

СОГЛАСОВАНО
Специалист
диетолог

[Signature]

ПОДПИСЬ
[Signature]

ОТМЕЧЕНО
ДЛЯ
ОТВЕТА

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 32»
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

дата

УТВЕРЖДАЮ
директор СЭМУН "Комбинат школьного питания"

[Signature]

ПОДПИСЬ
[Signature]

О.В. Филимонова

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПОТВЕРЖДЕННЫМ ДИАГНОЗОМ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБОУ *Велес 32*

[Signature]

ПОДПИСЬ
[Signature]

ФИО
А.И. Фролова

дата
24.01.2024

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Тюменская область
ЮЖНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 32

ПОДПИСЬ
[Signature]

ФИО
С.А. Филимонова

дата

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (II СМЕНА) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
(для детей, страдающих сахарным диабетом)

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Неделя №1																
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат из свежих помидоров и огурцов	ТТК № 3	100	0,85	9,92	3,89	106,83	23,67	15,62	31,91	0,73	0	65,68	4,77	0,04	15,68	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Мясо тушеное	Сб.2004 № 433	100	15,07	14,28	3,17	201,18	12	19,18	144,29	2,11	9,6	87,63	0,47	0,05	0,76	
Рагу овощное с тынкой	ТТК № 538	180	3,34	6,80	20,15	148,17	42,83	33,98	81,88	1,32	21,95	928,87	0,54	0,09	11,26	
Компот из с/м черноплodной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	600	0	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		880	28,71	35,23	71,47	705,18	119,51	103,79	353,90	6,33	43,55	1306,61	606,04	0,36	34,70	7,1
Неделя №2																
Полдник 12 лет и старше II смена																
Биточки паровые	№ 424 сб 1996 г	100	14,91	14,43	9,91	229,91	48,25	19,63	156,6	2,1	22,6	25,26	0,59	0,05	0,29	
Паста сырная	ТТК № 552	180	9,88	12,20	35,00	289,72	175,43	14,66	143,96	0,95	52,92	99,09	0,99	0,07	0,06	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	0	79,8	0,42	0,04	14,7	
Чай с молоком б/сахара (диета)	Сб.1996 № 630	200	3,20	1,85	2,50	39,08	52,8	6,09	39,15	0,06	6	11	0	0,01	0,26	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлебцы д. Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		576	33,98	30,22	72,30	663,64	284,71	52,14	355,00	3,64	81,52	215,15	2,00	0,17	15,31	7,2
Итого за день		1456	62,69	65,45	143,77	1368,82	404,22	155,93	708,90	9,97	125,07	1521,76	608,04	0,53	50,01	14,30

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
День 2																
Обед 12 лет и старше II смена																
Бульброд горячий с сыром (диета)	ТТК № 1316	60	8,40	9,72	13,71	178,60	247,85	9,79	140,51	1,3	46,5	87	0,18	0,11	0,08	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Мясные колбаски	ТТК № 271	100	14,43	16,96	7,14	238,46	34,07	19,95	157,29	2,09	19,6	21,96	1,91	0,05	1,43	
Картофель отварной	Сб.2004 № 518	180	3,43	4,65	29,07	170,38	19,41	36,15	92,92	1,44	15,12	33,75	0,24	0,16	14,4	
Компот "Сливовый № 1" СД		200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		920	34,62	38,15	92,21	844,79	359,05	98,63	488,50	7,63	93,22	385,95	152,94	0,40	31,12	9,2
Полдник 12 лет и старше II смена																
Икра свекольная	Сб.2004 № 78	100	1,82	7,13	12,84	117,24	38,3	22,09	45,77	1,33	0	35,13	3,74	0,03	5,8	
Гуляш	Сб.2004 № 437	100	14,58	14,82	3,99	206,95	13,91	19,95	152,7	2,23	13,6	27,63	0,45	0,04	0,73	
Каша перловая с овощами	ТТК № 505	180	5,14	4,58	39,48	214,81	22,35	20,35	165,51	0,93	15,12	28,35	0,7	0,05	0	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	0	600	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		630	25,43	27,09	79,89	654,73	84,42	67,26	383,12	4,87	28,72	91,11	604,89	0,12	8,93	8,0
Итого за день		1550	60,05	65,24	172,10	1499,52	443,47	165,89	871,62	12,50	121,94	477,06	757,83	0,52	40,05	17,20

