</b>	<b>1740,40</b>	<b>2574,85</b>	<b>11,68</b>

**Неделя 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	Mg	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
Птица отварная с подгарнировкой (Помидор свежий порционно)	№ 487 ст 70-71	100 20	26,26 0,22	26,50 0,04	0,33 0,74	382,00 4,60	0,10 0,01	0,21 0,01	2,69 5,00	10,78 0,11	98,00 26,60	22,40 2,80	231,00 5,20	25,20 4,00	98,00 8,00	271,60 58,00	2,24 0,28
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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>675</b>	<b>33,16</b>	<b>31,54</b>	<b>58,27</b>	<b>722,83</b>	<b>0,32</b>	<b>0,62</b>	<b>41,62</b>	<b>12,41</b>	<b>194,89</b>	<b>221,53</b>	<b>545,30</b>	<b>84,27</b>	<b>492,70</b>	<b>968,53</b>	<b>8,44</b>
<b>Обед</b>																	
Кукуруза с яйцом и луком	№ 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
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
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	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		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>1705</b>	<b>78,28</b>	<b>79,19</b>	<b>170,03</b>	<b>1851,48</b>	<b>0,70</b>	<b>1,01</b>	<b>124,14</b>	<b>73,79</b>	<b>710,32</b>	<b>485,58</b>	<b>1148,60</b>	<b>281,72</b>	<b>1684,00</b>	<b>2115,83</b>	<b>17,18</b>

**Неделя 2 День 1 (понедельник)**

Наименование блюда	Сборник рецептур 2004г.	Выход, г	Пищевые вещества			ЭЦ,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 рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционно) Фрикаделька из мяса говядины, тушёные в соусе (без сахара) Хлеб ржаной Чай ( без сахара) Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной упаковке	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
	№471	100	10,00	9,70	15,50	150,00	0,02	0,08	1,28	131,00	13,00	24,35	131,00	19,36	209,00	195,00	1,62
	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
	№ 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
№ 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>24,62</b>	<b>17,37</b>	<b>78,61</b>	<b>561,63</b>	<b>0,25</b>	<b>16,98</b>	<b>22,81</b>	<b>135,37</b>	<b>44,50</b>	<b>78,73</b>	<b>497,50</b>	<b>164,59</b>	<b>397,70</b>	<b>922,40</b>	<b>7,71</b>
<b>Обед</b>																	
Огурец свежий порционно Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара) Гречка рассыпчатая с маслом сливочным Биточки или котлеты из мяса говядины( с соусом) (без сахара) Хлеб ржаной Сок томатный,вырабатываемый промышленностью в индивидуальной 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
	№ 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	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
	№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	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>		<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>1610</b>	<b>50,98</b>	<b>37,92</b>	<b>171,49</b>	<b>1219,28</b>	<b>0,62</b>	<b>34,09</b>	<b>57,68</b>	<b>142,05</b>	<b>156,50</b>	<b>220,10</b>	<b>1081,70</b>	<b>378,61</b>	<b>1096,10</b>	<b>2259,50</b>	<b>17,69</b>

**Неделя 2 День 2 (вторник)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
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
Сосиска отварная с соусом томатным основным (без сахара)	ТК №1 №587	100	11,26	8,06	2,57	91,27	0,03	0,07	0,00	1,75	0,00	11,14	104,00	6,86	479,50	140,50	1,44
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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
Фрукт (мандарин) свежий	порционно	104	0,83	0,20	7,77	39,26	0,06	0,03	38,00	0,20	0,00	35,00	17,00	11,00	12,00	155,00	0,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>609</b>	<b>24,65</b>	<b>15,71</b>	<b>67,68</b>	<b>505,26</b>	<b>0,25</b>	<b>16,93</b>	<b>38,73</b>	<b>5,70</b>	<b>30,00</b>	<b>86,51</b>	<b>418,70</b>	<b>137,79</b>	<b>673,80</b>	<b>533,25</b>	<b>6,19</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 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
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>800</b>	<b>31,96</b>	<b>32,85</b>	<b>82,48</b>	<b>761,65</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>40,05</b>	<b>4,98</b>	<b>77,38</b>	<b>88,49</b>	<b>404,90</b>	<b>280,35</b>	<b>586,90</b>	<b>2025,50</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1409</b>	<b>56,61</b>	<b>48,56</b>	<b>150,16</b>	<b>1266,91</b>	<b>0,51</b>	<b>17,18</b>	<b>78,78</b>	<b>10,68</b>	<b>107,38</b>	<b>175,00</b>	<b>823,60</b>	<b>418,14</b>	<b>1260,70</b>	<b>2558,75</b>	<b>14,65</b>



