

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»

_____ О.А. Исянгулова

« 04 » _____ 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

_____ О. А. Кузнецова

« _____ » _____ 2023г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
(ЗАВТРАК НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕ ОТНОсяЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
гтк № 36	Рагу из овощей	150	45,00	2,94	5,64	15,90	126	0,08	0,08	2,60	0,02	0,06	47,35	74,37	21,77	1,03	0,27	0,006	0,001	0,30
гтк № 145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
гтк № 166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
гтк № 94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	560	128,00	13,51	13,42	50,39	379	0,27	0,73	4,10	0,300	0,142	465,3	485,1	105,87	3,38	686,5	0,02	0,01	0,34
<i>Обед</i>																				
гтк № 165	Помидоры свежие порционно	60	32,00	0,66	0,12	2,30	14	0,04	0,02	15,00	0,000	0,000	8,4	15,6	12,00	0,540	174,0	0,000	0,000	0,000
гтк № 66	Суп "Кудряш" с мясом (говядина)	250/10	49,00	3,39	6,26	16,81	137	0,1	0,08	9,2	0,031	0,030	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
гтк № 5	Шницель из говядины	100	123,00	12,72	11,52	12,80	209	0,04	0,01	0,91	0,010	0,030	24,3	25,2	13,66	3,35	113,6	0,001	0,000	0,110
гтк № 14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр № 2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
гтк № 166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	860	262,00	30,65	31,54	126,21	883	0,56	0,28	29,11	0,208	0,120	88,3	308,2	94,12	6,56	494,6	0,00	0,01	1,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		390,00	44,16	44,96	176,60	1263	0,83	1,01	33,21	0,508	0,262	553,6	793,3	199,99	9,94	1181,1	0,023	0,014	1,496

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
гтк № 164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000
гтк № 149	Каша молочная жидкая "Геркулес" без сахара с маслом	205	45,00	6,60	7,50	25,40	196	0,20	0,20	1,00	0,000	0,000	116,3	140,0	58,00	1,60	142,0	0,000	0,000	0,000
гтк № 159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
гтк № 166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр № 1	Фрукт свежий	100	42,00	2,30	0,80	31,50	144	0,07	0,09	17,00	0,000	0,000	13,6	47,6	2,40	0,02	16,1	0,000	0,000	0,800
	Итого:	585	135,00	19,59	15,71	84,55	560	0,35	0,45	18,40	0,259	1,900	368,0	315,4	90,59	3,25	263,6	0,000	0,003	0,800
<i>Обед</i>																				
гтк № 167	Кукуруза отварная (консервированная)	50	25,00	1,1	0,2	5,6	20	0,01	0,01	2,40	0,001	0,000	21,0	20,5	6,50	0,180	68,0	0,000	0,000	0,009
гтк № 23	Свекольник с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	5,33	11,28	17,00	191	0,08	0,06	9,28	0,050	0,030	45,7	72,1	0,97	1,51	17,4	0,006	0,000	0,034
гтк № 7	Рыба запеченная с овощами (горбуша)	50/50	122,00	13,34	9,01	5,84	158	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	36,00	106,4	0,015	0,004	0,650
гтк № 147	Каша ячневая вязкая	180	30,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
гтк № 161	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	20,00	0,68	0,28	9,66	44	0,01	0,06	200,00	0,000	0,000	12,0	3,4	3,40	0,55	10,0	0,000	0,000	0,000
гтк № 166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	890	259,00	28,12	34,99	88,32	772	0,51	0,29	222,53	0,285	0,210	230,9	579,5	127,47	41,76	519,7	0,021	0,004	0,693
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		394,00	47,71	50,70	172,87	1332	0,86	0,74	240,93	0,544	2,110	598,9	894,8	218,06	45,01	783,3	0,021	0,007	1,493

