

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
(завтрак)

2021г

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных (без сахара)	200\5	Молоко	100	6,0	10,9	43	294,0	0,06	0,96	54,8	2,0	150,72	235,68	71,32	1,86
			Крупа Геркулес	31												
			Масло сливочное	5												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\13	Сыр российский	14-13	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	30												
383	Какао с молоком (без сахара)	200	Какао-порошок	2,5	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	643			20,95	26,8	93	696,8	0,19	11,45	223,3	2,2	455,92	537,4	112,57	6,2

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Котлеты из говядины	80	Говядина 1 кат	80-59	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	14												
			Молоко	19												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
312	Пюре картофельное	150	Картофель 20%	164-131	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	175												
			Картофель 30%	187												
			Картофель 35%	202												
			Картофель 40%	220												
			Молоко	24												
			Масло сливочное	4												
386	Кефир (простокваша)	190	Кефир	197-190	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПП	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	530			25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
261	Печень, тушенная в соусе	52\50	Печень говяжья	90-75	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	6												
			Сметана	12												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	150\5	Крупа гречневая	37,5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	5												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	617			22,67	15,38	81,98	575	0,62	71,58	23,37	1,48	119,71	422,1	94,63	19,97

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная	60	Треска	84-70	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5-2												
310	Картофель отварной	150\5	Картофель 20%	194-155	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	200												
			Картофель 30%	221												
			Картофель 35%	239												
			Картофель 40%	260												
			Масло сливочное	5												
378	Чай с молоком (без сахара)	150\50	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51-50												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	535			20,49	14,15	3,72	471,2	0,31	33,91	56,26	0,92	190,79	366,1	103,5	2,99

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
268	Шницель из говядины	80	Говядина 1 кат	80-59	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Молоко	19												
			Мука пшеничная	7												
			Масло растительное	5												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	2,5												
			Масло растительное	2,5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томатное пюре	9												
			Мука пшеничная	2												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	590			20,13	21,98	93,16	653,7	0,26	101,1	16,16	0,82	69,75	222,7	61,94	3,6

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная из крупы пшенной (без сахара)	200\5	Молоко	100	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
			Крупа пшенная	31												
			Масло сливочное	5												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\12	Сыр	13-12	5,8	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0	139,2	96,0	9,45	0,49
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	30												
379	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	Кофейный напиток	5	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	642			19,59	26,42	62,54	567,4	0,28	11,0	213,8	1,06	326,82	418,78	94,0	5,42

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
290	Курица тушеная в соусе	60\57	Куры 1 кат (потраш)	101-90	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,2-1												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
Сметана	7															
303	Каша пшеничная вязкая	150\5	Крупа пшеничная	37,5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
			Масло сливочное	5												
386	Кефир (простокваша)	190	Кефир	197-190	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28,33	0,2
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	572			33,15	26,99	65,5	637,2	0,32	12,12	80,1	0,76	316,6	464,4	146,56	4,77

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (без сахара)	150	Творог	127-125	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,7	0	342,28	376,53	46,48	1,13
			Яйца	1\7-6												
			Масло растительное	6												
			Мука пшеничная	18												
			Сметана	6												
378	Чай с молоком (без сахара)	150\50	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51-50												
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	570			28,94	28,52	84,71	709,6	0,2	12,16	163,7	0,48	491,88	504,53	75,88	4,36

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
227	Рыба, припущенная в молоке	60	Треска	84-70	11,92	2,64	2,78	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,6	137,5	32,6	0,66
			Лук репчатый	4,5-2												
			Молоко	27												
312	Пюре картофельное	100	Картофель 20%	109-87	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16												
			Масло сливочное	2,5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	22	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	470			20,95	12,18	98,25	590,6	0,3	101,6	6,26	1,49	94,49	246,65	75,36	4,0

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	50	Огурцы консервированные	91-50	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
664	Зразы рубленые	110	Говядина 1 кат	78-57	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Молоко	16,5												
			Мука пшеничная	8												
			Масло растительное	12												
			Лук репчатый	46,5-39												
			Яйца	1/3-12,5												
Зелень	4,5-3															
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129-103	2,0	0,4	15,8	74,8	0,1	14,5	-	0,1	12	54	22	0,8
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	3												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72-57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2-1												
			Лук репчатый	2,4-2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	ИТОГО:	625			22,99	21,72	91,6	656,4	0,41	14,9	16,16	0,96	80,8	335,4	86,3	8,16
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	579														

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	20,95	26,8	93	696,8	0,19	11,45	223,3	2,2	455,92	537,4	112,57	6,2
День 2	17,37	36,21	74,33	693,6	0,38	44,14	76,6	1,78	233,75	366,33	98,5	5,26
День 3	25,08	24,9	61,7	669,1	0,33	12,3	56,16	0,58	294,6	383,3	82,0	3,6
День 4	19,87	5,8	7,89	411,1	0,47	36,58	6,26	0,93	75,79	284,3	96,1	5,38
День 5	20,13	21,98	93,16	653,7	0,26	101,1	16,16	0,82	69,75	222,7	61,94	3,6
День 6	19,59	26,42	62,54	567,4	0,28	11,0	213,8	1,06	326,82	418,78	94,0	5,42
День 7	19,83	11,96	89,37	544,6	0,28	101,6	6,26	1,31	89,89	225,45	70,36	3,39
День 8	32,03	26,77	55,5	591,2	0,3	12,12	80,1	0,58	312	443,2	141,56	4,15
День 9	28,94	28,52	84,71	709,6	0,2	12,16	163,7	0,48	491,88	504,53	75,88	4,36
День10	21,83	21,5	81,72	610,4	0,39	14,9	16,16	0,78	76,21	314,2	81,24	7,54
Итого:	225,6	230,8	857,0	6148	3,08	357,3	858,5	10,52	2426,6	3600,2	939,9	48,9

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ) ОСНОВНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(завтрак)**

