

Согласовано:

Директор



*M. G. G. G.*

«28» 08 2025 г.

Утверждено:

Врио Директора НГ МУП

«Школьное питание»

Я.А. Коваль

«28» 08 2025 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

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											
<b>Завтрак 1 день 1 неделя</b>															
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 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	21,28	51,38	0,55	0,06	1,04	1,72
Дйца 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
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
<b>Итого за приём:</b>		<b>14,88</b>	<b>20,99</b>	<b>61,87</b>	<b>426,6</b>	<b>286,26</b>	<b>100,12</b>	<b>429,84</b>	<b>3,72</b>	<b>162,78</b>	<b>228,93</b>	<b>1,79</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>5,14</b>
<b>Обед 1 день 1 неделя</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,38	2,2	41,51	11,09	9,7	10,34	0,44	0	103,41	2,49	24,3	10,02	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
Быточки	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	213,25	1,69	0	1,787	2,75	0,048	0,312	1,212
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	35,1	279,09	52,99	130,99	137,75	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	21,0	75,13	0,64	0	128,98	1,51	12,86	0,8	0,85
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
<b>Итого за приём:</b>		<b>31,78</b>	<b>43,58</b>	<b>95,64</b>	<b>923,67</b>	<b>167,26</b>	<b>245,27</b>	<b>582,07</b>	<b>11,40</b>	<b>16</b>	<b>458,817</b>	<b>10,42</b>	<b>37,618</b>	<b>19,102</b>	<b>13,362</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>46,66</b>	<b>64,57</b>	<b>157,5</b>	<b>1350,33</b>	<b>453,52</b>	<b>345,49</b>	<b>1011,9</b>	<b>15,21</b>	<b>178,78</b>	<b>687,747</b>	<b>12,21</b>	<b>37,828</b>	<b>27,342</b>	<b>18,502</b>



Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В <sub>1</sub> ,мг	С, мг	ХЕ
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак 2 день 1 неделя</b>															
Огурец свежий	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	100	13,96	27,70	8,19	333,4 0	14,2 8	21,48	91,70	1,68	0	0	0,4	0,025	0	0,682 5
Капустя тушеная	150	3,09	4,84	14,13	112,6 5	83,1 7	30,97	167	1,2	18,4 1	53,85	0,93	0,03	25,6 8	1,17 5
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
<b>Итого за приём:</b>		<b>18,53</b>	<b>32,76</b>	<b>35,14</b>	<b>505,2 5</b>	<b>112, 23</b>	<b>75,37</b>	<b>369,6 5</b>	<b>4,9</b>	<b>18,4 1</b>	<b>21,05</b>	<b>4,95</b>	<b>0,163</b>	<b>35,6 8</b>	<b>2,912 5</b>
<b>Обед 2 день 1 неделя</b>															
Винегрет овощной	71/04	0,84	6,06	9,72	73,65	13,9 2	12,45	25,9	0,51	0	121,13	2,19	0,03	6,15	0,81
Рассольник Домашний со сметаной	131/04	2,16	4,8	11,25	96,96	36,3 0	32,99	6	54,28	15	16	0,05	0,17	21,0 5	0,93
Плов с перловой крупой и отварным мясом	ТТК 23.03.21 200	16,29	15,96	32,85	272,6 4	84,9	40,48	212,1	2,83	28,3 2	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
<b>Итого за приём:</b>		<b>20,13</b>	<b>26,98</b>	<b>61,16</b>	<b>476,2 5</b>	<b>142, 12</b>	<b>95,32</b>	<b>289,6</b>	<b>58,4</b>	<b>43,3 2</b>	<b>687,25</b>	<b>3,67</b>	<b>0,33</b>	<b>28,4 5</b>	<b>5,08</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>38,66</b>	<b>59,74</b>	<b>96,3</b>	<b>981,1 5</b>	<b>254, 35</b>	<b>170,6 9</b>	<b>659,2 5</b>	<b>63,3</b>	<b>61,7 3</b>	<b>708,3</b>	<b>8,62</b>	<b>0,493</b>	<b>64,1 3</b>	<b>7,99</b>