**Неделя 2 День 3 (среда)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</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
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	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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	107	0,42	0,42	9,57	49,97	0,03	0,02	10,63	0,32	0,00	17,01	11,70	0,57	27,60	295,59	0,34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>452</b>	<b>23,88</b>	<b>17,79</b>	<b>32,74</b>	<b>375,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,42</b>	<b>11,27</b>	<b>1,37</b>	<b>114,48</b>	<b>408,90</b>	<b>385,77</b>	<b>53,41</b>	<b>553,90</b>	<b>555,64</b>	<b>2,85</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>158,90</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>1492</b>	<b>48,40</b>	<b>32,64</b>	<b>126,52</b>	<b>1012,39</b>	<b>0,45</b>	<b>0,86</b>	<b>53,65</b>	<b>5,42</b>	<b>273,38</b>	<b>625,30</b>	<b>702,47</b>	<b>196,56</b>	<b>1433,00</b>	<b>2713,24</b>	<b>12,11</b>

**Неделя 2 День 4 (четверг)**

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	Mg	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
с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	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
Курица запечёная	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
Хлеб ржаной	порционно	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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>520</b>	<b>31,74</b>	<b>30,26</b>	<b>44,29</b>	<b>602,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,59</b>	<b>23,65</b>	<b>11,89</b>	<b>169,79</b>	<b>201,62</b>	<b>531,40</b>	<b>69,67</b>	<b>447,70</b>	<b>526,18</b>	<b>5,10</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
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	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>1400</b>	<b>56,09</b>	<b>71,21</b>	<b>149,53</b>	<b>1503,44</b>	<b>0,57</b>	<b>0,91</b>	<b>51,00</b>	<b>19,70</b>	<b>405,02</b>	<b>371,98</b>	<b>1026,20</b>	<b>254,09</b>	<b>1765,40</b>	<b>1831,38</b>	<b>17,44</b>

**Неделя 2 День 5 (пятница)**

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	Mg	Na	К	Fe
<b>завтрак</b>																	
Гречка рассыпчатая с маслом сливочным с подгарнировкой (Огурец свежий порционно)	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	10	0,08	0,02	0,25	1,40	0,01	0,01	1,50	0,03	1,50	3,45	6,30	2,10	1,20	21,15	0,14
Гуляш из курицы (филе)	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
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	25	1,91	0,25	12,75	61,13	0,05	0,02	0,00	0,18	0,00	8,75	39,50	11,75	152,50	61,25	0,98
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>535</b>	<b>37,54</b>	<b>17,17</b>	<b>60,59</b>	<b>574,46</b>	<b>0,28</b>	<b>17,12</b>	<b>4,07</b>	<b>3,85</b>	<b>83,50</b>	<b>261,81</b>	<b>412,67</b>	<b>201,94</b>	<b>383,50</b>	<b>312,10</b>	<b>6,23</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 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
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	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
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>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>1420</b>	<b>79,21</b>	<b>51,53</b>	<b>140,45</b>	<b>1396,14</b>	<b>0,60</b>	<b>17,49</b>	<b>20,22</b>	<b>204,11</b>	<b>204,73</b>	<b>504,63</b>	<b>1018,02</b>	<b>489,88</b>	<b>1532,00</b>	<b>1621,55</b>	<b>31,33</b>

<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1497,70</b>	<b>56,67</b>	<b>50,31</b>	<b>143,72</b>	<b>1281,96</b>	<b>0,54</b>	<b>10,76</b>	<b>62,29</b>	<b>61,91</b>	<b>274,16</b>	<b>383,29</b>	<b>916,81</b>	<b>323,45</b>	<b>1465,35</b>	<b>2194,80</b>	<b>16,66</b>
------------------------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------

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