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
тк№24	Запеканка из творога без сахара со сметаной	150/20	86,00	16,37	16,02	10,57	252	0,05	0,30	4,80	0,160	0,000	256,2	197,1	41,00	0,66	160,2	0,030	0,010	0,070
тк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	60,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	100	42,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
Итого:		550	202,00	22,17	17,16	53,61	464	0,24	0,40	23,80	0,310	0,000	313,1	317,8	100,60	5,28	365,4	0,060	0,010	0,182
<i>Обед</i>																				
тк№634	Винегрет овощной	100	30,00	1,4	10,1	6,8	124	0,03	0,02	2,43	0,000	0,000	0,0	24,2	2,18	0,41	0,0	0,010	0,000	0,000
тк№181	Суп картофельный	250	35,00	2,50	3,00	18,30	113	0,10	0,08	9,20	0,000	0,000	19,0	71,4	16,67	1,08	51,6	0,001	0,002	0,500
тк№ 64	Соте из птицы	50/50	87,00	17,02	11,23	4,18	186	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		890	210,00	34,80	37,97	123,58	946	0,56	0,34	16,51	0,167	0,060	70,2	423,3	86,39	4,37	394,0	0,015	0,013	1,150
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			412,00	56,97	55,13	177,19	1410	0,80	0,74	40,31	0,477	0,060	383,3	741,1	186,99	9,65	759,5	0,075	0,023	1,332

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	30,00	1,55	0,1	3,25	20	0,05	0,03	5,00	0,000	0,000	10,0	31,0	10,50	0,016	1,6	0,000	0,000	0,025
тк№28	Омлет натуральный с маслом	180/10	69,00	13,31	13,89	10,93	358	0,04	0,09	3,87	0,011	1,760	19,9	129,0	20,81	0,86	186,0	0,003	0,001	0,360
тк№ 150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	20,00	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	4,0	1,0	2,00	0,40	4,0	0,000	0,000	0,000
Итого:		650	177,00	24,99	20,88	52,28	636	0,16	0,21	10,77	0,167	1,760	103,0	271,5	70,72	2,90	325,7	0,033	0,001	0,465
<i>Обед</i>																				
тк№129	Салат с крабовыми палочками	100	25,00	6,41	10,06	5,17	137	0,04	0,03	6,06	0,180	0,000	12,9	17,3	0,00	0,48	10,8	0,014	0,004	0,000
тк№18	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	47,00	6,85	11,11	19,11	204	0,20	0,07	3,78	0,030	0,030	45,2	125,1	3,95	0,75	31,5	0,002	0,010	0,290
тк№ 137	Птица отварная (цыпленок бройлер)	100	101,00	10,47	9,30	0,55	153	0,05	0,07	0,88	0,000	0,00	14,57	131,69	15,75	1,29	186,98	0,003	0,008	0,10
тк№17	Капуста тушеная	180	30,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	20,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		936	231,00	31,32	36,59	67,90	753	0,54	0,43	29,18	0,420	0,160	204,6	486,5	74,54	3,98	306,9	0,119	0,022	0,460
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			408,00	56,31	57,47	120,18	1390	0,70	0,64	39,95	0,587	1,920	307,6	758,0	145,26	6,88	632,6	0,152	0,023	0,925

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг						
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se

<i>Завтрак</i>																				
тк №93	Биточки рыбные (минтай)	100	71,00	9,00	9,05	15,20	233	0,07	0,06	0,00	0,012	0,000	10,1	77,0	6,89	0,42	100,2	0,008	0,020	0,760
ткк№157	Каша пшениная вязкая	180	30,00	4,17	12,03	23,72	220	0,12	0,01	0,00	0,000	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05	76,50	0,000	0,000	0,000
ткк№148	Чай с лимоном без сахара	200/5	10,00	0,06	0,01	0,25	1	0,00	0,01	2,80	0,000	0,00	2,73	1,34	1,60	0,06	11,78	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
инстр№1	Фрукт свежий	150	63,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000
Итого:		460	178,00	16,48	21,73	65,82	579	0,31	0,16	92,80	0,16	0,000	94,7	255,0	77,59	3,34	267,2	0,008	0,020	0,760
<i>Обед</i>																				
ткк№165	Огурец свежий порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
ткк№10	Юшка гороховая	250	48,00	6,88	12,14	23,07	241	0,31	0,11	5,94	0,010	0,030	39,6	47,8	4,08	0,65	21,6	0,004	0,005	0,130
тк №193	Плов из перловки по-узбекски (говядина)	50/150	112,00	14,40	19,00	45,40	418	0,45	0,15	10,65	0,000	0,00	20,91	197,43	19,57	2,85	135,29	0,002	0,000	0,59
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		810	225,00	25,78	31,92	115,17	870	0,87	0,33	27,59	0,16	0,030	101,4	341,4	68,75	5,36	482,1	0,006	0,005	0,720
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			403,00	42,26	53,65	180,99	1449	1,18	0,49	120,39	0,322	0,03	196,1	596,5	146,34	8,70	749,3	0,014	0,025	1,480

