

Приложение № 2 к контракту

по организации питания

в образовательных учреждениях

№ _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Зернов В. Н.

ИП Зернов В. Н.

19 02 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 14 г. Апатиты

Ю. Е. Каверин

19 02 2021 г.

Примерное десятидневное меню

горячих завтраков, обедов и полдников для детей
с диагнозом «сахарный диабет» с 7 лет и старше.

г. Апатиты

День 1 / понедельник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная жидкая	МУ №6.1	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1	
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7	
ИТОГО:			10,38	15,05	32,23	291	4,03	4,6	40,2	6,13	140,32	56,12	231,1	11,72	
2 завтрак															
Яйцо вареное	МУ №4.1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1	
Помидор свежий	МУ №8.1	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,2	0,2	84	12	15,75	0,6	
Компот из свежих яблок	МУ №11.5а	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4	
Хлеб отрубной	ПР	15	1,2	0,66	4,78	35,85	0,005	0	0	0,005	1,11	1,22	15,9	0,046	
ИТОГО:			7,08	5,66	14,68	130,25	0,035	21,15	107,5	0,545	116,71	23,42	115,45	3,046	
Обед															
Суп картофельный с горохом	МУ №1.16	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	21	
Бефстроганов из отварного мяса	БУ №2.3	95	17,1	19,1	5,3	265	0,1	1,3	0,04	0	70	30,9	221,7	1,3	
Капуста блокачанная тушеная	БУ №7.7а	130	3,2	9,9	9,1	146	0,1	72,6	0,01	3,7	81,8	28,8	57,4	1,01	
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
ИТОГО:			26,4	32,9	38,7	569	0,5	90,3	0,07	3,8	200,1	103,1	379,9	24,21	
Полдник															
Груша свежая	МД №338	100	0,4	0,3	9,8	47	0,02	5	0	0	19	12	16	2,3	
ИТОГО:			0,4	0,3	9,8	47	0,02	5	0	0	19	12	16	2,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,26	53,91	95,41	1037,25	4,585	121,05	147,77	10,475	476,13	194,64	742,45	41,276	

День 2 / вторник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Макароны с сыром залеченные	№6,19	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
ИТОГО:			12,3	10,9	41,3	315	0,1	2,3	0,02	1,2	235,1	30,1	171,8	2,2	
2 завтрак															
Салат из картофеля, моркови изеленого горошка	МД №40	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,009	0,08	0	0	19,55	24,13	3	0,9	
Фрикадельки мясные	МУ №2.5	100	16,7	13,6	6,8	216	0,1	0,6	0	0	16,7	32,3	200,8	1,8	
Чай с лимоном без сахара	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
ИТОГО:			19,43	20,66	16,55	330,7	0,109	3,58	0	0	44,05	61,63	213,5	3,6	
Обед															
Рассольник Ленинградский со сметаной	МУ №1.3	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5	
Свекла тушеная в белом соусе	МУ №7.18	180	3,8	2,3	17,8	107	1	17,4	2	1,3	67,3	39,1	74,4	2,6	
Суфле из отварной курицы паровое	МУ №2.15	95	15,9	21,7	0	236	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
Напиток клюквенный без сахара	ДС № 290	200	0,11	0	1,17	84,69	0	80	0,3	0	19,2	4,9	3,1	0,7	
ИТОГО:			23,81	28,3	42,93	559,29	1,287	106	2,3	1,36	184,8	113,6	421,2	5,99	
Полдник															
Яблоко свежее	МД №338	100	0,4	0,4	9,8	32	27	10	0	0	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			0,4	0,4	9,8	32	27	10	0	0	16	9	11	2,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,94	60,26	110,58	1236,99	28,496	121,88	2,32	2,56	479,95	214,33	817,5	13,99	

День 3 / среда

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша гречневая молочная жидкая	МУ № 6.4	209	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб черный	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18
ИТОГО:			8,91	14,66	36,04	313,25	0,325	4,2	40,04	0,534	143	97,6	228,3	4,8
2 завтрак														
Суфле творожное паровое без сахара	МУ №5.46	85	13,6	3,4	6,2	111	1,8	0,7	29,7	0,1	145,4	32,9	241,4	0,03
Чай с молоком без сахара	МУ №11.11а	200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	12,2	54,7	0,9
ИТОГО:			15,2	5	9,6	137	1,82	4,3	29,71	0,1	213,2	45,1	296,1	0,93
Обед														
Свекольник	ДС №43	250	1,97	6,34	10,05	104,16	0,5	10,3	0	0	49,5	26,12	54,6	1,22
Морковь тушеная с зеленым горошком	МУ №7.11	180	3,2	2,3	12,3	84	0,2	18	0,06	0,8	81,2	68,4	130	1,3
Гуляш из отварного мяса	МУ № 2.4	120	15,7	13,7	4	237	0,1	12,5	0,8	0	28	27,2	202,9	1,3
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
ИТОГО:			22,97	23,24	38,01	469,76	0,887	41,8	0,86	0,86	175,2	144,02	403,2	4,81
Полдник														
Сок морковный	МУ №11.16	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9
ИТОГО:			1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,78	43,1	102,55	1004,01	3,032	54,8	71,11	2,054	559,9	297,22	966,6	11,44

