

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
осеннее – зимний период
при заболевании сахарным диабетом
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Борисовская средняя
общеобразовательная школа № 2»**

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
378	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1	212,15
110	Мясо запеченное куриное	80	17,51	16,0	0,06	0,06	2,08	0,9	0,0	38,09	149,58	19,25	1,7	221,44
942	Чай без сахара	200	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,2	2,4
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак:	530	26,76	21,55	48,31	0,17	12,08	1,1	0,42	63,89	211,2	80,57	4,2	480,39
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	730	32,16	25,95	57,11	5,47	14,98	1,1	0,42	87,89	234,2	87,57	5,3	576,79

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-3з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
54-3с- 2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
664	Бефстроганов (свинина)	50\50	16,70	11,3	5,90	0,07	0,8	0,0	0,47	38,0	46,33	14,07	1,9	193,0
177	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,5	0,5	23,6	1,5	0,9	0,0	1,5	38,47	0,0	23,25	0,86	179,17
295	Напиток апельсиновый(без сахара)	200	1,4	0,2	22,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	97,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	790/50	33,62	20,01	112,26	1,75	23,62	209,8	2,79	125,8	182,12	95,13	4,88	826,23
	Итого за 1 день +доп.питания		65,78	45,96	169,37	7,22	38,6	210,9	3,21	213,69	416,32	182,7	10,18	1403,02

Вторник

В соответствии с Сан Пин 2.3./2.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-9к- 2020	Каша молочная геркулесовая без сахара	150	7,2	6,3	20,9	0,9	1,7	3,9	2,4	19,0	26,0	12,0	5,2	170,9
15 54-3гн- 2020	Сыр порционный	40	10,4	10,64	0,0	0,02	0,42	0,14	0,3	528,0	300,0	21,0	0,6	137,36
	Чай с лимоном без сахара	200	0,6	0,2	0,4	0,3	1,8	0,2	0,0	2,6	3,4	4,1	1,5	6,0
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
302	Батон порционный	40	3,04	1,28	20,0	0,0	0,0	0,0	0,96	8,8	34,08	13,28	0,8	103,68
	Итого на завтрак:	530	21,64	18,82	51,1	1,26	13,92	4,24	3,86	574,4	374,48	59,38	10,3	462,34
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	730	27,04	23,22	59,9	6,56	16,82	4,24	3,86	598,4	397,48	66,38	11,4	558,74

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,07	12,65	0,04	8,45	168,25	0,0	42,0	53,25	24,0	1,08	137,95
378	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	0,23	0,0	0,0	0,28	41,25	555,75	180,0	3,71	306,87
591	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	0,02	0,73	0,0	0,0	17,44	123,32	17,6	2,44	176,63
389	Сок томатный	200	2,0	0,2	5,8	0,04	22,0	11,0	5,3	1,4	8,0	6,0	7,8	36,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	32,1	30,6	110,94	0,4	15,63	179,25	6,4	125,27	795,86	255,66	15,98	850,46
	Итого за 2 день +доп.питания		59,14	53,82	170,84	6,96	32,45	183,49	10,26	723,67	1193,34	322,04	27,38	1409,2

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
469	Запеканка творожная без сахара	100	10,7	4,4	7,3	2,1	1,4	5,2	1,0	9,3	18,0	4,4	3,0	111,8
54-21гн-2020	Какао с молоком без сахара	200	6,4	7,6	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	134,2
ПР	Фрукт сезонный	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак :	400	17,5	12,4	27,3	2,5	11,4	5,2	1,2	25,3	29,0	13,4	5,2	290,4
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	600	22,9	16,8	36,1	7,8	14,3	5,2	1,2	49,3	52,0	20,4	6,3	386,8

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
79	Салат из сезонных овощей	60	0,9	1,0	4,3	1,6	11,0	6,1	1,6	2,8	4,1	2,3	2,7	30,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	0,18	5,95	121,5	0,0	33,75	100,5	36,25	1,84	166,42
54-12м-2020	Плов из курицы	200	18,5	7,4	33,1	0,06	2,07	145,0	0,0	17,0	175,0	79,0	1,54	273,1
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0,0	28,4	4,0	0,4	22,0	0,0	2,5	5,0	4,9	3,3	120,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	790	34,75	14,81	121,89	5,9	19,42	294,6	2,42	70,73	340,14	143,51	10,08	776,98
	Итого за 3 день +доп.питания		57,65	31,61	157,99	13,7	33,72	299,8	3,62	120,03	392,14	163,91	16,38	1163,78

