

_____ / _____
 2022г



Кузнецова.Н.В
 2022г

Диетическое 24-дневное меню для организации питания детей и подростков 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,7,9,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МБОУ СОШ № 5. МКОУ ВСОШ № 1. Кадетская школа).

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара)	250	11,125	18,425	66,826	482,81	5.7 (р-ра № 174М)
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5,6
	Итого за завтрак:	600	14,915	19,425	96,615	629,927	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Борщ с капустой и картофелем (на воде)	250	1,63	5,165	9,23	90,35	3.2 р-ра 82М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/100	4,787	8,588	29,904	217,947	18.2 р-ра 512
	5. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра 414М
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	25,115	33,713	82,133	731,877	
Полдник	1. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	2. Компот из свежих яблок.	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12.16 р-ра 507
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	35,933	288,967	
Итого за день:			42,975	42,975	42,975	1650,771	
День 2							
Завтрак	1. Икра овощная	100	2,025	5,228	8,93	92,498	5.4 р-ра 74М
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)
	4. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5,6
	Итого за завтрак:	750	30,756	32,845	86,959	771,735	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (порциями)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.20 р-ра 71М
	2. Свекльник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Котлеты мясные из говядины (с.д)	100	18,6	21,994	0	271,94	10.41 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра 414М
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	34,714	34,057	86,545	793,284	

Обед	2. Суп овощной (на курином бульоне)	250	1,757	2,731	9,654	70,653	3.11 р-ра 99М
	3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная).	100	6,909	18,846	0,607	199,806	11.12 р-ра 742
	4. Макароны изделия отварные.	200	7,52	7,484	48,004	289,68	6.2 р-ра № 203М
	5. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра 414М
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	18.2 р-ра №
	Итого за обед:	900	20,749	30,072	85,891	703,489	
Полдник	1. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	2. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	20,963	229,117	
Итого за день:			61,297	61,297	61,297	1484,004	
День 6							
Завтрак	1. Сыр (порциями) (не соленый)	15	3,488	4,435	0	54,727	1.2
	2. Горошек зеленый консервированный.	40	1,241	0,08	2,603	16,016	4.12 (р-ра № 306М)
	3. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 377М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	605	36,114	36,928	37,523	632,978	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).(на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3.Тфтели 2-й вариант из свинины (не жирная, обрезная-мясная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10.45 (р-ра № 279М)
	4. Картофель отварной с маслом растительным	200	3,103	7,614	25,291	182,404	6.7 (р-ра № 310М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	20,132	39,615	72,924	733,557	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			67,866	67,866	67,866	1672,433	
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша пшенная с растительным маслом с яблоком (без сахара)	250	11,25	13,243	55,725	390,285	5.1 (р-ра № 259п)
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,548	14,654	85,74	545,207	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3.29 (Акт проработки)
	3. Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата)	250	13,75	27,9	39,733	465,487	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	20,366	41,6	82,179	788,197	

Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3,9 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	28,2	207	
Итого за день:			45,014	45,014	45,014	1540,404	
День 8							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2,20 (р-ра № 71М)
	2. Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная, обрезная-мясная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10,45 (р-ра № 279М)
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6,5 (р-ра № 304М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7,5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17,5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	17,945	28,816	87,307	685,828	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д)	100	1,028	6,145	3,282	73,875	4,7 р-ра № 15М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3,8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	9,86	24,644	17,601	332,978	19,2 р-ра 513
	4. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7,9 (р-ра № 348М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	18,2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	16,145	35,543	56,245	614,497	
Полдник	1. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7,8 р-ра
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	5,98	10,278	25,323	218,675	
Итого за день:			40,07	40,07	40,07	1518,999	
День 9							
Завтрак	1. Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	1,1 (р-ра № 14М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7,2 (р-ра № 210М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12,11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17,5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	31,425	48,906	34,88	709,557	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2,21
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3,5 р-ра № 88М
	3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная)	100	10,195	23,74	0	254,507	10,21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6,12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м, без сахара	200	0,371	0,244	5,477	30,593	12,7 р-ра № 507П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18,2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	26,564	37,357	82	779,696	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3,20 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16,14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			66,573	66,573	66,573	1805,592	
День 10							
	1. Сыр (порциями) (не соленый)	15	3,488	4,435	0	54,727	1,2
	2. Каша вязкая овсяная с растительным маслом и курагой (без сахара)	250	12,949	21,201	52,341	453,212	