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
ткк№143	Каша пшениная молочная жидкая без сахара с маслом	205	35,00	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040
ткк№145	Какао с молоком без сахара	200	20,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006
ткк№152	Яблоко печеное	140	65,00	1,00	1,00	17,00	83	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	28,00	1,00	16,00	4,00	489,00	0	0,000	0,00
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		605	128,00	13,20	11,61	73,59	453	0,32	0,53	18,92	0,31	0,132	371,5	349,6	101,26	7,25	1056,0	0,030	0,011	0,046
<i>Обед</i>																				
тк № 95	Салат "Степной" (картофель, горошек, огурец консерв., морковь, лук реп. масло растит.)	100	30,00	1,90	5,33	16,80	161	0,05	0,05	3,85	0,016	0,00	16,97	46,08	3,67	0,71	13,26	0,016	0,000	0,18
ткк№12	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/10	68,00	6,34	9,00	9,25	168	0,10	0,08	5,15	0,028	0,03	28,51	28,24	7,43	1,26	8,99	0,002	0,000	0,170
ткк№56	Картофель по-французски с птицей	50/150	132,00	15,73	20,00	28,08	355	0,25	0,29	0,93	0,021	0,07	56,29	204,98	38,96	1,11	188,49	0,003	0,015	0,500
ткк№153	Компот из сухофруктов без сахара	200	24,00	0,80	0,05	7,85	35	0,01	0,02	0,25	0,000	0,000	22,0	19,6	14,94	0,45	22,4	0,000	0,000	0,700
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
Итого:		820	262,00	28,57	35,06	86,78	839	0,47	0,47	10,18	0,22	0,102	133,6	357,1	82,10	4,89	306,4	0,021	0,015	1,550
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			390,00	41,77	46,67	160,37	1292	0,79	1,00	29,10	0,521	0,23	505,1	706,7	183,36	12,14	1362,4	0,051	0,026	1,596

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
ткк№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	7,06	5,80	113	0,10	0,08	0,00	0,000	0,00	17,50	68,00	10,00	0,90	110,00	0,000	0,000	0,000
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550

ткк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000
ткк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	560	165,00	24,55	26,57	76,55	615	0,52	0,56	1,36	0,213	0,140	272,3	418,1	74,88	2,71	450,9	0,015	0,007	0,580
	<i>Обед</i>																			
ткк№132	Салат из белокочанной капусты с овощами	100	25,00	1,26	10,10	0,15	76	0,02	0,03	10,35	0,000	0,000	18,7	19,5	1,26	0,37	11,2	0,010	0,000	0,000
ткк№18	Борщ Сибирский с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	55,00	6,75	5,98	16,00	143	0,06	0,06	3,07	0,065	0,030	59,4	83,6	8,14	1,37	15,8	0,003	0,000	0,032
ткк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	100	96,00	7,20	8,70	13,92	163	0,04	0,09	1,66	0,011	0,00	21,73	85,93	5,52	1,10	162,51	0,003	0,000	0,380
ткк№147	Каша ячневая вязкая	180	30,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	910	239,00	22,88	39,00	100,29	821	0,52	0,34	22,68	0,298	0,030	217,3	662,0	104,52	6,36	563,5	0,016	0,000	0,412
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		404,00	47,43	65,57	176,84	1436	1,04	0,90	24,04	0,511	0,170	489,6	1080,1	179,40	9,07	1014,4	0,031	0,007	0,992

