МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ДУБОВОЕ»
(МБОУ «СОШ с.ДУБОВОЕ»)
Молодежная ул., д.2, с.Дубовое, Южно-Курильский район, Сахалинская область, Россия, 694502, тел (42455) 24-3-15, факс (42455) 24-3-15, эл.адрес.: shkola_dubovoe@mail.ru
ОКПО 73987474, ОГРН 1036506400237
ИНН/КПП 6518006796/651801001

Полюк Надежда Владимировна

Полюк Надежда Владимировна
C=RU, OU=Директор школы, O="МБОУ ""СОШ с.Дубовое""", CN=Полюк Надежда Владимировна, E=shkola_dubovoe@mail.ru
Я являюсь автором этого документа
Дубовое с.
2022-02-18 02:26:29

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ с.Дубовое»

_____ Полюк Н.В.

17.02.2022

МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Возрастная категория: 7 – 11 лет
Сезон: осенне-зимний, летний

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	3,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**525**	**13,6**	**15,7**	**68**	**467,1**	**5,7**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по- строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**770**	**27,2**	**27,2**	**82**	**680,6**	**6,8**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**550**	**18,1**	**19,8**	**53,1**	**463,2**	**4,4**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
	со сметаной						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**770**	**24,2**	**26,3**	**95,8**	**717,9**	**8,0**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	3,3
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0,7
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**570**	**11,7**	**14,3**	**72,7**	**466,4**	**6,1**
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0

54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**815**	**34,5**	**32,8**	**101,8**	**840,4**	**8,5**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с м о р к о вью	150	14	11,9	27,3	272,4	2,3
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	3,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**500**	**18,5**	**13,9**	**89,1**	**553,9**	**7,4**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**765**	**30,4**	**24,5**	**91,4**	**707,5**	**7,6**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4	3,2
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0,6
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**560**	**10,9**	**11,8**	**70,3**	**430,7**	**5,9**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со	200	4,6	6,1	5,7	96,1	0,5
	сметаной						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**770**	**31,5**	**37,2**	**72,3**	**749,8**	**6,0**
	Итого за день	**2480**	**85,9**	**81,9**	**303,5**	**2295**	**25,3**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,6	37,5	288	3,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**560**	**15,5**	**16,8**	**74,5**	**511,6**	**6,2**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**815**	**35,4**	**26,3**	**109,8**	**818,7**	**9,2**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**550**	**18,1**	**19,9**	**53,3**	**464,3**	**4,4**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**770**	**26,3**	**24,7**	**100,1**	**728,9**	**8,3**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	3,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**525**	**13,6**	**15,6**	**67,8**	**466**	**5,7**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-9хн-2020	Компот из ягод	200	0,2	1	7,4	39	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**815**	**27,9**	**29**	**79,8**	**690,7**	**6,7**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запекан к а из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	1,8
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0,7
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**540**	**28,8**	**17**	**79,4**	**585,6**	**6,6**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4	0,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	3,0
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**815**	**37,4**	**22,7**	**103,1**	**765,7**	**8,6**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6	3,7
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	0,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**510**	**11,2**	**11,9**	**68,7**	**426,8**	**5,7**
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-19хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,2	0	8	32,9	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	**765**	**26,4**	**28,3**	**74,3**	**657,4**	**6,2**

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2351,7 ккал	100,2	2350
Витамин С	155,7 мг	259,5	60,0
Витамин В1	1,3 мг	108,3	1,2
Витамин В2	2,1 мг	150,0	1,4
Витамин А	987,0 рет. экв.	141,0	700,0
Кальций	1122,1 мг	102,0	1100,0
Фосфор	1610,3 мг	146,4	1100,0
Магний	441,4 мг	176,5	250,0
Железо	21,5 мг	179,2	12,0
Калий	1650,0 мг	150,0	1100,0
Йод	0,2 мг	200,0	0,1
Селен	0,08мг	266,7	0,03