День 4 / четверг

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная жидкая	ДС №	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1	
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб черный	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18	
ИТОГО:			8,41	14,66	33,54	317,25	0,325	4,6	40,2	1,134	142,3	52,4	202,8	4,2	
2 завтрак															
Омлет с сыром запеченый	МУ №4.3	70	10	11,6	1,4	151	0,05	0,6	1,4*	0,03	151	14,2	176	1,5	
Печеное яблоко без сахара	МД №372	50	0,18	0,17	4,87	107	0,013	2,3	0	0	8,2	41	0,14	1,03	
ИТОГО:			10,18	11,77	6,27	258	0,063	2,9	1,4	0,03	159,2	55,2	176,14	2,53	
Обед															
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	МУ № 1.2	250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	19,2	0	0	84,9	29,4	54	0,9	
Картофельное пюре	МУ №7.1	140	3,1	4,2	18,1	125	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1	
Рыба (горбуша) припущенная	МУ №3.1	60	12,2	3,8	0	84	0,1	0,6	0	1,1	14,6	21,9	146	0,4	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
ИТОГО:			19,1	13,1	38,06	332,6	0,487	27,3	0,03	1,56	159,8	96,1	299,4	3,29	
Полдник															
Груша свежая	МУ № 11.16	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3	
ИТОГО:			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,09	39,83	88,17	954,85	0,895	39,8	41,63	2,724	480,3	219,7	690,34	12,32	

День 5 / пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Запеканка морковная с творогом	ДС №142	85	9,04	6,13	23,1	226	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7	
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Сыр Чеддер	МД № 15	30	7,05	9,24	0	111	0,11	0,21	75	0	300	16,2	163,5	0,33	
Хлебц бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7	
ИТОГО:			19,29	15,97	27,4	342	4,03	4,41	75,04	5,3	438,62	117,52	417,1	12,63	
2 завтрак															
Винегрет овощной	МУ №8.12	70	1	5	6	81	0,4	92,8	0 *	0	234,9	149,5	281,2	6,2	
Треска отварная с маслом	МД №226	55	9,35	3,91	0,45	74	0,03	0,34	23,9	0	27,83	12,8	1	0,32	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
ИТОГО:			10,35	8,91	6,65	157	0,43	94,14	23,9	0	270,53	172	287,4	7,42	
Обед															
Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	ДУ №1.4	250	2,2	3,6	11,5	88	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	90	
Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом	ДУ №7.13	200	4,1	3,9	10,6	95	0,7	45	3,17	1,9	48,1	16	31	0,7	
Кура отварная	МУ №2.14	90	17,6	17,6	0	267	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	
Напиток клюквенный без сахара	ДС № 290	200	0,11	0	1,17	84,69	0	80	0,3	0	19,2	4,9	3,1	0,7	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
ИТОГО:			26,11	26	34,73	577,29	0,987	154,6	3,47	1,96	172,1	95,6	330,1	93,59	
Полдник															
Сок томатный	МУ №11.15	200	2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	
ИТОГО:			2	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,75	51,08	74,58	1112,29	5,447	312,35	102,41	7,26	897,25	385,12	1034,6	113,94	

День 6 / понедельник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блю-д	Пищевые вещества,			Энергети-ческая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша гречневая молочная жидкая	МУ № 6.4	209	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7	
Масло сливочное	МД №14	10	0,08	7,25	0,13	66	0,11	0	40	0,23	2,4	0	3	0,02	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб черный	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18	
ИТОГО:			8,91	14,66	36,04	313,25	0,325	4,2	40,04	0,534	143	97,6	228,3	4,8	
2 завтрак															
Кура отварная	МУ №2.14	90	17,6	17,6	0	267	0,1	10	0	0	26,7	25,7	210,9	2,1	
Горшек зеленый	МУ №8.16	70	2	6,1	4,2	57	0,7	77	0	0	150,2	145,6	419,6	4,8	
Компот из сухофруктов без сахара	МУ №11.6а	150	0	0	11,6	45	0	0,2	0,1	0	12,6	9,7	19,8	0,3	
ИТОГО:			19,6	23,7	15,8	369	0,8	87,2	0,1	0	189,5	181	650,3	7,2	
Обед															
Суп молочный с крупой	МУ №1.11в	250	4,1	4,7	18,6	135	0,1	1,1	0,02	0,02	126	23,5	146	0,4	
Рагу из овощей с отварным мясом	МУ №2.11	200	15,8	16,9	20,1	298	0,2	35,8	0,7	0	91,6	61,6	238,7	2,4	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
Хлеб ржаной диетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
ИТОГО:			22	22,5	50,36	477,6	0,387	37,9	0,72	0,08	234,1	107,4	400,4	3,79	
Полдник															
Киви	ПР	100	0,8	0,4	8,1	47	1,3	6	1,7	0	4	6,3	9	4,4	
ИТОГО:			0,8	0,4	8,1	47	1,3	6	1,7	0	4	6,3	9	4,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,31	61,26	110,3	1206,85	2,812	135,3	42,56	0,614	570,6	392,3	1288	20,19	