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<i>Завтрак</i>																			
ткк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	21,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,88	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
ткк№195/1	Каша ячневая молочная жидкая без сахара с маслом	205	40,00	6,20	5,90	29,20	195	0,11	0,16	0,55	0,040	0,000	124,2	176,1	45,51	0,75	89,3	0,025	0,006	0,040
ткк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	20,00	1,93	1,41	7,30	50	0,01	0,06	1,90	0,006	0,00	59,27	52,33	20,31	0,26	60,84	0,030	0,000	0,080
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
инстр№1	Фрукт свежий	150	63,00	0,40	0,40	9,80	47	0,05	0,03	15,00	0,000	0,000	24,0	16,5	14,50	2,56	19,0	0,030	0,000	0,112
	Итого:	665	152,00	17,92	14,15	71,37	487	0,27	0,44	17,45	0,210	0,880	241,1	303,2	112,21	6,32	300,4	0,093	0,019	0,256
	<i>Обед</i>																			
ткк№20	Салат из свеклы с яблоком	100	20,00	0,85	5,00	6,84	132	0,05	0,05	5,85	0,00	0,00	22,53	40,73	30,05	1,02	21,63	0,000	0,000	0,05
ткк№86	Суп крестьянский со сметаной	250/10	35,00	2,60	5,30	14,30	116	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
ткк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	122,00	10,66	7,32	9,22	147	0,20	0,64	0,00	0,007	0,051	58,2	79,9	11,71	0,20	52,3	0,005	0,013	0,509
ткк№157	Каша пшеничная вязкая	180	30,00	4,17	12,03	23,72	220	0,12	0,01	0,00	0,000	0,00	21,00	84,00	31,50	1,05	76,50	0,000	0,000	0,000
ткк№153	Напиток из кураги без сахара	200	20,00	0,80	0,05	7,85	35	0,01	0,02	0,25	0,000	0,000	22,0	19,6	14,94	0,45	22,4	0,000	0,000	0,700
ткк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	900	235,00	22,88	30,38	86,73	770	0,53	0,77	14,71	0,182	0,081	148,8	308,6	112,46	4,18	246,4	0,007	0,013	1,759
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		387,00	40,80	44,53	158,10	1256	0,80	1,21	32,16	0,392	0,961	389,9	611,8	224,67	10,50	546,8	0,100	0,026	2,015

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<i>Завтрак</i>																			
ткк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/50	86,00	8,25	8,9	9,98	153	0,04	0,07	1,57	0,010	0,060	12,0	92,8	16,5	1,20	122,1	0,003	0,001	0,220
ткк№14	Каша гречневая рассыпчатая	180	25,00	10,08	12,96	49,50	323	0,30	0,12	0,00	0,017	0,060	12,7	129,8	20,69	0,23	26,2	0,001	0,003	0,550
ткк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
ткк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000

тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030
	Итого:	670	175,00	24,83	27,00	77,92	625	0,47	0,50	6,67	0,207	0,200	228,6	431,2	89,29	2,94	496,5	0,018	0,007	0,800
	<i>Обед</i>																			
тк№21	Салат из овощей с морской капустой	100	25,00	1,28	8,99	8,05	118	0,05	0,04	4,01	0,01	0,00	21,54	43,94	1,50	0,016	0,87	0,016	0,016	0,000
тк№19	Щи из свежей капусты с мясом (говядина) и сметаной	250/10/10	54,00	4,83	7,98	10,34	133	0,09	0,02	8,61	0,025	0,030	15,2	26,2	7,16	0,10	0,3	0,002	0,000	0,500
тк№137	Птица отварная	100	101,00	15,70	8,90	0,40	145	0,05	0,07	0,88	0,030	0,000	14,6	131,7	15,75	1,29	187,0	0,003	0,008	0,100
тк№136	Овощи припущенные с цветной капустой	180	30,00	4,21	4,91	21,23	146	0,16	0,13	22,03	0,023	0,07	33,70	103,61	5,74	0,00	8,91	0,002	0,000	0,590
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	910	243,00	29,82	31,46	84,82	741	0,43	0,31	39,53	0,238	0,102	108,9	371,6	61,25	2,77	326,3	0,023	0,024	1,190
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		418,00	54,65	58,46	162,74	1367	0,90	0,81	46,20	0,445	0,302	337,5	802,8	150,54	5,71	822,8	0,041	0,031	1,990