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных (без сахара)	250\10	Молоко	125	7,5	13,62	53,75	368	0,075	1,2	68,5	2,5	188,4	294,6	89,15	2,32
			Крупа Геркулес	39												
			Масло сливочное	10												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\20	Сыр российский	21-20	8,7	13,05	22,24	235,5	0,06	17,17	88,5	0	208,8	144	14,18	0,74
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	30												
383	Какао с молоком (без сахара)	200	Какао-порошок	3	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	705			28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Котлеты из говядины	100	Говядина 1 кат	100- 74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
312	Пюре картофельное	150	Картофель 20%	164- 131	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	175												
			Картофель 30%	187												
			Картофель 35%	202												
			Картофель 40%	220												
			Молоко	24												
			Масло сливочное	4												
386	Кефир (простокваша)	225	Кефир	233- 225	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	625			30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
261	Печень, тушенная в соусе	65\65	Печень говяжья	122- 100	17,31	10,69	4,95	208	0,26	32,2	30,38	-	33,3	319,24	21,88	17,56
			Мука пшеничная	9												
			Масло растительное	7												
			Сметана	12												
Лук репчатый	16- 13															
303	Каша гречневая вязкая	150\7	Крупа гречневая	37,5	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238- 225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	662			23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
227	Рыба, припущенная	80	Треска	112- 98	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	6- 4												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	143- 115	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	6- 4												
			Томатное пюре	6												
378	Чай с молоком (без сахара)	150\50	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51- 50												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	597			26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
268	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,38	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,3	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	180	Капуста свежая	256-208	3,67	5,76	24,53	164,8	0,18	12,31	0	0,07	17,99	20,37	11,16	0,34
			Масло растительное	7												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10-7												
			Томатное пюре	11												
			Мука пшеничная	2												
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238-225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	655			24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41

День: 6 - понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
182	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной (без сахара)	200\10	Молоко	175	35,5	56	161	1299	0,75	4,11	235	3,67	641,4	1007	303,6	7,35
			Крупа пшеничная	54												
			Масло сливочное	10												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30\5\20	Сыр	21-20	8,7	13,05	22,24	235,5	0,06	0,17	88,5	0	208,8	144	14,18	0,74
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	30												
379	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	Кофейный напиток	5	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	615			28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109-60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,28
290	Курица тушеная в соусе	80\55	Куры 1 кат (потраш)	135-132	22,13	18,0	4,84	270	0,07	0,58	50,16	0	49,2	128,26	23,44	1,08
			Лук репчатый	12,5-11												
			Масло растительное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
	Сметана	5														
303	Каша пшеничная вязкая	150\7	Крупа пшеничная	37,5	4,0	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
			Масло сливочное	7												
386	Кефир (простокваша)	225	Кефир	233-225	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	667			40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога (без сахара)	200\20	Творог	154-152	34,4	25,8	65,3	630	0,15	1,1	151,6	0	456,37	502,04	61,97	1,5
			Яйца	1\5-8												
			Масло растительное	8												
			Мука пшеничная	24												
			Сметана	8												
378	Чай с молоком (без сахара)	200\50	Чай	2,5	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51-50												
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	720			38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
227	Рыба, припущенная в молоке	80	Треска	112- 98	14,9	3,3	3,48	103,3	0,08	0,72	7,83	0	24,5	171,9	40,84	0,82
			Лук репчатый	24- 20												
			Молоко	33												
312	Пюре картофельное	100	Картофель 20%	109- 87	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16												
			Масло сливочное	2,5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72- 57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2- 1												
			Лук репчатый	2,4- 2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	520			25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	Огурцы консервированные	109- 60	0,94	2,34	4,65	43,48	0,012	12,31	0	0,072	17,98	20,38	11,16	0,34
664	Зразы рубленые	90	Говядина 1 кат	63- 46	12,88	14,7	13,76	241,6	0,06	0,64	16,16	0	22,37	147,5	29,18	2,32
			Хлеб пшеничный	10												
			Молоко	13												
			Мука пшеничная	6												
			Масло растительное	8												
			Лук репчатый	31- 26												
			Яйца	1/4- 10												
Зелень	3- 2															
310	Картофель отварной	100\5	Картофель 20%	129- 103	2,0	0,4	15,8	74,8	0,1	14,5	-	0,1	12	54	22	0,8
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72- 57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,2- 1												
			Лук репчатый	2,4- 2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238- 225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	90	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,9	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО:	620			28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	639														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	28,35	39,72	132,6	991,8	0,53	29,23	293,7	3,7	685,1	762,1	170,78	7,84
День 2	23,55	48,13	91,79	895,5	0,5	57,05	90	2,25	266,2	470,8	126,42	6,86
День 3	30,73	31,98	78,84	862,6	0,4	26,82	60,2	0,79	326,68	454	106,16	4,84
День 4	26,39	7,46	96,72	559,8	0,62	57,63	7,83	1,2	101,58	400,95	138,1	6,75
День 5	24,9	27,1	106,3	772,3	0,67	105,4	20,2	0,97	83,63	274,9	76,25	4,41
День 6	28,38	40,95	98,0	873,1	0,43	11,82	284,4	1,7	508,6	643	151,9	6,96
День 7	25,41	16,74	91,58	683,8	0,32	120,5	7,83	1,84	137,8	306,8	101,64	5,04
День 8	40,5	34,24	76,1	774,8	0,41	14,29	90,16	0,72	332,9	554,9	200,1	6,11
День 9	38,1	35,08	105,9	890	0,25	12,43	201,6	0,57	608,3	640,64	93,87	5,04
День10	28,71	29,05	107,4	804,9	1,17	17,11	20,2	0,92	97,73	431,8	108,43	9,44
Итого:	285	309,4	1166,5	8108,6	7,57	452,2	1076,1	14,57	3149	4939,9	1276,9	63,2