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
день 3																		
Буд 12 лет и старше II смена																		
Завтрак "Осень"	ТТК № 31	100	1,33	10,14	5,90	117,08	12	15,25	28,7	0,63	0	79	4,8	0,06	15			
Уп "Новинка"	ТТК № 109	250	2,56	3,70	17,85	111,89	19,98	33,24	68,06	1,22	12	224,66	0,25	0,09	5,8			
Овсяная отварная для I блюда	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0			
Чагу из филе индейки	ТТК № 411	200	17,25	7,90	23,87	232,60	40,05	45,85	213,19	2,23	29,67	413,43	0,56	0,13	7,29			
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04			
Слеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Слеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		835	33,46	28,50	77,29	689,88	85,76	105,66	383,17	5,51	41,67	722,61	155,93	0,31	29,13	7,7		
День 12 лет и старше II смена																		
Сотлета по - волжски (минтай)	ТТК № 357	100	17,37	28,14	5,87	345,70	26,49	34,43	207,5	1,78	16,97	20,63	3,38	0,4	0,73			
Юре каргофельное	№ 520 сб 2004	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46			
Чай с лимоном б/сахара СД	ТТК № 1314	207	1,76	0,42	0,66	14,26	2,46	0,73	1,34	0,05	0	0,14	0,01	0	1,12			
Яблоко		150	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15			
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		682	26,68	35,36	70,83	704,75	120,07	83,05	327,35	7,19	35,50	67,49	3,91	0,68	29,31	7,1		
Итого за день		1517	60,14	63,86	148,12	1394,63	205,83	188,71	710,52	12,70	77,17	790,10	159,84	0,99	58,44	14,8		

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
Неделя №2																
День 1																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Светофор"	ТТК № 65	100	1,12	8,96	5,09	104,68	21,52	13,01	17,53	0,61	0	131,08	4,98	0,03	7,9	
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 139	250	5,22	3,75	21,04	133,26	42,6	33,74	122,31	1,62	12	284,03	0,29	0,12	4,66	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	15	4,08	2,92	0,12	43,00	3,81	4,35	32,77	0,55	0	12,01	0,1	0,01	0,03	
Биточек по-белорусски	С6.2004 № 467	100	19,75	19,73	2,33	264,90	49,97	25,23	208,87	2,84	31,56	56,96	0,56	0,06	0,65	
Капуста цветная б/з запеченная под соусом	ТТК № 529	180	7,96	15,89	16,93	236,62	176,89	32,37	163,93	2,1	63,18	122,49	0,67	0,13	40,58	
Компот из с/м черноплодной рябины (диета)	ТТК № 1326	200	0,56	0,07	1,53	7,58	9,86	4,87	19,14	0,38	0	600	0	0	2,4	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		895	42,02	51,81	69,09	898,19	304,65	113,57	564,55	8,10	106,74	606,57	606,60	0,35	56,22	7,0
День 2																
Полдник 12 лет и старше II смена																
Нагетсы "Детские"	ТТК № 416	105	16,11	18,49	6,29	256,66	1,14	0	1,41	0,01	12,96	24,3	0,05	0	0	
Картофельное пюре с морковью	ТТК № 1343	180	3,37	4,25	22,11	136,79	49,6	43,75	102,85	1,26	22,5	1108,44	0,37	0,12	4,92	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Итого за прием		605	23,50	23,92	47,09	494,26	101,43	53,32	119,05	2,18	35,46	1142,74	0,62	0,25	20,12	4,7
Итого за день		1500	65,52	75,73	116,18	1392,45	406,08	166,89	683,60	10,28	142,20	1749,31	607,22	0,60	76,34	11,70

