

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ №4»



О.А. Исянгулова

« 09 » 2023г

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Перспектива»

О.А. Кузнецова

« 01 » 09 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (САХАРНОГО ДИАБЕТА) 1-4 КЛАССОВ

МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МЕГИОНА

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 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	0,000
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	90	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	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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	0,000
	Итого:	810	262,00	28,97	29,38	117,96	840	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	42,48	42,80	168,35	1220	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 обучающихся 1-4 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
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	0,000
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
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	150	30,00	3,23	11,28	21,18	200	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	0,000
	Итого:	830	259,00	27,48	32,73	84,08	733	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	47,07	48,44	168,63	1293	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 обучающихся 1-4 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
<i>Завтрак</i>																			

тк№24	Запеканка из творога без сахара со сметаной	100/20	76,00	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	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
Акт к/п	Галеты для диетического питания	30	40,00	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:	510	176,00	24,07	17,50	66,01	524	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
тк№34	Винегрет овощной	60	30,00	0,9	5,37	4,38	69	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№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью	250/15/1	50,00	6,19	5,80	13,90	133	0,02	0,05	1,34	0,400	0,030	15,9	63,7	2,34	0,74	29,4	0,002	0,005	0,170
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	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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:	816	225,00	36,31	33,88	108,51	868	0,48	0,31	8,65	0,567	0,090	67,2	415,6	72,06	4,03	371,8	0,016	0,016	0,820
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		401,00	60,38	51,38	174,52	1392	0,72	0,71	32,45	0,877	0,090	380,3	733,4	172,66	9,31	737,2	0,076	0,026	1,802

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 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	І	Se	F
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	0,000	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	0,000	103,0	271,5	70,72	2,90	325,7	0,033	0,001	0,465
тк№129	Салат с крабовыми палочками	60	25,00	3,85	6,04	3,10	82	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 (шыленок 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	150	30,00	2,00	3,00	10,00	76	0,10	0,12	9,54	0,030	0,07	63,93	83,27	19,58	0,00	2,25	0,002	0,000	0,038
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:	845	231,00	27,16	30,17	57,83	637	0,46	0,33	21,54	0,390	0,100	153,5	420,0	58,87	3,98	305,1	0,021	0,022	0,428
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		408,00	52,15	51,05	110,11	1274	0,62	0,54	32,31	0,557	0,100	256,5	691,5	129,59	6,88	630,8	0,054	0,023	0,893

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 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	І	Se	F
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
тк№157	Каша пшениная вязкая	150	30,00	4,17	12,03	23,72	220	0,14	0,01	0,00	0,900	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
тк№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
тк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60,00	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:	635	178,00	16,48	21,73	65,82	579	0,33	0,16	92,80	0,16	0,000	98,9	271,8	83,89	3,55	282,5	0,008	0,020	0,760
тк№165	Огурец свежий порционно	60	32,00	0,42	0,06	1,14	7	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
тк№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
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:	770	225,00	25,50	31,88	114,41	866	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	41,98	53,61	180,23	1445	1,20	0,49	120,39	0,322	0,03	200,3	613,3	152,64	8,91	764,6	0,014	0,025	1,480
---------------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 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№28	Колбасные изделия, тушенные с овощами	50/50	72,00	6,54	17,06	5,80	203	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
гтк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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
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	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60,00	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
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:	530	165,00	22,87	34,41	68,30	662	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>																				
гтк№132	Салат из белокачанной капусты с овощами	60	25,00	0,75	3,96	5,49	134	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
гтк№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
гтк№8	Котлета по-хлыновски (говядина)	90	96,00	6,54	8,70	7,99	149	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
гтк№147	Каша ячневая вязкая	150	30,00	3,23	11,28	21,18	200	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
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	0,000
	Итого:	830	239,00	21,07	30,60	95,46	825	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	43,94	65,01	163,76	1488	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 обучающихся 1-4 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
гтк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	21,00	5,59	5,76	0,27	75	0,04	0,16	0,00	0,014	0,00	23,76	0,00	14,79	1,39	58,10	0,008	0,013	0,024
гтк№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
гтк№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
гтк№166	Хлеб ржаной	30	4,00	1,90	0,34	12,40	60,00	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	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:	625	148,00	16,02	13,81	58,97	427	0,27	0,44	17,45	0,210	0,000	241,1	303,2	112,21	6,32	300,4	0,093	0,019	0,256
гтк№20	Салат из свеклы с яблоком	60	20,00	0,49	5,35	4,19	114	0,03	0,03	4,51	0,000	0,000	13,5	24,4	17,03	0,61	13,0	0,000	0,000	0,030
гтк№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
гтк№92	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	90	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
гтк№157	Каша пшеница вязкая	150	30,00	4,17	12,03	23,72	220	0,14	0,01	0,00	0,000	0,00	25,20	100,80	37,80	1,26	91,80	0,000	0,000	0,000
гтк№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
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	0,000
	Итого:	820	235,00	22,52	30,73	84,08	752	0,53	0,75	13,37	0,182	0,081	144,0	309,1	105,74	3,98	253,1	0,007	0,013	1,739
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		383,00	38,54	44,54	143,05	1179	0,80	1,19	30,82	0,392	0,081	385,1	612,3	217,95	10,30	553,5	0,109	0,026	1,995