Возрастная категория: 12 – 17 лет
Сезон: осенне-зимний, летний

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	**545**	**13,3**	**17,8**	**61,8**	**460,8**	**5,2**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**825**	**25,5**	**29,5**	**61,8**	**614,2**	**5,2**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**620**	**22,6**	**26,3**	**53,6**	**540,4**	**4,5**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
	(минтай)						
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Обед	**875**	**26,5**	**30,2**	**56,6**	**605,5**	**4,7**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9	4,1
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**485**	**12,3**	**25**	**57,8**	**504,4**	**4,8**
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9

54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**840**	**30,9**	**63,6**	**56,5**	**922**	**4,7**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запек ан к а и з тво р ога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2	3,0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**500**	**22,8**	**17,9**	**57,3**	**480,3**	**4,8**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	**825**	**29,2**	**30,2**	**61,4**	**634,8**	**5,1**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4,0
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**495**	**15,9**	**18,4**	**62,3**	**478**	**5,2**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**860**	**32,1**	**40,4**	**59,6**	**730,1**	**5,0**
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**180**	**2,3**	**3,8**	**23,3**	**137,4**	1,9
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	1,6
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**855**	**30,7**	**29,4**	**60,5**	**628,7**	**5,0**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	**490**	**12,7**	**23,4**	**60,8**	**502,8**	**5,1**
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9

4-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**890**	**34,9**	**29,2**	**59,4**	**641,3**	**5,0**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	**635**	**23,6**	**26,5**	**59,7**	**570,8**	**5,0**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**860**	**26,6**	**57,7**	**60,4**	**867**	**5,0**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**490**	**13,7**	**17,8**	**62,2**	**464,5**	**5,2**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
	сметаной						
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**820**	**25,3**	**29,8**	**59,5**	**607**	**5,0**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запекан к а и з тво р ога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**565**	**36,2**	**22,3**	**56,3**	**570,3**	**4,7**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7

54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,3
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	**905**	**33,6**	**30**	**57,9**	**636,5**	**4,8**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1	4,6
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	**485**	**11,7**	**22,5**	**63,2**	**501,6**	**5,3**
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	**840**	**26**	**32,1**	**63**	**644,9**	**5,3**

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2177,1 ккал	80,0	2720
Витамин С	210,9 мг	301,3	70,0
Витамин В1	1,4 мг	100,1	1,4
Витамин В2	2,3 мг	143,8	1,6
Витамин А	1260,7 рет. экв.	140,1	900,0
Кальций	1202,3 мг	100,2	1200,0
Фосфор	1623,9 мг	135,3	1200,0
Магний	413,3 мг	137,8	300,0
Железо	20,5 мг	113,9	18,0
Калий	1800,0 мг	150,0	1200,0
Йод	0,3 мг	300,0	0,1
Селен	0,08	160,0	0,05

Количество продуктов, необходимое для п риготовления блюд меню завтраков (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутт о

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	-	30	15	30	30	45	45	30	45	15	15	15	45	15	375	26,8
сухари панировочные				5			7				7			7	26	1,9
крупа кукурузная	71									71					141	10,1
крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	59	4,2
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная					63							62			124	8,9
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5

горошек зел. консерв.		62				62			62				62		248	17,7
морковь	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	157	11,2
банан	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	600	42,9
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	210	15,0
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	150	300	21,4
клюква	13	-	-	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	39	2,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	0,9
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная					13						13				26	1,8
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	25	1,8
молоко	124	77	124	81	133	71	50	130	77	124	-	131	77	-	1198	85,6
творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	186	-	-	186	633	45,2
сыр	16	-	-	-	16	46	-	-	-	16	-	-	-	-	93	6,6
сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	26	1,9
масло сливочное	12	15	22	10	13	14	7	23	15	12	7	22	15	7	196	14,0
яйцо куриное	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	6	-	135	6	558	39,9
сахар-песок	4	-	4	8	4	-	13	4	-	4	13	4	-	13	69	4,9
сироп малина на фруктозе														5	5	0,4
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		65	4,6
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
соль йодированная	1	0,6	1	0,5	1	0,6	0,5	1	0,6	1	0,5	1	0,6	0,5	12	0,8
ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,03	0