День 7 / вторник

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
Омлет с морковью	ДС №136	75	6,08	9,04	3,2	118,48	0,05	0,6	1,4	0,3	151	14,2	136	1,5
Сыр Чеддер	МД № 15	30	7,05	9,24	0	111	0,11	0,21	75	0	300	16,2	163,5	0,11
Отвар шиповника	МУ №11.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7
ИТОГО:			17,03	19,18	17	289,48	3,98	80,81	76,7	5,3	471,22	40,82	344,6	11,21
2 завтрак														
Свежий огурец	МУ №8.2	60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	18	0,1
Суфле из отварного мяса паровое	МУ №2.2	100	17,7	13,2	4,9	254	0,1	14,3	0,5	0,04	85	158	79,2	0,6
Молоко	МД №385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	28	0,2	0,2
ИТОГО:			23,92	18,26	15,64	368	0,2	21,1	40,5	0,04	335,2	194,4	97,4	1,1
Обед														
Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	МУ № 1.2	250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	19,2	0	0	84,9	29,4	54	0,9
Свекла тушеная со сметаной	МУ №7.16	180	3,2	5,2	17,5	129	0,3	15,8	3,9	1,6	61,7	37	72,5	2,4
Треска отварная с маслом	МД №226	55	9,35	3,91	0,45	74	0,03	0,34	23,9	0	27,83	12,8	1	0,13
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
ИТОГО:			16,35	14,21	37,91	326,6	0,617	38,24	27,8	1,66	190,93	97	147,7	4,61
Полдник														
Сок морковный	МУ №11.16	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9
ИТОГО:			1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,56	28,5	10,5	39	0,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59	51,85	89,45	1068,08	4,797	144,65	145,5	7,56	1025,85	342,72	628,7	17,84

День 8/ среда

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Макароны с сыром запеченые	МУ №6.19	180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,1	
Чай травяной	ПР	200	0	0	0,2	2	0	1	0	0	7,8	9,7	5,2	0,9	
Хлебец бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7	
ИТОГО:			15,5	11,5	45,4	318	3,82	2,3	0,02	6,2	236,12	35,92	213,8	10,9	
2 завтрак															
Суфле творожное паровое без сахара	МУ №5.46	85	13,6	3,4	6,2	111	1,8	0,7	29,7	0,1	145,4	32,9	241,4	0,01	
Ряженка	МД №386	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	0,28	0,2	
ИТОГО:			19,4	8,4	14,6	213	1,84	1,3	69,7	0,1	393,4	60,9	241,68	0,23	
Обед															
Суп картофельный с горохом	МУ №1.16	250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	2,1	
Овощи в молочном соусе	МУ №7.4	170	4,4	5,3	16,9	135	0,2	30,8	0,05	0,3	115,9	43,5	130,3	1	
Кнели из кур с малом	ДС №208	70/5	12,78	14,51	5,91	205,32	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
ИТОГО:			25,38	24,61	58,57	540,92	0,787	48,4	0,07	0,46	224,2	138,6	538	25,09	
Полдник															
Груша свежая	МУ № 11.16	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,1	
ИТОГО:			0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	16	12	2,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,68	44,81	128,87	1118,92	6,467	57	69,79	6,76	872,72	251,42	1005,48	38,52	

