

Согласовано:

Директор

Ильичева И.И.

Ильичева И.И.



«10» *Ильичева* 2013 г.

Утверждено

Врио директора ИГ МУП

«Никольное питание»

Ильичева И.И. Д.А. Коваль

«10» *Ильичева* 2013 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	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Р ₅ , мг	Т ₃ , 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				
Дайца 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 ржанопшеничный		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	162,78	228,93	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	103,4	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 ржанопшеничный		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	128,98	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	458,15	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	178,78	687,08	10,53	13,5	59,9	14,6				

Наименование блюда	№ рецеп.	Масса порции	Белки	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ, мг	TЭ, мг	B ₁ ,мг	C, мг	ХЕ
Завтрак 2 день 1 недели																
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
Шницель	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
Капустя 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	1	5	0,28	0,04	6	1
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	102,36	2,29	0,26	44,8	3,23
Обед 2 день 1 недели																
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,75	23,2	20,75	34,53	0,85	0	161,	2,92	0,04	10,2	1,35
Расоольник Домашний с сметаной	131/04	250/10	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,	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,	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,	6,69	0,6	64,5	10,7

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						ХЕ
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	Амг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В ₁ , 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,	14	146,2	0,13	22,4	41,07	0	0,04	0,4	0,33				
Хлеб ржанно-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,	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 картофелем 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 ржанно-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,	218,	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,	389,	254,9	878,5	584,2	85,2	1487,2	18,0	0,604	73,5	14,33				

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 ₅ , мкг	Т ₃ , мг	В ₁ , мг	С, мг				
Завтрак 4 день 1 неделя																			
Икра морковная	78/04	100	2,2	7,6	12,8	128,0	30,64	41,28	14,66	01,22	0,03	20,06	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	11,76	3,8	0,09	1,61	0,68			
Капустга тушеная с яблоками	533/04	180	3,6	12,06	15,12	183,60	95,32	35,93	114,39	1,0034	22,75	46,39	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	34,24	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			
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	0,413	21,73	4,243			
Обед 4 день 1 неделя																			
Салат «Овощная фантазия»	ТТК 9.09.13	100	1,17	20,05	5,4	208,01	29,61	22,08	40,33	1,02	0	0	4,487	0,022	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	21,35	0,87			
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	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 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			
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	0,932	39,05	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	1,345	60,78	10,753			

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества,			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			г	Б	Ж		У	Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, 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	15/5/3 0	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	113,1 4	47,31	183,6 1	1,21	16,7 4	41,54	0,22	0,21	1,31				2,83 5	
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	357,2 4	75,66	439,6 1	2,24	70,7 4	128,3 4	0,88	0,3	1,8				4,72 5	
Обед 1 день 2 недели																				
Салат «Весенний»	43/04	100	1,24	10,14	8,57	130,47	33,9	15,28	35,03	1,11	0	335,8 3	3,08	0,02	20,8				0,71	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	134/04	250/1 0	2,45	7,25	15,85	115,5	41,5	1,5	104,9 9	1,5	5,85	255,4 8	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	131,9 5	1,69	0	3,74	1,37	0,05	1,72				0,68 2	
Картофель отварной	518/04	180	3,6	7,38	29,16	199,8	18,36	41,13	107,2 6	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 6	0,9	0	35,7	0,63	0,05	0,3				0,73 75	
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	138,6 9	132,6 9	497,1 5	8,38	25,0 5	658,1 9	8,98	0,51	79,8				7,09 95	
Итого за день:			37,36	72,52	142,16	1341,5 3	495,9 3	208,3 5	936,7 6	10,6 2	95,7 9	786,5 3	9,86	0,81	81,6				11,8 245	

Наименование блюда	№ рецеп	Масса порции	Пищевые вещества, г			ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)										ХЕ		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1	С, мг				
Завтрак 2день2 недели																			
Огурец солёный	576/04	100	0,8	0,1	1,6	12,0	23,0	12,17	27,4	1,0	0	10,0	0,1	0,02	8,32	0,13			
Гуляш	437/04	50/50	14,4	13,72	3,27	194,1 ⁶	11,5	0	176,4	2,31	17	41,7	0,69	0,04	0,94	0,27			
Каша гречневая рассыпчатая	246/04	180	10,44	9,36	42,12	334,8	63,5 ⁹	157,1 ⁹	199,3 ²	4,77	19,1 ¹	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	23,5	61,67	605,9	112,09	188,1	519,3	9,64	36,2	132,0	2,61	0,36	10,4	5,13			
Обед 2 день 2 недели																			
Салат «Витаминный»	ТТК 10.10.16	100	1,225	10,12 ⁵	8,5625	103,4 ⁶²⁵	33,9	15,26 ²⁵	74,37 ⁵	1,1	0	4,475	3,225	0,06 ²⁵	20,8	0,71			
Суп из овощей со сметаной	135/04	250/10	2,05	5,84	10,46	102,8 ⁸	27,2 ¹	21,04	100,7 ³	0,74	7,8	273,3 ⁹	1,95	0,11	21,1 ⁵	0,86			
Тертельи рыбные	332/94	75/50	15,9	7,33	12,61	181,3 ⁶	38,6 ⁶	46,06	226,2 ⁰	1,11	0	6,96	5,286	0,11 ⁴	3,46 ¹⁸	1,05			
Картофельное пюре	520/04	180	3,78	8,1	26,28	196,2	44,3 ⁶⁴	35,92 ⁸	114,3 ⁹⁶	1,18	22,7	46,39	0,192	0,16 ⁸	6,22 ⁸	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	161,6 ⁵	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:			24,23	31,55	69,492	636,7	160,025	137,2	609,5	5,63	30,5	493,0	12,19	0,55	57,6	5,77			
Итого за день:			51,55	55,05	131,16	1242,66	272,424	325,4	1128,911	15,2	66,8	625,0	14,80	0,91	68,0	10,9			

