

Согласовано:
Директор


МБОУ
«СОШ № 5»
«18» 2023 г.

Утверждаю:


Врио директора НГ МУП
«НКОльное питание»
Я. А. Коваль
«18» 2023 г.

Примерное двухнедельное меню

горячих завтраков, обедов для организации питания обучающихся
12 лет и старше

в общеобразовательных организациях
г. Нефтеюганска (сахарный диабет)

Медицинская сестра диетическая:

 — Г.Ф. Курмакаева

Наименование блюда	№ реп.	Мас са порци ни	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Мg	Р	Fe	А, мг	Рз, мг	Тз, мг	В ₁ , мг	С, мг					
Завтрак 1 день 1 неделя																				
Бутерброд с джемом на ржаном хлебе	ТТК 26.11.21	40	0,77	3,74	19,88	112,25	7,05	5,55	19,3	0,24	29,5	32,6	0,39	0,03	0,49	1,65				
Каша Геркулесовая молочная жидкая с маслом (без сахара)	185/11	200/ 5	6,4	8,9	25,49	207,2	17,8	39,4	95,02	1,08	21,2	51,3	0,55	0,13	1,04	2,12				
Ййца варёные	337/04	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)	ТТК 10.02.21	200	2,73	2,82	22,44	62,00	141,9	37,06	107,0	0,62	12,0	40,7	0,33	0,05	7,12	1,87				
Хлеб ржано- пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7,0	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61				
Итого за приём:			15,82	20,22	75,43	476,45	195,75	96,21	329,7	3,72	162,	228,	1,79	0,21	8,65	6,27				
Обед 1 день 1 неделя																				
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	22/04	100	0,98	6,15	4,3	66,0	20,0	25,0	13,77	0,74	0	103,	2,487	0,04	40,3	0,35				
Суп картофельный с бобовыми	139/04	250	56,75	6,0	27,0	183,2	49,25	48,25	66,65	3,5	0	185	2,27	0,2	8,75	2,25				
Биточки	416,94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	170,6	1,69	0	1,43	2,2	0,06	0,25	0,68				
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	180	10,44	9,36	42,12	334,8	63,59	157,1	137,7	4,77	16	39,1	0,7	0,18	1,17	3,51				
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				
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,	1,51	12,8	0,8	0,85				
Итого за приём:			84,01	48,87	99,15	995,8	186,12	282,3	495,4	12,12	16	458,	8,747	13,3	51,2	8,4				
Итого за день:			99,83	69,09	174,5	1472,2	381,87	278,5	825,1	15,84	178,	687,	10,53	13,5	59,9	14,6				

Наименование блюда	№ рец.	Мас са пор ц.	Белки	Жиры, г	Угле воды, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	А,м г	Рэ, мг	Тэ, мг	В,м г	С, мг	ХЕ
Завтрак 2 день 1 неделя																
Огурец свежий	576/04	100	0,8	0,1	2,6	14,0	2,3	15,23	45,68	0,6	0	12,5	0,13	0,03	10	0,21
Шпинель	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	73,36	1,69	0	0	0,32	0,11	0	0,68
Капуста тушеная	534/04	180	3,70	5,81	16,95	135,18	99,81	37,17	167	1,44	18,4	53,8	0,93	0,03	30,8	1,41
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	6	0,61
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	35,8	0,63	0,05	4	0,32
Итого за приём:																
			19,19	33,27	39,0	533,38	129,79	86,88	376,4	5,39	18,4	102,1	2,29	0,26	44,8	3,23
Обед 2 день 1 неделя																
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,75	23,2	20,75	34,53	0,85	0	161,50	2,92	0,04	10,2	1,35
Рассольник Домашний с сметаной	131/04	250/16	2,35	7,11	16,93	141,25	34,76	26,9	6	0,96	15	16	0,05	0,17	7,58	1,41
Плов с перловой крупкой и отварным мясом	ТТК 23.03.21	300	24,43	23,94	49,27	408,96	127,35	60,72	212,1	4,24	28,3	549,92	0,95	0,09	1,87	4,10
Чай без сахара	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	14	0	0	0	0,2	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61
Итого за приём:																
			29,02	41,31	89,74	705,96	192,31	117,7	298,2	6,83	43,3	727,62	4,4	0,34	19,7	7,47
Итого за День:																
			48,21	74,58	128,7	1239,3	322,1	204,6	674,6	12,22	61,7	829,98	6,69	0,6	64,5	10,7