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	
День 2															
Завед. 12 лет и старше Писмена															
Рассольник ленинградский	Сб.2004 № 132	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	224,78	0,23	0,08	6,4	
Эмстана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	21,4	0,06	0	0,03	
Жаркое по - домашнему	Сб.2004 № 436	225	23,35	20,96	21,48	366,09	28,86	50,01	265,88	3,93	39,65	0,71	0,16	10,74	
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	60	0,65	0,12	3,06	15,25	8,23	11,76	15,29	0,53	79,8	0,42	0,04	14,7	
Компот ягодно-яблочный "Сморолдинка" СД	ТТК № 1325	200	0,26	0,10	3,99	17,35	9,19	6,66	7,47	0,4	5,2	0,16	0,01	4,8	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		805	30,15	27,83	68,50	642,62	76,53	90,77	360,09	5,68	370,83	1,58	0,29	36,67	6,9
Полдник 12 лет и старше II смена															
Говядина в кисло-сладком соусе	ТТК № 212	100	15,31	16,18	11,80	250,57	25,37	34,87	169,51	2,73	33,63	0,7	0,04	0,87	
Овощная смесь "Европейская" б/з припущенная	ТТК № 533	180	4,80	4,65	9,49	97,15	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	0,06	0	0	
Теплый компот "Сливовый №1" СД	ТТК № 1378	200	0,22	0,07	2,16	9,70	20,8	11,7	14,3	2,86	6,5	0,26	0,04	13	
Яблоко		130	0,52	0,52	15,08	63,28	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		635	22,52	21,67	49,56	474,78	59,16	47,26	187,80	5,69	68,48	1,02	0,08	13,87	5,0
Итого за день		1440	52,67	49,50	118,06	1117,40	135,69	138,03	547,89	11,37	439,31	2,60	0,37	50,54	11,90

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
день 3																
Обед 12 лет и старше II смена																
Ди из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22	
Поджарка из филе индейки	ТТК № 406	130	27,92	14,01	6,35	260,47	44,86	30,87	263,19	2,05	56,16	127,6	0,77	0,08	3,04	
Расоль зелёная резаная б/з припущенная	ТТК № 531	180	4,28	4,49	10,56	88,69	109,54	41,03	71,61	1,77	15,12	148,95	0,6	0,13	14,4	
Сомпот ягодно-яблочный "Клубника" СД	ТТК № 1324	200	0,24	0,10	3,72	16,37	9,6	5,35	6,46	0,39	0	3,6	0,13	0,01	1,81	
сахара)	п/п	25	1,29	1,67	16,15	78,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Слеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		810	37,16	23,89	57,83	572,15	199,06	95,56	382,72	4,91	83,28	508,68	1,70	0,27	31,47	5,8
Полдник 12 лет и старше II смена																
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	ТТК № 323	100	9,54	4,92	5,74	103,32	25,54	30,88	103,84	0,63	4,55	458,2	2,53	0,06	4,01	
Рис цветной	ТТК № 528	180	4,26	4,52	38,99	212,51	15,81	25,67	78,68	0,62	14,98	37,08	0,3	0,04	0,72	
Огурцы свежие, нарезка	ТТК № 45	60	0,47	0,06	2,06	9,37	13,52	8,23	24,7	0,35	0	6	0,06	0,02	5,88	
Геплый напиток "Брусника" СД	ТТК № 1378	200	0,18	0,13	2,68	12,30	6,25	1,75	4	0,1	0	2	0,25	0	3,75	
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		595	18,33	10,47	75,88	466,68	61,12	66,53	211,22	1,70	19,53	503,28	3,14	0,12	14,36	7,6
Итого за день																
		1405	55,49	34,36	133,71	1038,83	260,18	162,09	593,94	6,61	102,81	1011,96	4,84	0,39	45,83	13,40

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				ХЕ	
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг		С, мг
День 4																
Обед 12 лет и старше II смена																
Салат "Украинский"	ТТК № 12	100	4,91	8,83	6,58	123,31	174,86	19,31	0,68	33,81	61,85	2,45	0,03	23,88	47,53	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	Сб.2004 № 139	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18	4,6	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	ТТК № 233	30	8,14	5,83	0,00	85,03	7,07	8,22	64,59	1,08	0	0,02	0,19	0,02	0	
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 211	100	15,09	16,03	11,49	250,34	22,33	17,31	137,43	2	19,2	36	0,42	0,04	0,72	
Колбаски "Школьные"	ТТК № 532	180	6,38	4,65	8,62	100,16	12,99	0,69	3,99	0,1	15,12	28,35	0,06	0	0	
Овощи "Весенние" б/з припущенные		200	0,31	0,10	3,03	13,58	8,05	3,78	8,25	0,38	0	2,7	150,13	0,01	1,52	
Компот "Сливовый № 1" СД		50	3,33	0,49	22,05	108,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	910	43,72	39,60	72,45	813,84	256,45	79,45	291,62	39,16	108,17	293,95	151,09	24,13	54,37	7,2
Итого за прием																
Полдник 12 лет и старше II смена																
Каша молочная кукурузная (жидкая) (диета)	ТТК № 1375	200	3,40	3,31	6,03	64,35	155,44	19,53	103,07	0,25	20,16	22,18	0	0,06	12,11	
Масло сливочное		3	0,02	0,02	2,18		0,04	19,82	1,41	0,07			0,04			
Сырники из творога	Сб.2004 № 358	100	19,81	11,69	12,47	237,26	172,43	25,66	238,6	0,67	69,5	76,3	0,44	0,06	0,5	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Чай б/сахара СД	ТТК № 1313	200	1,70	0,41	0,34	11,79				0,02						
Пюре фруктовое		90	0,54	0,18	18,09	72,41	10,8	6,3	15,3	1,17	0	0	0,18	0,01	1,44	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием		638	27,63	18,50	50,80	468,56	354,20	72,88	368,99	2,21	101,66	119,88	0,72	0,13	14,08	5,1
Итого за день		1548	71,35	58,10	123,25	1282,40	610,65	152,33	660,61	41,37	209,83	413,83	151,81	24,26	68,45	12,30