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	15	45	29	9	30	15	44	24	30	29	39	29	-	15	355	25,4
сухари панировочные			8	8			8	8		8	8	8			58	4,2
мука пшеничная в/с	1			2	7	10	2	1			3	2	4	4	35	2,5
крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	54	-	64	4,6
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	40	2,9
макаронные изделия в/с														51	51	3,6
картофель	328	29	177	183	244	261	100	145	91	248	100	202	145	-	2252	160,9
огурец соленый	19		38									19			75	5,4
томат	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	113	-	-	140	10,0
томатное пюре	-	15	3	-	2	8	16	3	7	8	-	-	3	2	63	4,5
капуста белокочанная		25	257	206	88	25	237	156	257	25		50		88	1413	101,0
свекла	-	50	19	-	-	50	-	-	-	50	119	-	-	-	288	20,5
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
петрушка (корень)		5	3	3	1	2		3	7	1			3	2	29	2,1
петрушка (зелень)							5								5	0,3
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	113	-	339	24,2
огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	226	16,1
морковь	13	117	42	65	13	99	17	25	130	16	8	53	13	96	705	50,3
лук репчатый	13	27	48	45	13	15	21	28	40	13	8	33	16	15	331	23,6
капуста цветная		270						270			270				810	57,9
смородина черная		21	32					21				21			96	6,9
облепиха	-	-	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	-	64	4,6
малина	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	-	-	64	4,6

брусника	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	21	-	86	6,1
яблоко	45	34	-	-	45	34	-	-	34	-	45	-	-	34	271	19,4
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	42	-	-	-	-	42	127	9,1
говядина 1 кат.	-	-	105	-	-	73	73	32	-	73	-	73	32	73	534	38,2
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	5,6
куриная грудка (филе)				63				63			63				190	13,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4
молоко	29	-	17	13	32	54	36	13	-	46	32	17	-	-	289	20,7
сыр	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	11	0,8
сметана	39	13	-	30	60	33	-	25	-	13	50	43	47	33	383	27,4
масло сливочное	10		5	2	14	1	21	1		14	9	7	12	8	101	7,2
масло подсолнечное	12	27	50	22	12	20		18	61	5	13	10	7	15	273	19,5
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	7	0,5
сахар-песок	-	5	-	3	-	3	6	3	2	3	-	-	-	-	24	1,7
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5,0
соль йодированная	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	22	1,5
лавровый лист	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,7	0,05
кислота лимонная	0,2	0,3		0,2	0,2	0,5		0,2	0,2	0,3	0,2			0,2	2,5	0,2
петрушка (корень)							2								2	0,1
петрушка (зелень)					5		6			5			6	5	27	1,9
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	226	16,1
огурец	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
морковь	8	-	19	-	106	25	-	19	-	42	8	35	13	30	305	21,8
лук репчатый	17	-	13	22	18	10	2	13	22	31	17	28	13	18	221	15,8
кукуруза консерв.							93								93	6,6
капуста цветная														46	46	3,3
смородина черная							13								13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	13	-	-	13	-	-	13	-	-	13	-	-	-	51	3,7
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	2,4
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,7
говядина 1 кат.	151	127	-	143	-	73	-	-	143	-	151	66	-	-	853	60,9
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	291	20,8
куриная грудка (филе)			61		117			61		117				117	474	33,8
молоко	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	7,1
сметана	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
масло сливочное	13	11		8		8	15		8		13	7	13		95	6,8
масло подсолнечное	1	6	8		18			8	6	18	1	10	10	14	98	7,0
яйцо куриное	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	14	30	2,1
сахар-песок	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	-	3	-	16	1,1
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5,0
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	1,1
лавровый лист	0,1	-	-	0,03	0,04	-	0,3	-	0,03	0,04	0,13	-	-	0,04	0,7	0,05
кислота лимонная										0,2			0,2		0,4	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	75	90	59	84	90	60	89	69	90	74	99	44	45	75	1045	74,7
сухари панировочные		3	8	14			19	8		8	15	8	4	7	95	6,8
мука пшеничная в/с	8	1	13	2	8	23	5	1	13	6	5	15	4	5	111	7,9
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	40	2,9
крупа кукурузная	71									71					141	10,1
крупа манная	6	-	-	20	-	-	13	-	-	6	13	-	-	13	70	5,0
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная					63							62			124	8,9
крупа рисовая	5	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	54	54	-	167	12,0
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
макаронные изделия в/с														51	51	3,6
картофель	328	268	177	372	409	261	399	145	279	413	100	234	444	165	3993	285,2
свекла	-	154	19	-	-	50	-	-	94	50	119	19	-	-	504	36,0
томат	-	-	126	-	-	113	-	-	13	-	-	113	-	29	394	28,2
огурец соленый	19		38									56			113	8,0
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
петрушка (корень)		5	3	3	1	2	2	3	7	1			3	2	31	2,2
капуста белокочанная	239	25	257	206	88	25	237	156	257	181	239	50	156	88	2204	157,4
капуста цветная		270						270			270			46	856	61,2
кукуруза консерв.							93								93	6,6
лук репчатый	29	27	60	67	31	25	24	41	61	43	25	60	28	33	552	39,4
морковь	21	117	60	222	118	124	17	44	130	58	16	88	25	126	1166	83,3
огурец	113	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	-	-	29	481	34,3
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	113	-	565	40,4
петрушка (зелень)					5		11			5			6	5	31	2,2
томатное пюре	10	15	3	8	10	8	16	3	15	16	10	-	3	10	126	9,0
горошек зел. консерв.		62				62			62				62		248	17,7
клюква	13	-	-	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	39	2,8
малина	-	34	-	-	13	-	-	34	-	-	13	21	-	13	128	9,1
облепиха	-	-	13	21	-	13	21	-	-	21	-	13	-	13	115	8,2
смородина черная		21	32		13		13	21			13	21			135	9,6
брусника	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	34	21	-	98	7,0
яблоко	45	34	150	130	209	34	130	-	34	-	195	-	-	184	1145	81,8
банан	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	600	42,9
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	42	-	-	-	-	42	127	9,1
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
мандарин	70	140	-	70	-	-	70	140	-	70	70	-	140	-	770	55,0
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	10	-	-	13	-	-	35	2,5
сок фруктовый с мякотью	200														200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок томатный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок фркутовый осветленный						200			200				200		600	42,9