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(завтрак)**

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
160	Шницель из капусты	100\5	Капуста	150-120	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Мука пшеничная	13												
			Яйца	1\8-5												
			Масло сливочное	8												
182	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных (без сахара)	250\10	Молоко	125	7,5	13,62	53,75	368	0,075	1,2	68,5	2,5	188,4	294,6	89,15	2,32
			Крупа Геркулес	39												
			Масло сливочное	10												
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\5\15	Сыр российский	16-15	10,15	15,22	25,94	274,8	0,07	20,0	103,2	0	243,6	168	21	0,86
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	35												
383	Какао с молоком (без сахара)	200	Какао-порошок	5	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	250	Бананы	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:	911			38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
256	Мясо тушенное	65\50	Говядина 1 кат	147-108	9,88	11,29	1,72	146,2	0,02	0,12	0	1,69	13,8	103,58	14,98	1,59
			Морковь	5-4												
			Лук	5-4												
			Мука пшеничная	2												
			Масло сливочное	5												
Томат пюре	5															
312	Пюре картофельное	250	Картофель 20%	272-196	5,1	8,0	34,0	228,7	0,25	17,1	0	0,1	24,83	28,3	15,5	0,46
			Картофель 25%	291												
			Картофель 30%	311												
			Картофель 35%	336												
			Картофель 40%	366												
			Молоко	40												
			Масло сливочное	6												
386	Кефир (простокваша)	200	Кефир	207-200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	762			27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
261	Печень, тушенная в соусе	70\75	Печень говяжья	122-100	19,97	12,33	5,71	240	0,3	37,2	35,05	-	38,42	368,3	25,25	20,26
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	9												
			Сметана	18												
			Лук репчатый	18-15												
303	Каша гречневая вязкая	180\7	Крупа гречневая	45	7,69	8,4	34,5	244,4	0,2	0	0	0	14,2	182,8	121	4,0
Масло сливочное			7													
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238-225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	754			38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,34
227	Рыба, припущенная	115	Треска	161-141	12,57	2,79	2,94	87,18	0,07	0,6	6,6	0	20,7	145,0	34,45	0,69
			Лук репчатый	7-5												
310	Картофель отварной	250\7	Картофель 20%	323-259	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	54,45	1,1
			Картофель 25%	334												
			Картофель 30%	369												
			Картофель 35%	400												
			Картофель 40%	433												
			Масло сливочное	7												
378	Чай с молоком (без сахара)	150\50	Чай	1,25	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51-50												
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	779			45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
268	Шницель из говядины	100	Говядина 1 кат	100-74	16,1	18,3	17,2	302	0,08	0,8	20,2	0	27,96	184,37	36,48	2,9
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко	24												
			Мука пшеничная	10												
			Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285-231	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	22,64	12,4	0,37
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10,5-8												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
312	Пюре картофельное	50	Картофель 20%	55-44	1,02	1,6	6,81	45,77	0,05	3,42	0	0,02	4,99	5,66	3,1	0,092
			Картофель 25%	58												
			Картофель 30%	62												
			Картофель 35%	67												
			Картофель 40%	73												
			Молоко	8												
			Масло сливочное	1,5												
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238-225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	772			28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100,0	0	22,0	76,8	4,8	1,0
160	Шницель из капусты	100\5	Капуста	150-120	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Мука пшеничная	13												
			Яйца	1\8-5												
			Масло сливочное	8												
182	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной (без сахара)	250\10	Молоко	219	44,38	70	201	1624	0,94	5,14	294	4,59	801,7	1259	379,5	9,19
			Крупа пшеничная	68												
			Масло сливочное	10												
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\5\15	Сыр	16-15	10,15	15,22	25,94	274,8	0,07	20,0	103,2	0	243,6	168	21	0,86
			Масло сливочное	5												
			Хлеб ржаной	35												
379	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	Кофейный напиток	5	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128,0	117,9	18,0	0,65
			Молоко	100												
338	Фрукты свежие	250	Апельсины	250	0,6	0,6	16,3	74	0,05	16,6	0	0,5	26,6	18,33	15,0	3,66
	ИТОГО:	910			29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145- 80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
290	Курица тушеная в соусе	85\50	Куры 1 кат (потраш)	144- 128	16,6	13,55	3,63	202,5	0,05	0,44	37,62	0	36,9	96,2	17,58	0,76
			Морковь	6,5- 5												
			Лук	2,5- 2												
			Мука пшеничная	3												
			Масло растительное	3												
Томатная паста	3															
303	Каша пшеничная вязкая	180\7	Крупа пшеничная	45	6,72	7,63	41,2	255,9	0,13	0	0	0	26,29	169,6	36,29	4,0
			Масло сливочное	7												
386	Кефир (простокваша)	200	Кефир	207- 200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	719			37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Шницель из капусты	100\5	Капуста	150-120	2,83	14,55	16,84	229	6,07	2,2	20,0	2,2	20,7	79,04	27,84	0,82
			Мука пшеничная	13												
			Яйца	1\8-5												
			Масло сливочное	8												
222	Пудинг из творога (без сахара)	200\20	Творог	154-152	34,4	25,8	65,3	630	0,15	1,1	151,6	0	456,37	502,04	61,97	1,5
			Яйца	1\5-8												
			Масло растительное	8												
			Мука пшеничная	24												
			Сметана	8												
378	Чай с молоком (без сахара)	200\50	Чай	2,5	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
			Молоко	51-50												
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
14	Масло сливочное	10	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	250	Яблоки	250	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	952			47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145-80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
227	Рыба, припущенная в молоке	115	Треска	161-141	16,0	3,56	3,75	111,4	0,09	0,77	8,44	0	26,45	185,36	44,03	0,89
			Лук репчатый	27-23												
			Молоко	38												
312	Пюре картофельное	50	Картофель 20%	55-44	1,02	1,6	6,81	45,77	0,05	3,42	0	0,02	4,99	1,02	1,6	6,81
			Картофель 25%	58												
			Картофель 30%	62												
			Картофель 35%	67												
			Картофель 40%	73												
			Молоко	8												
			Масло сливочное	1,5												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	285-231	4,08	6,4	27,25	183	0,2	13,8	0	0,08	19,98	4,08	6,4	27,25
			Масло сливочное	6,5												
			Морковь	5-4												
			Лук репчатый	10,5-8												
			Томатное пюре	12												
			Мука пшеничная	2,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	762			28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: СИРОТЫ 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Овощи	80	Огурцы консервированные	145- 80	1,09	2,73	5,42	50,7	0,014	14,36	0	0,084	20,97	23,77	13,02	0,4
632	Гуляш из говядины	60\75	Говядина 1 кат	128- 95	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
			Лук	18- 15												
			Мука пшеничная	4												
			Масло сливочное	5												
			Томат пюре	12												
310	Картофель отварной	200\7	Картофель 20%	258- 207	20,96	6,06	60,2	137,7	0,1	0,96	-	0,36	44,8	229,2	20,96	6,06
			Картофель 25%	267												
			Картофель 30%	295												
			Картофель 35%	320												
			Картофель 40%	346												
			Масло сливочное	7												
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	72- 57	1,45	4,0	11,07	86,08	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,75	14,3	1,73
			Масло растительное	2												
			Морковь	1,2- 1												
			Лук репчатый	2,4- 2												
			Томатное пюре	3												
			Мука пшеничная	1												
386	Молоко кипяченое	225	Молоко	238- 225	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	117	Хлеб ржаной	117	5,91	0,75	36,21	175,2	0,08	0	0	0,96	17,25	65,25	24,75	0,82
	ИТОГО:	814			34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	814														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	38,08	66,18	197,3	1546	6,41	41,7	376,6	7,95	906,4	1078,7	273,85	11,9
День 2	38,08	52,39	118,8	906,9	0,42	27,37	90	2,68	282,5	562,4	132	6,33
День 3	27,89	27,38	84,96	850,2	0,62	30,93	40	2,8	326,71	403,84	97,66	3,98
День 4	45,74	16,12	169,4	764,6	0,55	17,91	19,48	3,08	130,61	518,57	149,11	6,85
День 5	28,29	28,51	127,9	894,5	0,42	110,3	20,2	1,31	96,38	304,72	88,85	4,8
День 6	29,04	51,37	106,4	1020	6,44	40	291,7	13,45	499,8	635,89	157,16	8,5
День 7	28,46	20,37	120,3	779,1	0,31	128,9	8,44	2,88	188,57	372,32	126,9	7,62
День 8	37,24	30,0	87,37	920,4	0,42	14,15	77,62	1,03	339,18	550,9	205,76	6,63
День 9	47,38	55,5	139,5	1263	6,34	14,82	248,1	3,84	929,3	816,11	152,87	6,36
День10	34,13	38	152,7	1085	0,56	17,09	45,58	6,31	134,72	485,1	118,95	10,2
Итого:	354,3	385,8	1304,6	10030	22,49	443,17	1201,72	51,09	3834,2	5729,1	1503,1	73,17