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					ХЕ	
							Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
День 6																		
Обед 12 лет и старше II смена																		
Икра морковная	Сб.2004 № 78	100	1,77	8,10	12,47	124,64	29,13	36,82	59,86	0,94	0	1541	3,97	0,07	10,61			
Суп картофельный	Сб.2004 № 133	250	2,40	2,34	20,10	109,02	22,23	27,53	68,95	1,07	7,2	216,92	0,2	0,11	9,64			
Говядина отварная для I блюда	ТТК № 233	20	5,44	3,89	0,16	57,34	3,32	5,69	43,38	0,72	0	16,01	0,13	0,01	0,04			
Фрикадельки в соусе	Сб.2004 № 437	105	8,35	11,21	11,30	179,36	17,75	13,17	84,32	1,29	23,12	111,03	0,41	0,03	0,42			
Капуста тушеная	Сб.2004 № 534	180	4,09	4,24	19,17	122,65	94,94	33,12	67,29	1,3	15,12	119,55	0,37	0,06	38,27			
Компот "Сливовый № 2" СД	ТТК № 1322	200	0,30	0,09	3,26	14,10	6,66	3,1	8,63	0,35	0	5,5	150,13	0,01	1,04			
Хлебцы д Корнер		11	3,67	1,37	10,80	35,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		891	27,69	31,49	88,29	696,80	174,03	119,43	332,43	5,67	45,44	2010,01	155,21	0,29	60,02			8,8
Полдник 12 лет и старше II смена																		
Биточек "Антошка"	ТТК № 216	100	17,27	14,31	15,83	263,05	223,96	21,17	217,11	1,63	63,7	89,4	0,41	0,04	0,29			
Каша гречневая рассыпчатая	№ 508 сб 2004	180	9,21	6,97	49,60	285,35	22,68	145,84	4,94	25,2	29,8	0,64	0,31	0	0			
Огурцы консервированные, нарезка	ТТК № 52	40	0,31	0,04	1,37	6,24	9,02	5,49	16,46	0,24	0	4	0,04	0,01	3,92			
Какао с молоком СД	ТТК № 1312/Д	200	4,18	3,91	6,79	76,31	131,23	29,41	0,87	14,4	26,52	0,01	0,04	0,62	0,52			
Груша		130	0,52	0,39	17,03	65,90	24,7	15,6	20,8	2,99	0	2,6	0,52	0,03	6,5			
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого за прием		705	35,37	26,46	117,03	826,04	411,59	217,51	255,24	24,20	115,42	125,81	1,65	1,01	11,23			11,7
Итого за день		1596	63,06	57,95	205,32	1522,84	585,62	336,94	587,67	29,87	160,86	2135,82	156,86	1,30	71,25			20,50
Среднедневное значение за неделю		1502	61,03	55,50	139,14	1273,00	409,53	183,48	613,91	17,84	134,38	1155,60	155,94	4,58	94,18			14,0
Среднее значение за 2 недели		1509	60,73	60,74	145,63	1346,41	393,73	175,54	670,73	15,48	128,87	1003,65	208,01	2,64	96,40			14,6

Стоимость питания 414 руб в день

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания "Хлебродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи Принт 2008 г.

МР 2.4.0162-19 Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

(в образовательных и оздоровительных организациях)

Технолог

М. Н. Корнева