Четверг

В соответствии с СанПин 2.3.12.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
179	Куриная грудка тушенная с овощами	60	22,51	1,63	0,81	0,04	2,52	21,46	0,0	15,16	154,0	78,16	1,3	108,38
942	Чай без сахаром	200	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,2	2,4
378	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1	212,15
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
	Итого на завтрак :	460	31,71	6,83	40,21	0,11	4,97	21,66	0,22	33,46	219,62	137,48	1,85	328,58
ПР	Дополнительное питание: Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	660	37,11	11,23	49,01	5,41	7,87	21,66	0,22	57,46	242,62	144,48	2,95	424,98

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	50	0,4	4,55	1,3	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	13,1	7,2	0,41	47,7
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
54-9м- 2020	Жаркое по-домашнему	150	15,07	14,02	12,9	0,09	7,15	20,47	0,0	19,5	173,25	33,75	2,57	238,5
699	Напиток лимонный без сахара	200	0,2	0,0	0,4	0,4	2,7	0,0	0,2	1,4	0,4	0,9	0,5	4,4
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	730	26,84	26,25	61,79	0,59	31,4	33,77	3,23	93,13	281,04	79,41	4,78	593,21
	Итого за 4 день +доп.питания		63,95	37,48	110,8	6,0	39,27	55,43	3,45	150,59	523,66	223,89	7,73	1018,19

Завтрак

1неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
223	Каша полевая	150	6,1	6,3	27,0	10,0	3,7	37,0	2,2	2,2	14,0	9,9	7,5	190,8
54-3гн- 2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,6	0,2	0,4	0,3	1,8	0,2	0,0	2,6	3,4	4,1	1,5	6,0
54-3з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак :	510	7,8	7,0	39,5	10,38	30,5	117,0	2,4	29,2	44,4	35,0	11,74	254,0
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	710	13,2	11,4	48,3	15,68	33,4	117,0	2,4	53,2	67,4	42,0	12,84	350,4

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-13з- 2020	Салат из овощей	60	0,8	2,7	4,6	0,01	2,28	0,68	0,0	19,0	22,0	11,0	0,7	45,6
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
168	Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	21,0	7,5	0,9	146,0
54-5м- 2020	Биточки мясные	70	8,04	9,07	9,50	0,05	0,47	4,72	0,0	19,20	80,45	27,48	1,44	151,79
344	Компот из яблок без сахара	200	0,1	0,1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	28,88	22,19	93,93	0,4	10,05	223,65	0,82	138,13	315,24	110,29	4,86	691,32
	Итого за5 день +доп.питания		42,08	33,59	142,23	16,08	43,45	340,65	0,82	191,33	382,64	152,29	17,7	1041,72

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
378	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	0,23	0,0	0,0	0,28	41,25	555,75	180,0	3,71	306,87
15	Сыр порционный	40	10,4	10,64	0,0	0,02	0,42	0,14	0,3	528,0	300,0	21,0	0,6	137,36
54-3гн- 2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,6	0,2	0,4	0,3	1,8	0,2	0,0	2,6	3,4	4,1	1,5	6,0
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак:	490	18,24	20,43	59,4	0,59	12,22	0,34	0,78	587,85	870,15	214,1	8,01	494,63
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	690	23,64	24,83	68,2	5,89	15,12	0,34	0,78	611,85	893,15	221,1	9,11	591,03

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-20з- 2020	Овощи сезонные	60	1,7	0,1	3,5	0,05	2,4	18,0	0,0	11,0	32,0	11,0	0,37	22,1
102	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,8	0,05	3,9	0,01	0,2	9,0	41,0	13,6	0,5	113,0
85	Гречка по-купечески	150	6,7	8,6	14,0	7,4	0,0	0,1	2,0	1,3	14,0	14,0	12,0	160,1
389	Сок томатный	200	2,0	0,2	5,8	0,04	22,0	11,0	5,3	1,4	8,0	6,0	7,8	36,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	740	18,3	12,56	82,14	7,6	28,3	29,11	8,32	37,38	150,54	65,66	21,37	518,56
	Итого за 6 день +доп.питания		41,94	37,39	150,34	13,49	43,42	29,45	9,1	649,23	1043,69	286,76	30,48	1109,59