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

циклическое меню одноразового питания

учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

льготные категории детей

(дети инвалиды и дети из многодетных семей)

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	7-5												
			Масло растительное	3												
103	Суп картофельный гречневый	200	Картофель 20%	75-60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа гречневая	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
			Масло сливочное	2												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80\75	Рыба	127-98	10,4	5,28	4,0	112	0,05	3,98	6,2	-	41,67	173	51,76	0,9
			Морковь	34-27												
			Лук репчатый	15-13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
312	Картофельное пюре	100	Картофель 20%	109-87	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16												
			Масло сливочное	2,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	883			23,73	17,33	110,9	700,6	0,38	42,39	6,2	2,79	159,91	503,4	124,2	8,41

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Масло растительное	3												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	13,1-13												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
274	Зразы мясные рубленые	70	Говядина 1 кат	52-38	8,33	9,66	9,85	160	0,04	0,14	22,29	3,67	22,98	83,3	13,02	8,33
			Лук репчатый	33-28												
			Молоко	11												
			Хлеб пшеничный	8												
			Масло растительное	4+4												
			Яйцо	1\8-5												
			Мука пшеничная	6												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	143-115	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	6-4												
			Томатное пюре	6												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:	808			36,1	35,9	101	773	0,7	14,8	110,1	8,5	362	621	128,7	13

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	6,5-5												
			Масло растительное	3												
42	Сыр (порциями)	15	Сыр	16-15	3,45	4,5	-	55,5	0,03	0,3	0,045	-	150	81	7,5	0,09
96	Рассольник ленинградский с крупной пшеничной	200	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	93												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	4												
290	Курица тушеная в соусе	60\57	Куры 1 кат (потраш)	101-90	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,2-1												
			Масло сливочное	1												
			Мука пшеничная	2,5												
			Томатная паста	5												
303	Каша Геркулесовая вязкая	100\7	Крупа Геркулес	25	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
			Масло сливочное	7												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Апельсины	100	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	867			81	36	102	923	0,63	71,42	100	8,3	144	489	173,8	12,2

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой (без сахара)	250\10	Молоко	125	3,71	4,46	7,68	89	0,04	0,82	33	0,92	159,5	113,7	17,67	0,15
			Крупа гречневая	16												
			Масло сливочное	10												
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	230	Творог	215-213	30,96	23,22	58,8	567	0,13	0,99	13,64	0	410,74	451,84	55,77	2,12
			Яйца	1\3-12												
			Масло сливочное	6												
			Мука пшеничная	20												
			Сметана	6												
410	Чай (без сахара)	200	Чай	2	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:	768			41,0	28,55	138,7	1090	0,24	81,81	46,6	2,07	587,8	642,2	101,5	3,8

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	60	Морковь	47- 37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14- 10												
			Курага	5,6- 10												
			Масло растительное	3												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт- 40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200\5	Картофель 20%	25- 16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20- 16												
			Свекла	40- 32												
			Лук репчатый	12- 10												
			Морковь	10- 8												
			Масло сливочное	4												
			Томатная паста	6												
			Сметана	5												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107- 79	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
			Картофель 20%	150- 120												
			Картофель 25%	160												
			Картофель 30%	169												
			Картофель 35%	184												
			Картофель 40%	196												
			Лук репчатый	14- 12												
			Масло растительное	6												
			Томатное пюре	7												
386	Простокваша	175	Простокваша	180- 175	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Бананы	100	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	858			85,74	128,7	168,6	974,3	0,96	87,52	126,3	26,9	350,57	700,55	406,62	21,66

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	Свекла	51-40	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	8,2-7												
			Чеснок	6,4-2												
			Масло растительное	2												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50-40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	57												
			Картофель 35%	62												
			Картофель 40%	67												
			Капуста	25-16												
			Морковь	13-8												
			Лук репчатый	12-8												
			Горошек зеленый	11-6												
Масло сливочное	4															
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	Говядина 1 кат	52-38	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5-4												
			Томатное пюре	2												
			Масло растительное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Молоко	11												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	10												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:	790			35,7	52,9	93,7	980	0,48	16	77,5	5,3	386	678	136	5,8

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	50	Капуста свежая	50-40	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	7-5												
			Масло растительное	3												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с пшеном	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшенная	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
			Масло сливочное	2												
265	Плов из говядины	50\100	Говядина 1 кат	107-79	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Крупа рисовая	34												
			Лук репчатый	6-5												
			Морковь	10-8												
			Масло растительное	5												
			Томат пюре	8												
386	Простокваша	175	Простокваша	180-175	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Бананы	100	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	793			24,91	23,88	119,4	749,2	0,94	44,74	87,8	4,94	328	468,8	150,9	5,22