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	Ам	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг						
Завтрак 3 день 2 недели																					
Огурец свежий	576/04	100	0,512	0,1	2,6	14	2,3	12,175	36,525	0,6	0	10	0,1	0,03	10	0,21					
Коллеты	282/11	100	14,9	11,0	14,55	216,25	17,5	28,875	91,75	1,47	0	0	0,4	0,08	0	1,21					
Кашуфта тушеная	534/04	180	3,70	5,80	16,95	135,18	99,80	37,16	74,89	1,44	14,4	47,49	0,45	0,03	40,248	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:			22,242	19,16	40,954	435,53	196,58	111,505	392,315	5,13	36,8	98,82	1,24	0,24	50,518	3,64					
Обед 3 день 2 недели																					
Винегрет овощной	71/04	100	1,4	10,1	16,2	122,725	23,2	74,7	43,1625	0,85	0	201,875	3,65	0,05	10,25	10,225					
Суп картофельный с бобовыми	81/11	250	5,48	5,26	16,31	134,75	38,07	35,3	83,31	2,02	0	231,25	2,83	0,08	5,81	1,36					
Тертельи мясные	286/11	80/80	11,33	12,53	14,19	215	40,1	26,3	157,53	1,25	56,76	110,56	2,24	0,07	1,05	1,18					
Рис припущенный	512/04	180	4,35	5,14	43,99	239,94	2,89	22,8	2,82	0,40	15,12	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	33,35	109,29	795,215	124,66	181,5	399,5325	6,96	71,93	601,915	9,9	0,349	21,11	17,965					
Итого за день:			46,642	52,51	150,24	1230,745	321,24	293,005	791,8475	12,09	108,73	700,735	11,01	0,589	71,628	21,605					

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					ХЕ	
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В ₁	С, мг					
Завтрак 4 день 2 недели																				
Салат из белокочанной и морской капусты	405/04	100	1,6	4,1125	9,025	65,35	50,7	18,15	40,775	33,4	29,0125	37,375	0,1625	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	46,06	311	0,807	57,61	79,7	1,61	0,09	9,54	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	23,775	49,8	0,8125	0	545,1	4,575	0,08	15,6	0,6				
Суп картофельный с клёпками	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	11,31	15,68	207,77	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	9,36	42,12	334,8	63,58	157,1	194,0	4,764	14,86	48,87	0,9	0,18	1,16	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	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	39,544	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				

Наименование блюда	№ реп	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
			Б, г	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	ХЕ				
Завтрак 5 день 2 неделя																				
Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным	311/04	200/5	8,9	10,5	38,9	287,5	192,3	54,94	126,6	1,24	28,3	68,50	0,73	0,205	1,95				3,24	
Яйца 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	
Итого за приём:			17,04	17,37	55,95	446,24	228,32	78,54	345,83	3,8	134,51	209,64	1,98	0,3658	1,95				4,65	
Обед 5 день 2 неделя																				
Помидор свежий	576/04	100	1,1	0,2	3,8	23,0	14,0	17,4	22,61	0,9	0	133,0	0,7	0,06	25				0,31	
Рассольник Ленинградский со сметаной	132/04	250/10	2,38	7,54	16,86	144,98	36,53	26,89	121,9	0,95	26,2	291,9	0,86	0,12	7,52				1,40	
Котлета по-домашнему	ТТК 26.03.21	100	15,90	17,78	11,53	237,98	15,65	21,60	162,0	2,81	30	53,7	2,92	0,075	1,14				0,96	
Овощи в молочном соусе	676/02	180	4,42	3,90	52,29	262,02	34,56	32,32	86,88	0,93	0	1092,0	2,65	0,09	27,72				4,35	
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	
Итого за приём:			25,92	29,74	103,4	752,78	123,94	126,61	519,9525	7,87	58,75	1609,39	8,32	0,4858	67,38				8,59	
Итого за день:			42,96	47,11	159,35	1199,02	352,26	205,15	865,7825	11,67	193,26	1819,03	10,3	0,8508	69,33				13,24	

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. ГОО «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 «Хлебпродинформ» 2002г.


Начальник отдела общественного питания:

 Т.С. Петросова

Ведущий технолог:

 Е.И. Васюта

Технолог:

 Р.Г. Николаева

Согласовано:

Родители (законные представители детей)