День 9/ четверг

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Овсяная каша молочная жидкая	ДС №109	200	6,33	8,9	20,49	207	38	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1	
Чай с лимоном	МУ №11.10а	200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлебц бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7	
ИТОГО:			9,53	9,5	24,79	212	41,72	4,6	0,2	5,9	137,92	56,12	228,1	11,7	
2 завтрак															
Яйцо вареное	МУ №4.1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1	
Икра кабачковая	МУ №8.20	70	0,6	2,8	3,2	47	0,2	38,6	0	0	127,1	92,3	159,5	4,3	
Хлеб черный	ПР	15	1,23	0,21	5,41	29,25	0,015	0	0	0,004	3	2,1	13,7	1,18	
Отвар шиповника	МУ №11.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7	
ИТОГО:			7,63	7,91	18,61	196,25	0,345	118,6	105,3	0,244	171,3	103,8	253,5	7,18	
Обед															
Борщ из свежей капусты	ДС №35	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,5	10,3	0	0	49,5	26,12	54,6	1,22	
Сложный овощной гарнир	МУ №7.6	150	3,8	5,4	19,9	147	0,01	56,8	0,01	2,6	55,7	36,6	82,8	1,5	
Биточки мясные паровые	МУ №2.6	95	15,1	14,9	7,8	226	0,1	0,5	0,02	0,04	28,5	153,7	15,7	0,3	
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9	
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09	
ИТОГО:			22,93	27,54	49,41	521,76	0,697	70,5	0,03	2,7	150,2	234,22	173,3	4,01	
Полдвик															
Кефир без сахара	МД №386	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	0,28	0,2	
ИТОГО:			5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	28	0,28	0,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,89	49,95	101,21	1032,01	42,802	194,3	145,53	8,844	707,42	422,14	655,18	23,09	

День 10/ пятница

Наименование блюда	Номер рецептуры	Выход блюдо	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	ДС №	200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1
Отвар шиповника	МУ №11.14	200	0,7	0,3	9,7	57	0,1	80	0,3	0	19,2	4,6	3,1	0,7
Хлебц бородинский	ПР	20	3,2	0,6	4,1	3	3,72	0	0	5	1,02	5,82	42	8,7
ИТОГО:			11	8,1	41,6	280	4,02	81,7	0,5	5,9	149,32	55,52	221,5	11,5
2 завтрак														
Фрикадельки рыбные	МУ №3.4.	100	14,6	1,6	6,8	101	0,1	0,8	0,03	0,9	27,4	28,8	191,2	1
Помидор свежий	МУ №8.1	60	0,6	0,2	0,2	14,4	0	15,15	0,2 ⁺	0,2	84	12	15,75	0,6
Компот из свежих яблок	МУ №11.5а	200	0,18	0,2	9,4	17	0	6	2,3	0,1	9,6	5,4	6,6	1,4
Хлеб отрубной	ПР	15	1,2	0,66	4,78	35,85	0,005	0	0	0,005	1,11	1,22	15,9	0,046
ИТОГО:			16,58	2,66	21,18	168,25	0,105	21,95	2,53	1,205	122,11	47,42	229,48	3,046
Обед														
Суп овощной	ДС №44	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	90
Картофельное пюре	МУ №7.1	140	3,1	4,2	18,1	125	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27	79,2	1
Рыба отварная со сливочным маслом	МУ №3.2	60	10,3	4,5	0,1	81	0,1	2,1	0	0	22,4	25,6	176,1	0,5
Чай зеленый	ПР	200	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9
Хлеб ржаной диабетический	ПР	30	2,1	0,9	11,46	42,6	0,087	0	0	0,06	8,7	12,6	10,5	0,09
ИТОГО:			17,43	15,46	42,45	365,84	0,387	29,2	0,03	0,46	152,1	106,8	350,1	92,49
Полдвик														
Печеное яблоко без сахара	МД №372	50	0,18	0,17	4,87	107	0,013	2,3	0	0	8,2	41	0,14	1,01
ИТОГО:			0,18	0,17	4,87	107	0,013	2,3	0	0	8,2	41	0,14	1,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,19	26,39	110,1	921,09	4,525	135,15	3,06	7,565	431,73	250,74	801,19	108,066

Таблица ХЕ (хлебных единиц), содержащихся в каждом приеме пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак I	2.9	3.1	3.1	3.1	3.4	3.1	2.8	3.8	2.1	2.8
Завтрак II	1.3	3.3	1.3	2.5	1.6	3.6	3.6	1.8	1.9	1.6
Обед	5.7	5.5	4.7	3.3	5.7	4.7	3.7	5.4	5.2	3.6
Полдник	0.4	0.32	0.8	0.5	0.3	0.5	0.8	0.5	1.0	1.0
ИТОГО за все приемы пищи	10.3	12.2	9.9	9.4	11.0	11.9	10.9	11.5	10.2	9.0

Список использованной литературы

1. Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь 2007 г.
2. Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания».

Таблица ХЕ (хлебных единиц), содержащихся в каждом приеме пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак I	2.9	3.1	3.1	3.1	3.4	3.1	2.8	3.8	2.1	2.8
Завтрак II	1.3	3.3	1.3	2.5	1.6	3.6	3.6	1.8	1.9	1.6
Обед	5.7	5.5	4.7	3.3	5.7	4.7	3.7	5.4	5.2	3.6
Полдник	0.4	0.32	0.8	0.5	0.3	0.5	0.8	0.5	1.0	1.0
ИТОГО за все приемы пищи	10.3	12.2	9.9	9.4	11.0	11.9	10.9	11.5	10.2	9.0