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
390	Каша молочная с рисовой крупой без сахара	150	4,5	2,3	28,2	0,03	0,23	36,6	0,0	78,9	16,0	78,0	0,12	128,1
942	Чай без сахаром	200	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,2	2,4
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак:	450	4,9	2,7	38,6	0,07	10,23	36,6	0,2	94,9	27,3	88,5	2,52	174,9
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ(2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак +доп.питания	650	10,3	7,1	47,4	5,37	13,13	36,6	0,2	118,9	50,3	95,5	3,62	271,3

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
54-3з-2020	Овощи порционные (сезонные)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	15,0	79,8	0,0	8,4	16,0	12,0	0,54	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,92	7,25	17,02	0,08	6,92	130,0	0,0	26,25	64,25	24,75	0,88	156,9
310	Картофель отварной	150	2,9	4,9	23,8	0,2	12,0	0,0	0,3	17,00	79,7	31,3	1,4	150,4
54-9р-2020	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	70	15,1	17,6	4,4	0,09	0,27	56,3	0,0	110,0	226,0	46,0	0,78	236,6
389	Напиток апельсиновый(без сахара)	200	1,4	0,2	22,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	97,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	31,42	30,71	109,96	0,47	34,19	266,1	1,12	176,33	441,49	135,11	4,3	841,06
	Итого за 7 день +доп.питания		41,72	37,81	157,36	5,84	47,32	302,7	1,32	295,23	491,79	230,61	7,92	1112,36

Среда

В соответствии с СанПин 2.3.12.4.3590-20

Сезон: осенний -весенний

Возрастная категория :7-11

Завтрак

2неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
378	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	0,23	0,0	0,0	0,28	41,25	555,75	180,0	3,71	306,87
ПР	Йогурт питьевой	200	5,04	4,5	8,12	0,05	1,26	0,05	0,0	216,0	171,0	25,2	0,0	101,72
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак :	450	12,28	14,09	67,12	0,32	11,26	0,05	0,48	273,25	737,75	214,2	5,91	452,99
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	650	17,68	18,49	75,92	5,62	14,16	0,05	0,48	297,25	760,75	221,2	7,01	549,39

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-4з- 2020	Овощи порционные (сезонные)	50	0,35	0,05	0,95	0,01	2,45	0,0	0,0	8,5	15,0	7,0	0,25	5,65
54-9с- 2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,47	5,72	18,0	0,12	4,65	151,0	0,0	38,0	120,25	33,5	1,59	157,37
177	Каша ячневая рассыпчатая	150	3,5	0,5	23,6	1,5	0,9	0,0	1,5	38,47	0,0	23,25	0,86	179,17
110	Мясо запеченное куриное	80	17,51	16,00	0,06	0,06	2,08	0,9	0,0	38,09	149,58	19,25	1,70	221,44
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	1,6	0,0	28,4	4,0	0,4	22,0	0,0	2,5	5,0	4,9	3,3	120,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	36,83	22,93	111,05	5,75	10,48	173,9	2,32	140,24	345,37	108,96	8,4	870,99
	Итого за 8 день +доп.питания		54,51	41,42	186,97	11,37	24,64	173,95	2,8	437,49	1106,12	330,16	15,41	1420,38

Четверг**В соответствии с СанПин 2.3.\2.4.3590-20****Сезон: осенний - весенний****Завтрак****2 неделя**

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-18м- 2020	Печень по-строгановски	60	10,05	9,45	3,97	0,12	7,44	28,35	0,0	23,25	165,75	10,5	3,44	141,9
942	Чай без сахаром	200	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,2	2,4
378	Каша гречневая	150	8,85	5,15	37,85	0,07	0,0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1	212,15
	Итого на завтрак :	410	18,9	14,6	42,42	0,19	7,44	28,35	0,22	33,05	216,37	62,82	3,74	356,45
	Дополнительное питание:													
ПР	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	610	24,3	19,0	51,22	5,49	10,34	28,35	0,22	57,05	239,37	69,82	4,84	452,85