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	Свекла	51-40	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	1,31
			Сыр	8,2-7												
			Чеснок	6,4-2												
			Масло растительное	2												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200\5	Картофель 20%	25-20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30-24												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	10-8												
			Крупа перловая	8												
			Масло сливочное	4												
			Сметана	5												
230	Рыба, припущенная в молоке	80	Треска	127-98	11,92	2,64	2,79	82,66	0,07	0,57	6,26	0	19,62	141,54	32,66	0,66
			Лук репчатый	19-16												
			Молоко	27												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129-103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Апельсины	100	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	820			73,42	107,7	172,6	825,7	0,88	118,4	44,76	27,0	278,34	505,84	142	8,47

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	60	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	5,6-10												
			Масло растительное	3												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	13,1-13												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	75\50	Печень говяжья	128-106	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	5												
			Масло сливочное	6												
			Сметана	10												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
	ИТОГО:	820			41,1	29,0	92,97	776,4	0,34	25,93	112,0	3,2	369,9	809,9	133,55	6,51

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с курагой	60	Свекла	60-44	9,26	30,21	90,3	670	0,19	27,65	-	16,35	25,93	296,54	154,15	12,86
			Курага	6,8-12												
			Масло растительное	3,5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
Томат пюре	2															
294	Котлеты рубленые из птицы	50	Филе куриное	40-39	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	9												
			Молоко	13												
			Мука пшеничная	5												
			Масло растительное	3												
90	Каша жидкая Геркулесовая	200\5	Крупа Геркулес	31	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	5												
386	Простокваша	175	Простокваша	180-175	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	78	Хлеб ржаной	78	3,55	0,45	21,73	105,2	0,045	-	-	0,58	10,35	39,15	14,85	0,49
338	Фрукты свежие	100	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	843			37,88	56,48	170	1322	0,54	70,19	106,6	19,78	392,9	756,1	278,2	15,38
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	825														

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и

В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	23,73	17,33	110,9	700,6	0,38	42,39	6,2	2,79	159,91	503,4	124,2	8,41
День 2	36,1	35,9	101	773	0,7	14,8	110,1	8,5	362	621	128,7	13
День 3	78,5	33,45	101,6	891,4	0,62	71,42	50,0	8,27	133,23	125,89	171,41	11,69
День 4	41,0	28,55	138,7	1090	0,24	81,81	46,6	2,07	587,8	642,2	101,5	3,8
День 5	85,74	128,7	168,6	974,3	0,96	87,52	126,3	26,9	350,57	700,55	406,62	21,66
День 6	35,7	52,9	93,7	980	0,48	16	77,5	5,3	386	678	136	5,8
День 7	24,91	23,88	119,4	749,2	0,94	44,74	87,8	4,94	328	468,8	150,9	5,22
День 8	73,42	107,7	172,6	825,7	0,88	118,4	44,76	27,0	278,34	505,84	142	8,47
День 9	41,1	29,0	92,97	776,4	0,34	25,93	112,0	3,2	369,9	809,9	133,55	6,51
День10	37,88	56,48	170	1322	0,54	70,19	106,6	19,78	392,9	756,1	278,2	15,38
Итого:	487,9	532,9	1334,8	9407,4	6,08	573,2	807	113,9	3277,4	5937,9	2080,3	100,6

НА ОСНОВАНИИ

Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения

санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

и МР к организации общественного питания населения

МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ

циклическому меню одноразового питания

учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

льготные категории детей

(дети инвалиды и дети из многодетных семей)

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 9 – четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

Д.Р. Аكوпова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

**циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)**

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахар)	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Масло растительное	4												
103	Суп картофельный гречневый	200	Картофель 20%	75-60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа гречневая	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
			Масло сливочное	2												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	110\75	Рыба	175-135	11,05	5,61	4,25	119	0,05	4,23	6,59	-	44,27	183,8	54,99	0,96
			Морковь	34-27												
			Лук репчатый	15-13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
312	Картофельное пюре	100	Картофель 20%	109-87	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	117												
			Картофель 30%	125												
			Картофель 35%	135												
			Картофель 40%	147												
			Молоко	16												
			Масло сливочное	2,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Яблоки	105	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО:	958			30,28	24,91	151	958,3	0,54	61,98	6,59	4,45	179	532,4	152,5	10,69

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	65	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,4-15												
			Масло растительное	4												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	10,1-10												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
Масло сливочное	5															
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	104-76	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	166,6
			Лук репчатый	66-56												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло растительное	8+8												
			Яйцо	1\4-10												
			Мука пшеничная	15												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томат пюре	9												
			Мука пшеничная	5												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
	ИТОГО:	913			48,92	51,44	149,8	1629	0,495	17,39	131,2	12,88	419,5	761,5	171,1	89,83

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладк и	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Масло растительное	4												
42	Сыр (порциями)	30	Сыр	31-30	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	93												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	5												
290	Курица тушеная в соусе	85\75	Куры 1 кат (потраш)	143-127	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,6-1,5												
			Масло сливочное	1,5												
			Мука пшеничная	5												
			Томатная паста	6												
303	Каша Геркулесовая вязкая	100\7	Крупа Геркулес	25	2,56	4,17	26,57	154,0	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18,0	0,37
			Масло сливочное	7												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	970			82,88	37,9	129,4	1061	0,82	83,62	50,0	9,89	148,9	524,2	201,2	13,17

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой (без сахара)	300	Молоко	200	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	5												
222	Пудинг из творога (без сахара)	265	Творог	258- 256	38,7	29	73,5	1405	0,16	1,23	17,0	0	513,4	564,8	69,6	2,65
			Яйца	1\3- 12												
			Масло сливочное	6												
			Мука пшеничная	26												
			Сметана	6												
410	Чай (без сахара)	200	Чай	2	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
	ИТОГО:	873			52,24	46,32	169,9	1962	0,31	82,18	116,5	2,79	757,9	811,9	130,6	5,0

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	65	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,4-15												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	Картофель 20%	25-16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-16												
			Свекла	40-32												
			Лук репчатый	12-10												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	5												
			Томатная паста	6												
259	Жаркое по-домшнему из говядины	50\150	Говядина 1 кат	107-79	19,44	21,7	19,89	354	0,14	8,11	0	0	36,6	246,9	50,9	4,6
			Картофель 20%	150-120												
			Картофель 25%	160												
			Картофель 30%	169												
			Картофель 35%	184												
			Картофель 40%	196												
			Лук репчатый	14-12												
			Масло растительное	6												
			Томатное пюре	7												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	928			82,8	129,1	188,2	1014	0,99	87,52	126,3	6,44	489,2	740,1	200,4	22,1