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	В, мг	С, мг			
Завтрак 3 день 1 неделя																		
Салат из моркови и яблок	40/11	100	0,86	5,22	7,87	81,9	21,1	24,01	14,86	1,32	0	2,4	3,29	0,05	6,95	0,65		
Говядина отварная	411/04	100	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	511/04	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)	ТТК 25.01.21	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125,7	14	146,2	0,13	22,4	41,07	0	0,04	0,4	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22		
Итого за приём:																		
			22,12	24,73	63,23	573,9	170,7	91,87	460,9	5,76	62,4	173,47	7,7	0,244	7,65	5,25		
Обед 3 день 1 неделя																		
Салат из свежих помидор с луком	14/2011	100	1,13	6,18	4,72	79,1	17,5	17,79	14,86	0,84	0	121,92	5,04	0,04	20,4	0,39		
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	67/2011	250/10	1,99	6,88	8,83	105,2	51,8	23,25	100,5	0,79	5,85	256,26	1,95	0,09	18,5	0,73		
Птица отварная	487/04	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	ТТК 29.11.14	200	11,26	18,8	76,22	519,1	61,4	66,74	113,6	1,70	0	910,0	2,21	0,08	18,5	6,35		
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	4,12	17,8	7,6	4,8	11,87	0,92	3,4	3,4	0	0,01	2	0,34		
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22		
Итого за приём:																		
			44,8	52,44	109,2	1084,3	218,96	163,0	417,6	8,27	22,8	1313,7	10,3	0,36	65,8	9,08		
Итого за день:																		
			66,92	77,17	172,4	1658,49	389,66	254,9	878,5	584,2	85,2	1487,2	18,0	0,604	73,5	14,33		

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В ₁ , мг	С, мг					
Завтрак 4 день 1 недели																				
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,8	128,0	30,64	41,2	14,66	01,22	0,03	20,0	3,77	0,05	5,12	1,06				
Шницель	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	208,13	1,69	6,01	11,7	3,8	0,09	1,61	0,68				
Капустя тушеная с яблоками	533/04	180	3,6	12,06	15,12	183,6	95,32	35,98	114,33	1,003	22,75	46,3	0,2	0,14	12,2	1,26				
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	34,2	0,6	0,05	2,8	0,01				
Хлеб ржанопшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22				
Итого за приём:			21,5	47,0187	51,0	712,38	157,04	118,33	454,76	4,4154	29,02	112,85	8,93	0,41	21,7	4,24				
Обед 4 день 1 недели																				
Салат «Овощная фантазия»	ТТК 9.09.13	100	1,17	20,05	5,4	208,0	29,61	22,08	40,33	1,02	0	0	4,48	0,02	4,82	0,45				
Суп из овощей со сметаной	135/04	250/10	2,01	5,4	10,5	98,75	25,35	21,0	100,73	0,75	7,8	273,4	1,96	0,11	21,3	0,87				
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,16	11,5	0	176,43	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,94	0,27				
Бобовые отварные	514/04	180	16,92	8,28	40,14	306,0	194,07	153,88	59,38	7,506	21,6	40,5	1,2	0,63	5,94	3,34				
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				
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,44	0	4,24	20,8	9,2	9,6	62,94	1,72	0	35,8	0,63	0,05	6	0,35				
Итого за приём:			36,62	47,77	78,23	891,72	283,73	225,36	502,98	14,866	46,4	391,81	9,527	0,93	39,0	6,51				
Итого за день:			58,12	94,7887	129,23	1604,1	440,77	343,69	957,74	19,2814	75,42	504,66	18,457	1,34	60,78	10,753				

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы										Витамины				
			г	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С	ХЕ					
Завтрак 5 день 1 недели																					
Огурец свежий	576/04	100	0,8	0,1	2,6	14,0	2,3	15,2	45,6	0,6	0	12,5	0,13	0,03	10	0,21					
Котлета по-хлыновски	417/94	100	15,66	21,96	6,91	287,96	20,52	29,1	138,8	4,7	12,0	22,0	0,78	0,09	5	0,57					
Каша пшеничная рассыпчатая	246/04	180	7,92	9	46,08	301,14	83,77	70,6	2,82	3,27	15,1	23,35	0,06	0,12	1,00	3,84					
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 пшеничный в/с		30	2,29	0,24	14,76	69,46	6	4,2	17,4	0,3	0	0	0,39	0,04	0	1,23					
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61					
Итого за приём:			29,80	33,56	80,2	742,66	189,5	152,6	343,55	10,5	39,1	98,75	1,97	0,37	16,2	6,66					
Обед 5 день 1 недели																					
Салат «Ассорти»	ТТК 20.05.13	100	1,05	20,99	8,51	226,45	26,45	14,7	47,6	0,51	12	31,13	4,55	0,13	11,8	0,70					
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	116/04	250/10	4,15	7,4	17,05	151,5	58,75	78,0	117,4	2,4	5,85	257,3	3,17	0,11	6,28	1,42					
Рагу из птицы	489/04	250	15,74	12,24	24,14	277,5	40,44	56,5	267,5	3,1	34,7	555,5	7,38	0,85	25,4	2,01					
Напиток 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		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61					
Итого за приём:			22,46	40,79	66,7	744,25	144,6	162,1	478,18	7,41	52,6	844,2	15,5	1,15	243,	5,55					
Итого за день:			52,26	74,29	146,9	1486,9	334,2	314,7	821,73	17,9	91,7	942,9	17,5	0,53	259,	12,2					