Завтрак	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	615	20,227	26,636	82,13	655,056	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).(на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3.Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот из плодов сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,1	13,16	56,2	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	23,128	35,981	78,034	731,203	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15.17 р-ра 542П
	Итого за полдник:	260	10,853	8,931	46,102	314,292	
Итого за день:			54,209	54,209	54,209	1700,551	
День 11							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.46
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,664	23,66	44,952	553,675	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень, тушенная в собственном соусе	100	13,55	10,026	6,923	172,752	10.17
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м, без сахара	200	0,371	0,244	5,477	30,593	12.7 р-ра № 507П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	5.8
	Итого за обед:	900	26,94	21,216	99,358	706,231	
Полдник	1. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	3,3	0,6	19,8	99	
Итого за день:			67,904	67,904	67,904	1358,906	
День 12							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.27 р-ра 71М
	2. Плов из мяса птицы (с перловой крупой)	200	13,854	12,963	22,876	263,759	11.4 (р-ра № 291М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	610	18,124	14,023	54,165	419,276	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	4,994	5,189	19,188	143,593	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушенная)	100/100	4,787	8,588	29,904	217,947	18.2 р-ра 512
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П

	Итого за обед:	900	28,599	33,668	92,995	788,515	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3 20 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			55,307	55,307	55,307	1524,131	
Неделя 3							
День 13							
Завтрак	1. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара)	250	11,125	18,425	66,826	482,81	5.7 (р-ра № 174М)
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	600	14,976	19,432	96,816	632,205	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с мяса птицы (без томата)	250	15,029	18,502	17,601	298,073	19.2 р-ра 513
	4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м, без сахара	200	0,371	0,244	5,477	30,593	12.7 р-ра № 507П
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	21,457	23,551	60,839	548,81	
Полдник	1. Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,885	78,627	12.16 р-ра 507
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	2,945	14,674	35,933	288,967	
Итого за день:			39,377	39,377	39,377	1469,983	
День 14							
Завтрак	1. Икра овощная	100	2,025	5,228	8,93	92,498	5,4 р-ра 74М
	2. Мясо отварное (птица)	100	18,2	18,4	0	238	9.45 р-ра № 288М
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)
	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	750	30,817	32,851	87,16	774,013	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Свекольник. (на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Котлеты мясные из говядины (с.д)	100	18,6	21,994	0	271,94	10.41 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,65	19,9	100,5	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	35,181	40,076	89,759	864,278	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3 20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			77,617	77,617	77,617	1944,188	
День 15							
Завтрак	1. Сыр (порциями) (не соленый)	15	3,488	4,435	0	54,727	1.2
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М

	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17,5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	565	34,873	36,848	34,921	616,962	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с мяса птицы (без томата)	250	15,029	18,502	17,601	298,073	19,2 р-ра 513
	4. Компот из свежих яблок с ягодами с/м, без	200	0,371	0,244	5,477	30,593	12.7 р-ра № 507П
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	21,804	29,639	63,149	616,41	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			65,261	65,261	65,261	1551,713	
День 16							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом растительным и морковью без сахара	250	11,921	14,748	50,738	384,548	р-ра № 192М
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	16,219	16,159	80,753	539,47	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно)	100	1,103	0,201	3,811	24,072	2.21
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3.29 (Акт проработки)
	3.Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата)	250	13,75	27,9	39,733	465,487	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	20,526	34,141	82,941	726,824	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	27,8	205	
Итого за день:			45,844	45,844	45,844	1471,294	
День 17							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.46
	2. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,604	23,654	44,751	551,397	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп овощной (на курином бульоне)	250	4,631	5,3	20,405	148,132	3.11 р-ра 99М
	3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	9,86	24,644	17,601	332,978	19.2 р-ра 513
	4. Компот из плодов сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,1	13,16	56,2	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	19,195	38,254	73,917	720,255	