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 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

тк№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
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая	150	25,00	8,40	10,80	41,25	280	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
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	60,00	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:	640	175,00	23,15	24,84	69,67	582	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	60	25,00	0,34	5,63	6,04	76	0,05	0,04	4,01	0,010	0,000	21,5	43,9	1,50	0,016	0,9	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	153	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	150	30,00	3,40	4,09	18,27	124	0,16	0,13	22,03	0,023	0,072	33,7	103,6	5,74	0,00	8,9	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:	840	243,00	28,07	27,28	79,85	677	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	51,22	52,12	149,52	1259	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 обучающихся 1-4 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуская	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
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	44,94	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	60,00	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
тк№115	Салат из моркови с яблоком	60	20,00	0,60	4,30	5,46	64	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 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)	90	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	150	30,00	3,00	4,50	15,00	114,00	0,15	0,18	14,31	0,050	0,110	95,9	124,9	29,37	0,00	3,4	0,001	0,000	0,060
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:	816	238,00	25,79	24,28	70,11	598	0,43	0,49	25,26	0,612	0,140	170,9	396,0	93,21	4,92	344,7	0,006	0,065	0,393
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		391,00	42,70	40,17	128,55	1042	0,82	1,13	116,32	1,011	2,172	741,4	829,1	205,97	8,82	927,1	0,036	0,078	0,439

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) Диетическое питание: сахарный диабет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Цена отпуская	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
тк№78	Котлета рубленая из птицы (грудка)	90	82,00	10,87	5,76	12,05	164,00	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	150/10	30,00	18,85	8,40	30,70	274,00	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:	655	180,00	38,12	19,64	73,59	647	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

тыс№165	Огурец свежий порционно	60	32,00	0,42	0,06	1,14	7	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
тыс№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
тыс №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
тыс№ 147	Каша ячневая вязкая	150	30,00	3,23	11,28	21,18	199,50	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
тыс№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:	845	208,00	28,42	29,13	92,34	755	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	66,54	48,77	165,93	1493	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

	Итого за 2 недели (10 дней)		3980,00	487,00	497,89	1552,65	12994	8,94	8,34	710,93	5,61	5,61	4469,18	8132	1945	127,67	9161,1	0,43	0,24	12,81
	Средние показатели в день (от 10 дней)		398,00	48,70	49,79	155,27	1299	0,89	0,83	71,09	0,56	0,56	446,92	813,25	194,53	12,77	916,1	0,04	0,02	1,28
	Выполнение в процентах среднее (от 10 дней)	СанПиН		105	105	77	92	124	99	197	134	93	68	123	130	177	139	72	136	71

- * Примерное цикличное меню рассчитано на один прием пищи (завтрак и обед), норматив потребления пищевых веществ и энергии 60%
- * 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) Цикличное 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)