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
94	Салат из сезонных овощей	50	0,4	4,55	1,3	0,02	8,1	0,05	2,21	10,8	13,1	7,2	0,41	47,7
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	0,02	13,45	13,25	0,0	46,75	38,75	16,5	0,6	115,25
168	Каша кукурузная	150	4,67	4,86	20,94	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	21,0	7,5	0,9	146,0
174	Тефтели мясные	70	3,78	8,82	2,52	1,4	4,85	14,07	0,09	17,51	21,84	4,59	0,16	104,44
699	Напиток лимонный без сахара	200	0,2	0,0	0,4	0,4	2,7	0,0	0,2	1,4	0,4	0,9	0,5	4,4
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	800	20,22	25,91	72,35	1,74	29,1	27,37	3,32	92,64	150,63	57,75	3,27	605,15
	Итого за 9 день +доп.питания		44,52	44,91	123,57	7,23	39,44	55,67	3,54	149,69	390,0	127,57	8,11	1058,0

Пятница

В соответствии с СанПин 2.3.12.4.3590-20

Сезон: осенний - весенний

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-1о-2020	Омлет белковый натуральный	100	8,7	1,6	2,7	1,3	0,7	1,4	0,3	5,7	6,9	3,0	0,7	59,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном без сахара	200	0,6	0,2	0,4	0,3	1,8	0,2	0,0	2,6	3,4	4,1	1,5	6,0
	Икра овощная	60	0,76	0,04	9,18	0,02	1,58	0,03	0,3	17,36	22,74	12,05	0,38	40,08
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	44,4
	Итого на завтрак :	460	10,46	2,24	22,08	1,66	14,08	163,01	1,01	146,74	256,95	53,41	5,65	380,04
ПР	Дополнительное питание: Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	5,3	2,9	0,0	0,0	24,0	23,0	7,0	1,1	96,4
	Итого завтрак + доп.питание	660	15,86	6,64	30,88	6,96	16,1	163,01	1,01	170,84	280,15	60,51	7,15	505,94

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
54-21з-2020	Овощи сезонные	60	1,2	0,2	6,1	0,01	1,15	0,72	0,0	22,0	21,0	6,8	0,19	31,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	250	9,87	4,8	15,55	0,08	7,3	218,25	0,0	83,75	136,25	43,25	1,12	144,57
54-6г-2020	Каша рисовая	150	3,7	4,8	36,5	0,03	0,0	18,4	0,0	6,9	73,0	24,0	0,49	203,5
54-4м-2020	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	0,05	0,09	16,6	0,0	30,0	138,0	20,0	1,94	221,3
	Компот из яблок без сахара	200	0,1	0,1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0
ПР	Хлеб	80	5,4	0,66	40,04	0,06	0,0	0,0	0,82	14,68	55,54	21,06	0,7	187,36
	Итого	810	33,87	23,66	113,89	0,23	8,54	253,97	0,82	157,33	423,79	115,11	4,44	804,03
	Итого за 10 день +доп.питания		49,73	30,3	144,77	7,19	24,64	416,98	1,83	328,17	703,94	175,62	11,59	1309,97

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии обучающихся образовательных учреждений за 10 дней

День недели	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Ккал
	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	65,78	45,96	169,37	7,22	38,6	210,9	3,21	213,69	416,32	182,7	10,18	1403,02
2	59,14	53,82	170,84	6,96	32,45	183,49	10,26	723,67	1193,34	322,04	27,38	1409,2
3	57,65	31,61	157,99	13,7	33,72	299,8	3,62	120,03	392,14	163,91	16,38	1163,78
4	63,95	37,48	110,8	6,0	39,27	55,43	3,45	150,59	523,66	223,89	7,73	1018,19
5	42,08	33,59	142,23	16,08	43,45	340,65	0,82	191,33	382,64	152,29	17,7	1041,72
6	41,94	37,39	150,34	13,49	43,42	29,45	9,1	649,23	1043,69	286,76	30,48	1109,59
7	41,72	37,81	157,36	5,84	47,32	302,7	1,32	295,23	491,79	230,61	7,92	1112,36
8	54,51	41,42	186,97	11,37	24,64	173,95	2,8	437,49	1106,12	330,16	15,41	1420,38
9	44,52	44,91	123,57	7,23	39,44	55,67	3,54	149,69	390,0	127,57	8,11	1058,0
10	49,73	30,3	144,77	7,19	24,64	416,98	1,83	328,17	703,94	175,62	11,59	1309,97
Всего за 10 дней	521,02	394,29	1514,04	95,08	366,95	2069,02	39,95	3259,12	6643,64	2195,55	152,88	12046,21