Полдник	1. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра 414М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	5,98	10,278	25,323	218,675	
Итого за день:			62,779	62,779	62,779	1490,326	
День 18							
Завтрак	1. Каша пшенная на воде с растительным маслом с яблоком.	210	5,486	7,029	40,371	248,724	5.1 (р-ра № 259п)
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	560	9,337	8,035	70,362	398,119	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).(на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)
	3.Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная, обрезная-мясная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10.45 (р-ра № 279М)
	4. Картофель отварной с маслом растительным	200	3,103	7,614	25,291	182,404	6.7 (р-ра № 310М)
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
Итого за обед:	900	19,929	40,987	70,964	734,402		
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	Итого за полдник:	260	11,62	15,119	29,407	305,897	
Итого за день:			40,885	40,885	40,885	1438,419	
Неделя 4							
День 19							
Завтрак	1. Яйцо всмятку	40	0,447	0,405	0,025	5,526	4.12 (р-ра № 306М)
	2. Каша пшенная с растительным маслом с яблоком (без сахара)	250	11,25	13,243	55,725	390,285	5.1 (р-ра № 259п)
	3. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	640	15,548	14,654	85,74	545,207	
Обед	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде)	250	2,093	5,35	14,778	116,093	3.29 (Акт проработки)
	3.Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата)	250	13,75	27,9	39,733	465,487	10.27 (р-ра № 265М)
	4. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	20,366	41,55	82,079	786,697	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			44,499	44,499	44,499	1650,244	
День 20							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно)	20	0,16	0,02	0,5	2,8	2.20 (р-ра № 71М)
	2.Тефтели 2-й вариант из свинины (не жирная, обрезная-мясная)(без соуса)	100	7,194	19,573	8,577	239,512	10.45 (р-ра № 279М)
	3. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)

	4. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	5. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	6. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	670	17,945	28,816	87,307	685,828	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д)	100	1,028	6,145	3,282	73,875	4.7 р-ра № 15М
	2. Рассольник "Ленинградский" (на воде)	250	1,957	4,104	15,462	107,144	3.8 р-ра 96М
	3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата)	250	9,86	24,644	17,601	332,978	19.2 р-ра 513
	4. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	16,145	35,493	56,145	612,997	
Полдник	1. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра
	2. Хлебцы	60	5,053	3,931	37,702	206,292	15.17 р-ра 542П
	Итого за полдник:	260	5,213	4,09	41,618	225,07	
Итого за день:			38,832	38,832	38,832	1352,063	
День 21							
Завтрак	1. Масло сливочное (порциями)	20	0,1	16,5	0,16	149,6	1.1 (р-ра № 14М)
	2. Омлет белковый	200	27,534	31,406	4,931	412,84	7.2 (р-ра № 210М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	570	31,425	48,906	34,88	709,557	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата	250	1,616	3,298	7,689	67,651	3.5 р-ра № 88М
	3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная)	100	10,195	23,74	0	254,507	10.21 (р-ра № 269М)
	4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом.	200	9,979	9,274	45,223	303,872	6.12 (р-ра № 237П)
	5. Компот из свежих плодов (яблок) без сахара	200	0,16	0,16	3,915	18,777	7.8 р-ра 414М
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	26,049	37,172	79,128	757,808	
Полдник	1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М
	2. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за полдник:	250	9,1	5,6	27,8	205	
Итого за день:			66,574	66,574	66,574	1672,364	
День 22							
Завтрак	1. Сыр (порциями) (не соленый)	15	3,488	4,435	0	54,727	1.2 р-ра 15М
	2. Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой.	210	6,913	13,713	37,529	301,583	
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	575	14,191	19,149	67,318	503,427	
	1. Салат из свежих огурцов (с.д)	100	0,944	7,611	2,95	83,945	4.4 р-ра № 13М
	2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).(на воде)	250	5,388	5,59	14,346	129,541	3.13 (р-ра № 102М)