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						ХЕ
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак 1 день 2неделя																				
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	200/5	7,1	7,19	34,02	229,19	113,14	47,31	183,61	1,21	16,74	41,54	0,22	0,21	1,31	2,835				
Кофейный напиток с молоком (без сахара)	ТТК 25.01.21	200	1,75	1,94	3,99	40,22	125,7	14	104,4	0,13	12	39	0,3	0,04	0,4	0,33				
Хлеб ржано-пшеничный		20	0,84	0,16	7,34	32,0	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	0,61				
Итого за приём:			14,1	20,23	56,86	460,41	357,24	75,66	439,61	2,24	70,74	128,34	0,88	0,3	1,8	4,725				
Обед 1 день 2 недели																				
Салат «Витаминный»	43/04	100	1,24	10,14	8,57	130,47	33,9	15,28	35,03	1,11	0	335,83	3,08	0,02	20,8	0,71				
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134/04	250/10	2,45	7,25	15,85	115,5	41,5	1,5	104,99	1,5	5,85	255,48	3,11	0,09	20,8	1,32				
Рыба тушеная в томате с овощами	416/94	100	13,96	27,20	8,19	333,40	14,28	21,48	131,95	1,69	0	3,74	1,37	0,05	1,72	0,682				
Картофель отварной	518/04	180	3,6	7,38	29,16	199,8	18,36	41,13	107,26	1,62	19,2	27,04	0,23	0,22	36,2	2,43				
Компот из плодов и ягод сушеных без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,33	0	8,85	37,95	16,65	4,5	54,81	0,9	0	35,7	0,63	0,05	0,3	0,7375				
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	48,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22				
Итого за приём:			23,26	52,29	85,3	881,12	138,69	132,69	497,15	8,38	25,05	658,19	8,98	0,51	79,8	7,0995				
Итого за день:			37,36	72,52	142,16	1341,53	495,93	208,35	936,76	10,62	95,79	786,53	9,86	0,81	81,62	11,8245				

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 ₉ , мг	Т ₉ , мг	В ₁	С _м , г					
Завтрак 2 день 2 недели																				
Огурец соленый	576/04	100	0,8	0,1	1,6	12,0	23,0	12,175	27,4	1,0	0	10,0	0,1	0,02	8,325	0,13				
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	0,945	0,27				
Каша гречневая расщипчатая	246/04	180	10,44	9,36	42,12	334,8	63,59	157,19	199,32	4,77	19,11	45,66	0,66	0,18	1,17	3,51				
Чай (без сахара)	ТТК 21.03.17	200	0	0	0	1,0	0	0	53,04	0	0,14	34,24	0,6	0,04	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22				
Итого за приём:			27,32	23,55	61,67	605,96	112,09	188,165	519,36	9,645	36,25	132,067	2,61	0,36	10,435	5,13				
Обед 2 день 2 недели																				
Салат «Витаминный»	ТТК 10.10.16	100	1,225	10,125	8,5625	103,4625	33,9	15,2625	74,375	1,1	0	4,475	3,225	0,0625	20,8	0,71				
Суп из овощей со сметаной	135/04	250/10	2,05	5,84	10,46	102,88	27,21	21,04	100,73	0,74	7,89	273,3	1,95	0,11	21,15	0,86				
Терфели рыбные	332/94	75/50	15,9	7,33	12,61	181,36	38,6	46,06	226,20	1,11	0	6,96	5,2864	0,1118	3,466	1,05				
Картофельное пюре	520/04	180	3,78	8,1	26,28	196,2	44,3	35,928	114,396	1,18	22,7	46,392	0,192	0,168	6,228	2,19				
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	161,65	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:			24,235	31,555	69,4925	636,7025	160,334	137,29	609,551	5,6332	30,552	493,067	12,1934	0,5523	57,644	5,77				
Итого за день:			51,555	55,055	131,1625	1242,66	272,424	325,455	1128,911	15,2732	66,802	625,067	14,8034	0,9123	68,079	10,9				