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В,мг	С, мг	ХЕ
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак 3 день 1 неделя</b>															
Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,7	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 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
<b>Итого за приём:</b>		<b>21,77</b>	<b>22,64</b>	<b>60,08</b>	<b>541,16</b>	<b>162,22</b>	<b>82,26</b>	<b>475,23</b>	<b>5,23</b>	<b>62,4</b>	<b>1251,07</b>	<b>6,39</b>	<b>0,22</b>	<b>4,84</b>	<b>4,99</b>
<b>Обед 3 день 1 неделя</b>															
Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,70	2,83	47,46	10,5	10,67	8,92	0,50	0	73,15	3,03	0,02	12,2	0,23
Шри из свежей капуста с картофелем со сметаной	200/10	1,64	5,9	7,13	100,3	43,1	18,8	81,2	0,63	4,73	206,98	1,57	0,08	20,2	0,59
Птица отварная	100	28,58	20,26	0,66	299,3	66,4	31,68	113,6	2,46	13,5	21,8	0,57	0,06	6,4	0,05
Каша перловая с овощами	150	8,44	14,1	57,16	389,3	46,1	50,05	72,4	2,02	0	910,05	2,21	0,08	13,9	4,76
Компот из свежих шлодов 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 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
<b>Итого за приём:</b>		<b>41,17</b>	<b>44,28</b>	<b>86,58</b>	<b>918,2</b>	<b>187,89</b>	<b>134,8</b>	<b>351,19</b>	<b>8,09</b>	<b>21,7</b>	<b>1215,78</b>	<b>7,94</b>	<b>0,33</b>	<b>54,8</b>	<b>7,19</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>62,94</b>	<b>66,92</b>	<b>146,66</b>	<b>1459,36</b>	<b>350,11</b>	<b>217,06</b>	<b>826,42</b>	<b>13,32</b>	<b>84,12</b>	<b>2466,85</b>	<b>14,33</b>	<b>0,55</b>	<b>59,76</b>	<b>12,18</b>



Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р <sub>В</sub> , мкг	Т <sub>В</sub> , мг	В <sub>1</sub> , 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			
Коглета по-воложки	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			
Капуста тушеная с яблоками	533/04	150	3,0	10,05	12,06	153	79,43	29,94	95,334	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			
<b>Итого за приём:</b>			<b>23,06</b>	<b>34,137</b>	<b>40,07</b>	<b>636,38</b>	<b>143,65</b>	<b>117,06</b>	<b>429,835</b>	<b>5,73</b>	<b>25,21</b>	<b>97,1</b>	<b>7,38</b>	<b>0,638</b>	<b>30,4</b>	<b>3,332</b>			
Обед 4 день 1 неделя																			
Салат «Овощная фантазия»	ТТК 9.09.13	60	0,70	12,03	3,24	124,80	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	255,0	161,73	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	35,81	0,63	0,05	6	0,35			
<b>Итого за приём:</b>			<b>32,98</b>	<b>37,69</b>	<b>67,33</b>	<b>741,86</b>	<b>236,17</b>	<b>186,87</b>	<b>457,59</b>	<b>13,05</b>	<b>41,3</b>	<b>332,48</b>	<b>7,16</b>	<b>0,79</b>	<b>31,87</b>	<b>5,59</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>56,04</b>	<b>127,867</b>	<b>107,4</b>	<b>1378,24</b>	<b>379,82</b>	<b>303,93</b>	<b>887,425</b>	<b>18,78</b>	<b>66,51</b>	<b>429,58</b>	<b>14,54</b>	<b>1,428</b>	<b>62,27</b>	<b>8,922</b>			



Наименование блюда	№ реп	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы						Витамины					ХЕ
		Масса порции и	г			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С			
			Б	Ж											У		
<b>Завтрак 5 день 1 неделя</b>																	
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	
Котлета по-хлыновски	417/94	100	15,66	21,96	6,91	287,96	20,52	29,1	138,2	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	58,9	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	
<b>Итого за приём:</b>			<b>26,71</b>	<b>31,94</b>	<b>64,06</b>	<b>653,41</b>	<b>175,69</b>	<b>138,03</b>	<b>333,43</b>	<b>10,19</b>	<b>36,6</b>	<b>92,73</b>	<b>1,78</b>	<b>0,34</b>	<b>12,1</b>	<b>53,29</b>	
<b>Обед 5 день 1 недели</b>																	
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	62,2	114,2	1,36	4,73	207,8	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	444,4	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	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	
<b>Итого за приём:</b>			<b>18,7</b>	<b>27,1</b>	<b>62,11</b>	<b>583,47</b>	<b>114,42</b>	<b>138,45</b>	<b>43,4</b>	<b>6,30</b>	<b>37,2</b>	<b>671,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0,95</b>	<b>232,43</b>	<b>5,17</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,41</b>	<b>59,04</b>	<b>126,17</b>	<b>1236,88</b>	<b>290,11</b>	<b>276,48</b>	<b>376,83</b>	<b>16,499</b>	<b>73,8</b>	<b>764,09</b>	<b>13,74</b>	<b>1,29</b>	<b>244,54</b>	<b>58,462</b>	



Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак 1 день 2 недели																				
Бутерброд горячий с маслом и сыром на ржаном хлебе	ТТК 24.11.21	15/5/30	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 пшеничная молочная жидкая с маслом	311/04	150/5	5,36	4,90	26,11	170,09	103,91	28,81	78,18	1,42	16,74	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				
<b>Итого за приём:</b>			<b>12,36</b>	<b>17,94</b>	<b>48,95</b>	<b>401,31</b>	<b>348,01</b>	<b>57,16</b>	<b>334,18</b>	<b>2,45</b>	<b>70,74</b>	<b>128,34</b>	<b>0,88</b>	<b>0,13</b>	<b>1,48</b>	<b>4,06</b>				
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	19,76	0	268,67	2,47	0,01	27,96	0,59				
Суп с рыbnыми консервами	87/11	250	6,87	6,72	11,46	133,8	36,24	37,88	172,1	1,01	19,39	66,28	1,36	0,17	7,29	0,95				
Биточки	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	132,0	1,69	0	3,7375	1,36	0,13	0	0,68				
Бобовые отварные с маслом	514/04	150	14,1	6,9	33,45	255,0	161,73	128,23	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				
<b>Итого за приём:</b>			<b>38,41</b>	<b>45,22</b>	<b>84,56</b>	<b>913,4</b>	<b>273,98</b>	<b>250,31</b>	<b>458,82</b>	<b>30,87</b>	<b>37,39</b>	<b>372,8</b>	<b>6,95</b>	<b>0,94</b>	<b>240,</b>	<b>7,02</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>50,77</b>	<b>63,16</b>	<b>133,51</b>	<b>1314,71</b>	<b>621,99</b>	<b>307,47</b>	<b>793,0</b>	<b>33,32</b>	<b>108,13</b>	<b>501,1775</b>	<b>7,8325</b>	<b>1,0755</b>	<b>241,68</b>	<b>11,0825</b>				



Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Рэ, мг	Тэ, мг	В1	С, мг				
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				
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	0,27			
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	150	8,7	7,8	35,1	279,0	52,9	130,9	166,1	3,97	15,93	38,05	0,55	0,15	0,9	4			
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	7			
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			
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	4,57			
Обед 2 день 2 недели																			
Салат «Витаминный»	ТТК 10.10.16	60	0,74	6,08	5,14	78,28	20,3	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	21,9	17,0	81,36	0,60	6,3	220,8	1,58	0,09	17,	0,70			
Тефтели рыбные	332/94	75/50	15,9	7,33	12,61	181,36	38,6	46,06	155,52	2,05	0	4,787	3,63	0,05	1,7	1,05			
Картофельное пюре	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,56	36,9	29,94	95,33	0,98	18,96	38,66	0,16	0,14	5,1	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	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	0,61			
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,	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,	9,52			



Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ
			Б, г	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р <sub>9</sub> , мг	Т <sub>9</sub> , мг	В <sub>1</sub> , мг	С, мг				
<b>Завтрак 3 день 2 недели</b>																			
Олуец 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	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	91,70	1,68	0	0	0,4	0,025	0	0,6825			
Капустя тушеная	534/04	150	3,09	4,84	14,13	112,65	83,17	30,97	62,41	1,2	12	39,58	0,38	0,03	33,54	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	0,27	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			
<b>Итого за приём:</b>																			
			<b>20,66</b>	<b>34,36</b>	<b>33,73</b>	<b>524,55</b>	<b>175,81</b>	<b>93,06</b>	<b>365,23</b>	<b>4,86</b>	<b>34,4</b>	<b>86,91</b>	<b>1,13</b>	<b>0,173</b>	<b>39,81</b>	<b>2,7925</b>			
<b>Обед 3 день 2 недели</b>																			
Винегрет овощной	71/04	60	0,84	6,06	9,72	73,64	13,92	12,45	25,9	0,51	0	121,13	2,19	0,03	6,15	0,81			
Суп картофельный с бобовыми	81/11	200	4,39	4,21	13,05	107,80	30,46	28,24	66,65	1,62	0	185	2,27	0,07	4,65	1,08			
Тефтели из говядины (паровые)	403/02	60/50	9,38	9,33	28,24	156,23	59,38	18,19	157,53	1,46	56,76	110,56	2,24	0,07	2,44	2,35			
Рис припущенный	512/04	150	3,63	4,29	36,66	199,95	2,41	19,00	2,35	0,34	12,6	23,63	0,05	0,016	0	3,055			
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			
<b>Итого за приём:</b>																			
			<b>20,08</b>	<b>24,21</b>	<b>106,27</b>	<b>620,42</b>	<b>126,57</b>	<b>100,28</b>	<b>365,14</b>	<b>6,37</b>	<b>69,41</b>	<b>470,21</b>	<b>7,87</b>	<b>0,316</b>	<b>17,24</b>	<b>8,835</b>			
<b>Итого за день:</b>																			
			<b>42,74</b>	<b>58,57</b>	<b>140,07</b>	<b>1144,97</b>	<b>302,38</b>	<b>193,34</b>	<b>730,37</b>	<b>11,23</b>	<b>103,81</b>	<b>557,11</b>	<b>9</b>	<b>0,489</b>	<b>57,05</b>	<b>11,6275</b>			



Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р <sub>9</sub> , мкг	Т <sub>9</sub> , мг	В <sub>1</sub>	С, мг	ХЕ			
<b>Завтрак 4 день 2 недели</b>																			
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 <sup>8</sup>	19,8	0,45			
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,9	8,1	8,4	172,5	46,62 <sup>6</sup>	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,09 <sup>4</sup>	9,54 <sup>6</sup>	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 <sup>7</sup>			
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			
<b>Итого за приём:</b>			<b>22,6</b>	<b>19,09</b>	<b>61,11</b>	<b>501,8</b>	<b>114,2</b>	<b>122,2</b>	<b>542,4</b>	<b>22,62</b>	<b>91,25</b>	<b>159,3</b>	<b>3,06</b>	<b>0,38</b>	<b>34,1</b>	<b>6,08</b>			
<b>Обед 4 день 2 недели</b>																			
Салат из разных овощей «Степной»	25/04	60	0,84	9,12	4,32	103,0 <sup>8</sup>	15,81	14,27	29,88	0,49	0	327,0 <sup>6</sup>	2,75	0,05 <sup>3</sup>	9,39	0,36			
Суп картофельный с клёцками	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 <sup>7</sup>	40,9	30,45	99,03	1,93	13,8	26,7	1,66	0,04	30,4	1,30			
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	150	8,7	7,8	35,10	279,0	52,99	130,9 <sup>9</sup>	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 <sup>8</sup>	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			
<b>Итого за приём:</b>			<b>24,7</b>	<b>31,23</b>	<b>89,69</b>	<b>769,4</b>	<b>174,4</b>	<b>231,4</b>	<b>500,5</b>	<b>9,24</b>	<b>26,19</b>	<b>595,3</b>	<b>8,43</b>	<b>0,46</b>	<b>46,1</b>	<b>7,45</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>47,3</b>	<b>50,32</b>	<b>150,8</b>	<b>1271,29</b>	<b>288,7</b>	<b>353,7</b>	<b>1043,02</b>	<b>31,86</b>	<b>117,4</b>	<b>754,6</b>	<b>11,49</b>	<b>0,84</b>	<b>90,5</b>	<b>13,5</b>			



Наименование блюда	№ рецеп	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			
<b>Завтрак 5 день 2 недели</b>																			
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			
Дйца 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 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			
<b>Итого за приём:</b>			<b>13,03</b>	<b>12,79</b>	<b>37,72</b>	<b>314,4</b>	<b>144,96</b>	<b>64,81</b>	<b>314,16</b>	<b>3,5</b>	<b>127,42</b>	<b>192,52</b>	<b>1,80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,04</b>	<b>3,13</b>			
<b>Обед 5 день 2 недели</b>																			
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	23,1	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	6	0,35			
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			
<b>Итого за приём:</b>			<b>24,3</b>	<b>27,56</b>	<b>89,924</b>	<b>701,69</b>	<b>105,56</b>	<b>109,11</b>	<b>454,99</b>	<b>7,18</b>	<b>50,37</b>	<b>1312,13</b>	<b>7,12</b>	<b>0,416</b>	<b>51,32</b>	<b>7,48</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>37,33</b>	<b>40,35</b>	<b>127,64</b>	<b>1016,09</b>	<b>250,52</b>	<b>173,91</b>	<b>769,15</b>	<b>10,68</b>	<b>177,79</b>	<b>1504,65</b>	<b>8,92</b>	<b>0,636</b>	<b>52,36</b>	<b>10,61</b>			



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 иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями.

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

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

«Хлебпродинформ» Москва 2002г.

Начальник отдела общественного питания:

 Т.С. Петросова

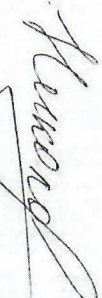
Ведущий технолог:

 Е.И. Васюта

Технолог:

Р.Г. Николаева

Согласовано:

 Родители (законные представители детей)