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61- 48	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10- 8												
			Чеснок	7,5- 2,5												
			Масло растительное	4												
99	Суп из овощей	200	Картофель 20%	50- 40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	57												
			Картофель 35%	62												
			Картофель 40%	67												
			Капуста	25- 16												
			Морковь	13- 8												
			Лук репчатый	12- 8												
			Горошек зеленый	11- 6												
Масло сливочное	5															
280	Фрикадельки из говядины в соусе	55\50	Говядина 1 кат	52- 38	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5- 4												
			Томатное пюре	2												
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Молоко	15												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	12												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264- 250	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
	ИТОГО:	830			48,51	72,63	137,0	1355	0,66	18,63	107,8	9,88	447,4	843,2	179,3	7,84

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	60	Капуста свежая	60-48	0,66	3,04	4,26	46,06	0,01	12,2	-	1,15	21,5	14,16	8,0	0,26
			Морковь	8-6												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с пшеном	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшенная	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
Масло сливочное	2															
265	Плов из говядины	50\100	Говядина 1 кат	107-79	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Крупа рисовая	34												
			Лук репчатый	6-5												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	5												
			Томат поре	8												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Бананы	105	1,51	0,51	21,0	94,5	0,4	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО:	873			28,4	27,3	143,1	931,8	0,96	56,94	89,6	6,56	363,3	519,6	168,5	6,22

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	Свекла	61- 48	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,9	8,3
			Сыр	10- 8												
			Чеснок	7,5- 2,5												
			Масло растительное	4												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	200	Картофель 20%	25- 20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	10- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
			Крупа перловая	6												
Масло сливочное	5															
230	Рыба, припущенная в молоке	120	Треска	175- 135	12,66	2,8	2,96	87,83	0,07	0,6	6,65	0	20,84	150,38	34,7	0,7
			Лук репчатый	19- 16												
			Молоко	37												
310	Картофель отварной	100\7	Картофель 20%	129- 103	3,0	0,6	23,7	112,2	0,15	21,75	-	0,15	18,0	81,0	33,0	1,2
			Картофель 25%	133												
			Картофель 30%	147												
			Картофель 35%	159												
			Картофель 40%	173												
			Масло сливочное	7												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Апельсины	105	0,6	0,13	1,46	68,7	0,02	40,0	-	0,13	23,3	15,3	8,6	0,2
	ИТОГО:	900			76,98	108,3	192,3	924,4	0,92	118,5	45,1	6,48	286,9	552,3	153,8	9,13

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	65	Морковь	47-37	0,76	2,56	6,59	52,5	0,03	2,55	-	1,52	18,82	28,25	19,75	0,53
			Яблоки	14-10												
			Курага	8,4-15												
			Масло растительное	4												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	10,1-10												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	100\75	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	7												
			Масло сливочное	8												
			Сметана	17												
			Лук репчатый	16-13												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	250	Молоко	264-250	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
	ИТОГО:	905			45,0	33,37	122	948	0,39	38,13	112	4,82	385,6	872,8	154,8	7,95

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с курагой	60	Свекла	60-44	9,26	30,21	90,3	670	0,19	27,65	-	16,35	25,93	296,54	154,15	12,86
			Курага	3,4-12												
			Масло растительное	4												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
Томат пюре	2															
294	Котлеты рубленые из птицы	75	Филе куриное	60-59	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	13												
			Молоко	20												
			Мука пшеничная	7,5												
			Масло растительное	4,5												
90	Каша жидкая Геркулесовая	200\5	Крупа Геркулес	31	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	5												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	108	Хлеб ржаной	108	6,3	1,22	55,58	258,5	0,11	-	-	1	25,88	119,25	22,2	3,48
338	Фрукты	105	Яблоки	105	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	3,3
	ИТОГО:	1003			53	90	283,6	934,4	0,79	100,6	110,2	36,59	421,5	582,2	174,2	25,14
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	915														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Акопова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	30,28	24,91	151	958,3	0,54	61,98	6,59	4,45	179	532,4	152,5	10,69
День 2	48,92	51,44	149,8	1629	0,495	17,39	131,2	12,88	419,5	761,5	171,1	89,83
День 3	82,88	37,9	129,4	1061	0,82	83,62	50,0	9,89	148,9	524,2	201,2	13,17
День 4	52,24	46,32	169,9	1962	0,31	82,18	116,5	2,79	757,9	811,9	130,6	5,0
День 5	82,8	129,1	188,2	1014	0,99	87,52	126,3	6,44	489,2	740,1	200,4	22,1
День 6	48,51	72,63	137,0	1355	0,66	18,63	107,8	9,88	447,4	843,2	179,3	7,84
День 7	28,4	27,3	143,1	931,8	0,96	56,94	89,6	6,56	363,3	519,6	168,5	6,22
День 8	76,98	108,3	192,3	924,4	0,92	118,5	45,1	6,48	286,9	552,3	153,8	9,13
День 9	45,0	33,37	122	948	0,39	38,13	112	4,82	385,6	872,8	154,8	7,95
День10	53	90	283,6	934,4	0,79	100,6	110,2	36,59	421,5	582,2	174,2	25,14
Итого:	546,6	617,9	1666,3	11749	10,4	665,5	844,8	100,8	3888	7882,2	1649,3	195,5

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
льготные категории детей
(дети инвалиды и дети из многодетных семей)
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат поре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
Сахар	1,5															

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												

			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	50	Капуста свежая	71-57	1,03	1,6	1,6	45,7	0,05	3,42	-	0,02	4,99	5,66	3,1	0,09
			Масло сливочное	2												
			Морковь	1,5-1												
			Лук репчатый	2,5-2												
			Томат пюре	3												
			Мука пшеничная	0,6												
			Сахар	1,5												

День: 9 – четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	60	Морковь	64-51	0,84	1,69	13,8	79,9	0,02	1,81	5,8	0,83	26,8	41,1	35,3	0,83
			Яблоки	9-6												
			Курага	5,3-6												
			Сахар	1,5												
			Масло сливочное	3												

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОДНОРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДЕТИ СИРОТЫ, ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
(обед)**