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В ₁ , мг	С,мг				
Завтрак 3 день 2 недели																			
Огурец свежий	576/04	100	0,512	0,1	2,6	14	2,3	12,17	36,52	0,6	0	10	0,1	0,03	10	0,21			
Колеты	282/11	100	14,9	11,0	14,55	216,2	17,5	28,87	91,7	1,47	0	0	0,4	0,08	0	1,21			
Капустя тушеная	534/04	180	3,70	5,80	16,95	135,1	99,80	37,16	74,89	1,44	14,4	47,49	0,45	0,03	40,2	1,41			
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			
Итого за приём:			22,24	19,1	40,95	435,5	196,5	111,5	392,3	5,13	36,8	98,82	1,24	0,24	50,5	3,64			
Обед 3 день 2 недели																			
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,7	23,2	74,7	43,16	0,85	0	201,8	3,65	0,05	10,2	10,2			
Суп картофельный с бобовыми	81/11	250	5,48	5,26	16,31	134,7	38,07	35,3	83,31	2,02	0	231,2	2,83	0,08	5,81	1,36			
Тертель мясные	286/11	80/80	11,33	12,5	14,19	215	40,1	26,3	157,5	1,25	56,7	110,5	2,24	0,07	1,05	1,18			
Рис припущенный	512/04	180	4,35	5,14	43,99	239,9	2,89	22,8	2,82	0,40	15,1	28,35	0,06	0,01	0	3,66			
Компот из свежих плодов без сахара	ТТК 21.03.17	200	0,16	0	3,92	18,8	6,4	3,6	49,51	0,88	0,05	29,48	0,56	0,05	4	0,32			
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22			
Итого за приём:			24,4	33,3	109,2	795,2	124,6	181,5	399,5	6,96	71,9	601,9	9,9	0,34	21,1	17,9			
Итого за день:			46,64	52,5	150,2	1230,745	321,2	293,005	791,8475	12,09	108,73	700,735	11,0	0,58	71,6	21,6			

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины					
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1	С, мг	ХЕ						
Завтрак 4 день 2 недели																						
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	100	1,6	4,112 ⁵	9,025	65,35	50,7	18,15	40,77 ⁵	33,4	29,01 ²⁵	37,37 ⁵	0,162 ⁵	0,03	33,0	0,75						
Рыба тушеная в томате с овощами	374/04	150	15,9	8,1	8,4	172,5	46,62 ⁶	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,09	9,54 ⁶	0,7						
Картофель отварной	518/04	200	4,0	8,2	32,4	222,0	20,4	45,7	89,38	0,18	16	22,53	0,19	0,14	1,96	2,7						
Чай с лимоном (без сахара)	ТТК 8.02.21	200/7	0,06	0,007	0,21	3,38	2,8	0,84	54,38	0,04	0,23	34,24	0,6	0,05	2,8	1,01						
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22						
Итого за приём:			23,2⁴	20,73⁹⁵	64,71⁵	527,2³	134,5²²	129,5⁵	558,7³⁵	35,98⁷	102,8⁵²⁵	174,2⁴⁵	2,522⁵	0,39⁴	47,3⁰⁶	6,38⁷						
Обед 4 день 2 недели																						
Салат из разных овощей «Степной»	25/04	100	1,4	15,2	7,2	171,8	26,35	23,77 ⁵	49,8	0,812 ⁵	0	545,1	4,575	0,08 ⁷⁵	15,6 ⁵	0,6						
Суп картофельный с клецками	85/11	250	2,08	3,35	12,13	86,5	23,47	19,95	89,56	0,81	0	89,3	1,5	0,1	5,75	1,01						
Голубцы «Особые»	ТТК 19.04.21	120/50	10,8 ⁰	11,31	15,68	207,7 ⁷	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	180	10,4 ⁴	9,36	42,12	334,8	63,58 ⁸	157,1 ⁸⁸	194,0 ⁴	4,764	14,86 ⁸	48,87 ⁶	0,9	0,18	1,16 ⁴	3,51						
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 ⁸	1,51	0,06	0,8	0,85						
Хлеб ржано-пшеничный		40	1,68	0,32	14,68	64,0	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,08	0	1,22						
Итого за приём:			27,4⁴	39,54	102,0¹	911,2⁷	200,3⁰⁸	271,1⁶³	570,7⁶	10,51⁶⁵	14,86⁸	839,3⁵⁶	10,70⁵	0,54⁷⁵	53,7⁶⁴	8,49						
Итого за день:			50,6⁸	60,27⁹⁵	166,7²⁵	1438,5	334,8³	400,7¹³	1129,495	46,50³⁵	117,7²⁰⁵	1013,601	13,22⁷⁵	0,94¹⁵	101,07	14,8⁷⁷						

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 «Хлебпродлинформ», 2004.

И.М. Скуряхин, 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. Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания «Хлебпродлинформ» 2002г.

Начальник отдела общественного питания:

Т.С. Петросова

Ведущий технолог:

Е.И. Васюта

Технолог:

Р.Г. Николаева

Согласовано:

Родители (законные представители детей)