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<i>Завтрак</i>																				
тк№164	Сыр полутвердых сортов (порционно)	20	26,00	5,26	5,32	0,00	70	0,01	0,06	0,14	0,093	1,900	176,0	50,0	7,00	0,20	9,9	0,000	0,002	0,000	
тк№143	Каша пшенная молочная жидкая без сахара с маслом	200/5	35,00	6,03	7,63	28,10	205	0,18	0,14	0,52	0,056	0,130	105,6	80,4	22,16	1,05	99,8	0,030	0,006	0,040	
тк№145	Какао с молоком без сахара	200	25,00	2,37	2,30	3,69	45	0,08	0,36	0,40	0,10	0,00	228,00	210,00	46,00	0,84	394,00	0,000	0,005	0,006	
тк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60	0,06	0,03	0,00	0,150	0,000	9,9	58,2	17,10	1,36	73,2	0,000	0,000	0,000	
инстр№1	Фрукт свежий	150	63,00	1,35	0,30	14,25	65	0,06	0,05	90,00	0,000	0,000	51,0	34,5	20,50	0,45	5,5	0,000	0,000	0,000	
	Итого:	605	153,00	16,91	15,89	58,44	445	0,39	0,64	91,06	0,399	2,032	570,5	433,1	112,76	3,90	582,4	0,030	0,013	0,046	
	<i>Обед</i>																				
тк№115	Салат из моркови с яблоком	100	20,00	1,00	7,17	9,10	106	0,03	0,03	3,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030	
тк№65	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	5,00	5,10	11,00	111	0,06	0,07	5,20	0,400	0,030	14,5	36,5	4,92	0,89	6,9	0,002	0,005	0,170	
тк№176	Биточки мясные "Дружба" (говядина, птица)	100	110,00	13,20	9,66	13,58	187	0,12	0,17	0,96	0,012	0,000	30,1	147,5	22,30	1,96	247,9	0,003	0,060	0,133	
тк№17	Капуста тушеная	180	30,00	3,60	5,40	18,00	137	0,18	0,22	17,18	0,060	0,130	115,1	149,8	35,25	0,00	4,1	0,100	0,000	0,070	
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	25,00	0,19	0,04	0,27	2	0,01	0,01	1,28	0,000	0,000	7,0	4,4	2,49	0,10	0,4	0,000	0,000	0,000	
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00	
	Итого:	906	243,00	26,79	28,05	76,75	663	0,46	0,53	28,13	0,622	0,160	190,1	420,9	99,09	4,92	345,4	0,105	0,065	0,403	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		396,00	43,70	43,94	135,19	1108	0,85	1,17	119,19	1,021	2,192	760,6	854,0	211,85	8,82	927,8	0,135	0,078	0,449	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг								
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	<i>Завтрак</i>																				
тк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	82,00	13,58	7,19	15,06	205	0,07	0,13	0,00	0,000	0,00	28,65	89,96	39,45	1,01	75,74	0,002	0,000	0,100	
тк№160	Фасоль отварная с маслом	180/10	30,00	18,85	8,40	30,70	274	0,41	0,12	0,00	0,000	0,00	84,60	192,60	75,60	5,94	626,40	0,000	0,000	0,000	
тк№142	Чай без сахара	200	10,00	0,20	0,00	0,04	1	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000	
тк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00	
тк№94	Напиток кисломолочный (кефир, ряженка, йогурт натуральный без сахара)	150	50,00	4,40	4,80	6,00	89	0,05	0,26	1,10	0,030	0,080	180,0	142,5	21,00	0,15	219,0	0,014	0,003	0,030	
	Итого:	675	180,00	40,83	21,07	76,60	689	0,61	0,56	5,10	0,180	0,080	317,2	491,3	167,15	8,46	1050,3	0,016	0,003	0,130	

<i>Обед</i>																				
тнк№165	Огурец свежий порционно	100	32,00	0,70	0,10	1,90	11	0,03	0,02	7,00	0,000	0,000	17,0	30,0	14,00	0,50	196,0	0,000	0,000	0,000
тнк№13	Рассольник ленинградский с мясом птицы и сметаной	250/15/10	51,00	6,64	6,50	20,44	176	0,08	0,06	7,31	0,031	0,030	25,7	69,2	6,71	0,89	19,8	0,002	0,000	0,250
тнк №6	Рыба, запеченная с овощами и сыром (минтай)	50/50	62,00	14,33	10,61	4,78	173	0,03	0,02	7,25	0,012	0,180	48,7	18,5	41,00	0,36	106,4	0,015	0,004	0,650
тнк№147	Каша ячневая вязкая	180	30,00	3,87	13,54	25,42	239	0,32	0,11	3,60	0,072	0,00	93,60	406,80	58,50	2,16	244,80	0,000	0,000	0,000
инстр №2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	25,00	0,00	0,00	20,00	80	0,02	0,02	4,00	0,000	0,000	14,0	8,0	14,00	0,00	56,0	0,000	0,000	0,000
тнк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	915	208,00	29,34	31,43	97,34	799	0,54	0,26	29,16	0,265	0,210	208,9	590,7	151,31	5,27	696,2	0,017	0,004	0,900
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		388,00	70,17	52,50	173,94	1488	1,15	0,82	34,26	0,445	0,290	526,1	1082,0	318,46	13,73	1746,6	0,033	0,007	1,030