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99-79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13-10												
			Масло растительное	5												
103	Суп картофельный гречневый	200	Картофель 20%	75-60	2,98	2,83	15,70	100,1	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,3	15,75	0,55
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа гречневая	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
Масло сливочное	2															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	115\75	Рыба	183-141	16,5	8,41	6,37	178,5	0,07	6,34	9,88	-	66,4	274,2	82,49	1,44
			Морковь	34-27												
			Лук репчатый	15-13												
			Томатное пюре	15												
			Масло сливочное	8												
312	Картофельное пюре	200	Картофель 20%	219-175	6,12	9,6	40,88	274,6	0,3	20,52	0	0,12	29,98	33,96	18,6	0,56
			Картофель 25%	235												
			Картофель 30%	250												
			Картофель 35%	270												
			Картофель 40%	294												
			Молоко	32-30												
Масло сливочное	5															
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	1140			80,83	116,5	211,3	1069	0,81	104,6	48,38	25,39	340	745,55	188,98	23,4

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	6,1-6												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с горохом	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Горох	16,1-16												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
Масло сливочное	4															
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	103-76	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	16,36
			Лук репчатый	68-57												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло сливочное	7+6												
			Яйцо	1\8-5												
			Мука пшеничная	12												
321	Капуста тушеная	200	Капуста свежая	191-153	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	3												
			Морковь	3,5-2,5												
			Лук репчатый	7-5												
			Томатное пюре	8												
386	Молоко кипяченое	240	Молоко	253-240	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
	ИТОГО:	985			53,88	58,24	119,6	1300	0,555	121,2	74	16,51	445,1	855,5	180,3	22,8

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99-79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13-10												
			Масло растительное	5												
42	Сыр (порциями)	15	Сыр	16-15	3,45	4,5	-	55,5	0,03	0,3	0,045	-	150	81	7,5	0,09
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200\5	Картофель 20%	75-60	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшеничная	4												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	5-4												
			Огурцы консервированные	22-12												
			Масло сливочное	4												
			Сметана	5												
289	Рагу из курицы	70\250	Куры 1 кат(потрош)	116-101	31,4	29,3	38	542,4	0,18	28,32	36,5	0	92	257	96,76	3,08
			Картофель 20%	200-160												
			Картофель 25%	214												
			Картофель 30%	229												
			Картофель 35%	246												
			Картофель 40%	269												
			Мука пшеничная	3												
			Масло сливочное	12												
			Лук репчатый	24-20												
			Морковь	44-35												
			Томат паста	6												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	1090			81,19	36,8	98,28	1032	0,66	103,6	50,0	9,68	158,6	496,2	189,0	12,52

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой (без сахара)	200\10	Молоко	100	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	13												
			Масло сливочное	10												
222	Пудинг из творога (без сахара)	235	Творог	217-215	30,96	23,22	58,8	567	0,13	0,99	13,64	0	410,74	451,84	55,77	2,12
			Яйца	1\4-5												
			Масло сливочное	5												
			Мука пшеничная	20												
			Сметана	5												
410	Чай (без сахара)	200	Чай	2	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
	ИТОГО:	750			38,25	40,5	153	1262	0,28	81,89	113,2	2,57	632,6	698,3	92,11	2,43

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	2,8-6												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200\5	Картофель 20%	20-16	1,83	4,9	11,75	103,7	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
			Картофель 25%	22												
			Картофель 30%	23												
			Картофель 35%	25												
			Картофель 40%	26												
			Капуста	20-16												
			Свекла	40-32												
			Лук репчатый	12-10												
			Морковь	10-8												
			Масло сливочное	4												
			Томатная паста	6												
			Сметана	5												
259	Жаркое по-домашнему из говядины	65\250	Говядина 1 кат	139-103	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
			Картофель 20%	250-200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24-20												
			Масло сливочное	10												
			Томатное пюре	12												
386	Простокваша	240	Простокваша	248-240	5,48	4,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:	1055			53,35	59,5	173,8	1373	1,17	45,24	113,8	7,6	408,8	884,86	273,75	13,84

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	108- 85	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31
			Сыр	16,5- 10												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
99	Суп из овощей со сметаной	200\5	Картофель 20%	50- 40	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Капуста	20- 16												
			Морковь	11- 8												
			Лук репчатый	12- 10												
			Горошек зеленый	9- 6												
			Масло сливочное	4												
			Сметана	5												
260	Гуляш из говядины	65\50	Говядина 1 кат	139- 103	61,66	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	3,51	21,18	154,15	22,03	3,06
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	5												
			Мука	2												
			Томат пюре	8												
303	Каша гречневая вязкая	100\5	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	5												
386	Молоко кипяченое	240	Молоко	253- 240	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
	ИТОГО:	870			63,27	142,4	296,9	1313	0,94	68,83	103	39,29	456,4	813,98	137,13	22,91

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99-79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13-10												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с пшеном	200	Картофель 20%	75-60	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	86												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	100												
			Крупа пшенная	8												
			Морковь	10-8												
			Лук репчатый	9-8												
Масло сливочное	2															
265	Плов из говядины	65\150	Говядина 1 кат	139-103	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Крупа рисовая	51												
			Лук репчатый	9-7,5												
			Морковь	15-12												
			Масло сливочное	7,5												
			Томат пюре	12												
386	Простокваша	240	Простокваша	248-240	5,48	4,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:	1045			28,0	27,42	146,3	944,2	1,19	61,91	87,8	6,71	366,2	510,6	185,2	6,25

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	108- 85	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	38,5	23,3	161,7	109,27	22,98	1,31
			Сыр	16,5- 10												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,5	Картофель 20%	25- 20	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	26												
			Картофель 30%	29												
			Картофель 35%	31												
			Картофель 40%	34												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	11- 8												
			Лук репчатый	10- 8												
			Крупа перловая	8												
			Масло сливочное	4												
Сметана	5															
230	Рыба, припущенная в молоке	115	Треска	183- 141	18,99	4,35	4,44	131,7	0,1	0,9	9,98	0	31,26	225,57	52,0	1,05
			Лук репчатый	19- 16												
			Молоко	27												
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214- 172	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло растительное	4,5												
			Морковь	2,5- 3												
			Лук репчатый	5,5- 6												
			Томат пюре	9												
			Мука пшеничная	2												
312	Картофельное пюре	150	Картофель 20%	163- 130	30,6	4,8	20,44	127,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	176												
			Картофель 30%	188												
			Картофель 35%	203												
			Картофель 40%	221												
			Молоко	24- 23												
			Масло сливочное	3,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3