напиток тыквенный										200				200	400	28,6
говядина 1 кат.	151	127	105	143	-	146	73	32	143	73	151	139	32	73	1387	99,1
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	369	26,4
куриная грудка (филе)			61	63	117			124		117	63			117	664	47,4
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7
молоко	203	77	341	94	165	325	86	143	277	220	32	349	77	-	2387	170,5
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
простокваша	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
бифидок	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	42,9
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1000	71,4
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9
творог	68	-	33	75	-	33	186	-	33	68	186	33	-	186	901	64,4
сыр	16	-	-	-	21	46	-	-	-	16	-	-	6	-	104	7,5
сметана	42	38	-	35	60	33	7	25	-	15	57	43	47	39	439	31,4
масло сливочное	35	27	41	20	26	37	43	24	37	27	28	50	39	15	447	32,0
масло подсолнечное	12	33	58	22	30	20		26	67	23	14	20	17	29	371	26,5
яйцо куриное	3	140	4	9	-	128	11	2	137	3	6	2	143	20	608	43,4
сахар-песок	16	5	10	11	4	9	19	7	9	17	18	10	3	13	151	10,8
сироп на стевии	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	205	14,6
сироп малина на фруктозе														5	5	0,4
печенье	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	80	5,7
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2,0
соль йодированная	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	51	3,6
лавровый лист	0,2	0,05	0,05	0,08	0,09	0,05	0,29	0,05	0,08	0,09	0,15	0,05	0,05	0,09	1,4	0,1
ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,01	-	-	0,01	0,05	0
кислота лимонная	0,2	0,3		0,2	0,2	0,5		0,2	0,2	0,4	0,2		0,2	0,2	2,8	0,2