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для 5-11 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпускная	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
<i>Завтрак</i>																				
тнк№171	Яйцо вареное (1 шт)	50	21,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,88	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
тнк№149	Каша молочная жидкая "Геркулес" без сахара с маслом	205	35,00	6,60	7,50	25,40	196	0,20	0,20	1,00	0,000	0,000	116,3	140,0	58,00	1,60	142,0	0,000	0,000	0,000
тнк№159	Чай с молоком без сахара	200	14,00	1,63	1,41	2,85	31	0,01	0,07	0,26	0,016	0,00	52,20	19,57	6,09	0,07	22,45	0,000	0,001	0,000
Акт к/п	Галеты для диетического питания	50	60,00	3,30	0,40	20,80	104	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	38,00	14,00	0,70	57,00	0,000	0,00	0,000
тнк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	565	138,00	20,92	15,75	74,12	525	0,37	0,48	1,26	0,180	0,880	211,2	255,8	109,98	5,12	352,8	0,008	0,014	0,024
<i>Обед</i>																				
тнк№172	Салат из свеклы с растительным маслом	100	28,00	1,8	5,1	9,5	92	0,02	0,05	8,9	0,002	0,00	45	51	26	1,7	342	0,000	0,001	0
тнк№75	Суп-пюре из овощей на курином бульоне с гречками	250/10	56,00	5,05	4,16	18,39	146	0,04	0,06	7,07	0,02	0,00	29,08	45,70	21,44	0,61	19,99	0,003	0,005	0,00
тнк№33	Запеканка картофельная с субпродуктами (сердце, печень)	200/6	136,00	10,8	14,6	16,87	256	0,19	0,1	11,55	0,039	0,00	22,11	109,46	24,73	4,34	60,24	0,001	0,014	0,250
тнк№158	Напиток из свежих яблок без сахара	200	20,00	0,10	0,10	2,60	12	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	3,8	2,4	2,83	0,50	8,3	0,000	0,000	0,000
тнк№166	Хлеб ржаной	60	8,00	3,80	0,68	24,80	120	0,06	0,03	0,00	0,150	0,00	9,90	58,20	17,10	1,36	73,20	0,000	0,000	0,00
	Итого:	723	248,00	21,55	24,64	72,16	626	0,32	0,24	27,53	0,209	0,000	109,9	266,8	92,10	8,51	503,7	0,004	0,020	0,252
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		386,00	42,47	40,39	146,28	1151	0,69	0,72	28,79	0,389	0,880	321,0	522,5	202,08	13,63	856,4	0,012	0,034	0,276

Итого за 2 недели (12 дней)			4776,00	588,40	613,97	1941,29	15942	10,59	10,25	788,53	6,16	9,41	5369,29	9443,55	2367,00	153,77	11382,7	0,69	0,30	15,07
Средние показатели в день			398,00	49,03	51,16	161,77	1329	0,88	0,85	65,71	0,51	0,78	447,44	786,96	197,25	12,81	948,56	0,06	0,03	1,26
Выполнение в процентах среднее		СанПиН		99	101	77	89	115	97	171	104	14	68	119	120	129	144	104	90	57

* Примерное циклическое меню рассчитано на два приема пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 55%

* Для профилактики дефицита микронутриентов (йода, кальция, железа, фосфора и пр.), были включены в рацион питания для учащихся

специализированные, обогащенные незаменимыми ингредиентами пищевые продукты: соль пищевая йодированная, хлеб пшеничный йодированный, хлеб с ламинариями, мясо говядины, рыба, мясо птицы, муку пшенич. в/с, кисломолочные продукты, молоко, консервы овощные, соки, витаминизированные напитки, фрукты свежие.

* Использованная литература: - И.М. Скурихин, В.А. Тутельян (таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания);

Методические рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям МР 2.4.0260-21

Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП при общеобразовательных школах (г. Москва 2004 г)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ПОП (г. Москва 1996 г)

Циклическое двухнедельное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом особенности питания учащихся,

при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ (см. таблицу замены

пищевых продуктов, приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)