Обед	3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата).	250	13,181	29,591	28,229	432,462	10.39 р-ра 259М
	4. Компот из плодов сушеных (изюм) без сахара	200	0,46	0,1	13,16	56,2	7.3 р-ра 512
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	850	23,272	43,492	78,484	801,148	
Полдник	1. Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	3.9 р-ра № 386М
	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,448	318,34	
Итого за день:			46,049	46,049	46,049	1622,915	
День 23							
Завтрак	1. Суфле творожное паровое без сахара	180	33,814	22,654	14,962	404,28	№ 5.4б
	2. Чай с лимоном (без сахара)	200	0,15	0,007	0,39	3,395	7.5 р-ра № 377М
	3. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	4. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	530	37,664	23,66	44,952	553,675	
Обед	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	2.27 р-ра 71М
	2. Свекольник.(на воде)(без томата)	250	1,875	1,879	15,007	84,194	3.30 (р-ра № 131П)
	3. Печень, тушенная в собственном соусе	100	13,55	10,026	6,923	172,752	р-ра 261М
	4. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)
	5. Компот из свежих яблок с ягодами с/м, без	200	0,371	0,244	5,477	30,593	12.7 р-ра № 507П
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	7. Каша перловая рассыпчатая	200	6,741	8,217	48,24	294,12	6.5 (р-ра № 304М)
Итого за обед:	1100	33,378	29,283	146,186	988,779		
Полдник	1. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки)	60	5,82	10,119	21,407	199,897	248 ПП
	2. Компот из сухофруктов без сахара	200	0	0	0	0	7.9 (р-ра № 348М)
	Итого за полдник:	260	5,82	10,119	21,407	199,897	
Итого за день:			76,862	76,862	76,862	1742,351	
День 24							
Завтрак	1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	2.27 р-ра 71М
	2. Плов из мяса птицы (с перловой крупой)	200	13,854	12,963	22,876	263,759	11.4 (р-ра № 291М)
	3. Чай (без сахара)	200	0,09	0	0,189	1,117	12.11 (р-ра № 376М)
	4. Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	17.5 (р-ра № 338М)
	5. Хлеб с отрубями	50	3,3	0,6	19,8	99	№ 5.6
	Итого за завтрак:	610	18,124	14,023	54,165	419,276	
Обед	1. Салат из свежих помидор (с.д)	100	1,147	6,189	4,81	81,6	4.5 р-ра 14
	2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами.	250	4,994	5,189	19,188	143,593	80 р-ра № 101М
	3. Котлеты рыбные (из филе минтая).	100	14,294	11,59	16,334	221,857	9.11 (р-ра № 234М)
	4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушенная)	100/100	4,787	8,588	29,904	217,947	18.2 р-ра 512
	5. Компот плодово-ягодный (без сахара)	200	0,279	0,09	4,819	22,172	12.24 (р-ра № 343М)
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	18.2 р-ра № 109П
	Итого за обед:	900	28,802	32,246	94,855	786,17	
1. Кефир	200	5,8	5	8	106	3.20 р-ра № 386М	

Полдник	2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки)	60	2,785	14,514	17,048	210,34	16.14 р-ра 555
	Итого за полдник:	260	8,585	19,514	25,048	316,34	
Итого за день:			55,51	55,51	55,51	1521,786	
Среднее значение за период			1371,177	1738,166	4185,648	38249,269	

1. Сан Пит 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населени " Зарегистрировано Минюсте РФ 11 ноября 2020 г Регистрационный № 60833, А.Ю.Попова.
2. МР 2.4.0162-19 "Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образованиях и оздоровительных организациях)"
3. МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций""
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной; Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004; Издательство " Хлебпродинформ", 2004г
5. Справочник по диетологии под редакцией А.А. Покровского, М.А Самсонова.