	ИТОГО:	1175			112,1	113	200,8	988,5	1,0	145,6	48,48	27,28	317,85	632,4	177,32	9,64
--	---------------	-------------	--	--	--------------	------------	--------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	-------------

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	2,8-6												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с фасолью	200	Картофель 20%	50-40	4,9	5,33	19,23	144,4	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
			Картофель 25%	54												
			Картофель 30%	59												
			Картофель 35%	64												
			Картофель 40%	66												
			Фасоль	16,1-16												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
261	Печень, тушенная в соусе	100\45	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	5												
			Масло сливочное	6												
			Сметана	5												
			Лук репчатый	12-10												
303	Каша гречневая вязкая	100\7	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	7												
386	Молоко кипяченое	240	Молоко	253-240	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	1047			66,28	47,43	144,7	1290	0,54	54,1	158	6,57	438,7	1118	177,3	13,89

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с курагой	100	Свекла	99-75	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	59,3	30,83	16,6
			Курага	11,2-20												
			Масло растительное	6												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250\5	Картофель 20%	30-24	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	34												
			Картофель 35%	46												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	50-40												
			Морковь	11-8												
			Лук репчатый	12-10												
			Масло сливочное	4												
			Томат пюре	2												
Сметана	5															
294	Котлеты рубленые из птицы	50	Филе куриное	40-39	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	9												
			Молоко	13												
			Мука пшеничная	5												
			Масло растительное	3												
90	Каша жидкая Геркулесовая	200\5	Крупа Геркулес	31	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	5												
386	Простокваша	240	Простокваша	248-240	5,48	4,72	7,56	4,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	105	Хлеб ржаной	105	6,72	1,29	59,3	276	0,12	-	-	1,08	27,6	127,2	23,7	3,7
338	Фрукты свежие	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	905			50,74	49,39	120,2	1153	0,52	88,91	128,5	6,13	465,4	671,2	207,9	10,33
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	1006														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и

В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор»

Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	80,83	116,5	211,3	1069	0,81	104,6	48,38	25,39	340	745,55	188,98	23,4
День 2	53,88	58,24	119,6	1300	0,555	121,2	74	16,51	445,1	855,5	180,3	22,8
День 3	81,19	36,8	98,28	1032	0,66	103,6	50,0	9,68	158,6	496,2	189,0	12,52
День 4	38,25	40,5	153	1262	0,28	81,89	113,2	2,57	632,6	698,3	92,11	2,43
День 5	53,35	59,5	173,8	1373	1,17	45,24	113,8	7,6	408,8	884,86	273,75	13,84
День 6	63,27	142,4	296,9	1313	0,94	68,83	103	39,29	456,4	813,98	137,13	22,91
День 7	28,0	27,42	146,3	944,2	1,19	61,91	87,8	6,71	366,2	510,6	185,2	6,25
День 8	112,1	113	200,8	988,5	1,0	145,6	48,48	27,28	317,85	632,4	177,32	9,64
День 9	66,28	47,43	144,7	1290	0,54	54,1	158	6,57	438,7	1118	177,3	13,89
День10	50,74	49,39	120,2	1153	0,52	88,91	128,5	6,13	465,4	671,2	207,9	10,33
Итого:	627,9	691,2	1665	11724	7,6	875,8	925,1	146,8	3757,4	7426	1809	106,2

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей
(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

День: 3 - среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 5 – пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 15»

 О.С. Соболева



« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ООО « Луксор »

 Д.Р.Акопова



ДИЕТА № 9 (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

ОСНОВНОЕ

**циклическое меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей**

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99- 79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13- 10												
			Масло растительное	5												
103	Суп картофельный гречневый	300	Картофель 20%	113- 90	7,16	5,08	28,26	180,1	0,072	1,71	-	0,59	62,1	365,85	28,35	0,99
			Картофель 25%	120												
			Картофель 30%	129												
			Картофель 35%	128												
			Картофель 40%	150												
			Крупа гречневая	12												
			Морковь	15- 12												
			Лук репчатый	13,5- 12												
Масло сливочное	3															
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160\100	Рыба	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
			Морковь	45- 36												
			Лук репчатый	20- 17												
			Томатное пюре	20												
			Масло сливочное	11												
312	Картофельное пюре	220	Картофель 20%	241- 193	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	259												
			Картофель 30%	275												
			Картофель 35%	297												
			Картофель 40%	323												
			Молоко	35- 33												
			Масло сливочное	5,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
338	Фрукты	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3

	ИТОГО:	1363			95,4	116	233,9	1201	0,6	101,7	398,8	25,8	331,5	862,6	399,4	24,25
--	---------------	-------------	--	--	-------------	------------	--------------	-------------	------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	6,1-6												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с горохом	300	Картофель 20%	76-60	5,88	6,4	23,07	173,3	0,18	6,99	-	2,94	49,77	165,36	45,9	2,19
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Горох	24,2-24												
			Морковь	16-12												
			Лук репчатый	18-15												
Масло сливочное	6															
274	Зразы мясные рубленые	140	Говядина 1 кат	103-76	16,66	19,32	19,7	320	0,08	0,28	44,58	7,34	45,96	166,6	26,04	8,85
			Лук репчатый	62-52												
			Молоко	22												
			Хлеб пшеничный	16												
			Масло растительное	7+6												
			Яйцо	1\4-10												
Мука пшеничная	12															
321	Капуста тушеная	150	Капуста свежая	214-173	3,06	4,8	20,44	137,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Масло сливочное	5												
			Морковь	4-3												
			Лук репчатый	8-6												
			Томат пюре	9												
Мука пшеничная	5															
386	Молоко кипяченое	220	Молоко	232-220	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63

	ИТОГО:	1048			59,17	62,77	171,8	2026	0,58	19,6	166,5	18,0	464,9	913,7	575,5	15,35
--	---------------	-------------	--	--	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99-79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13-10												
			Масло растительное	5												
42	Сыр (порциями)	25	Сыр	26-25	6,9	9,0	-	111	0,06	0,6	0,09	-	300	162	15	0,18
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	300	Картофель 20%	113-90	2,64	6,24	18,72	141,4	0,18	17,16	-	2,91	19,9	41,94	33,6	1,23
			Картофель 25%	120												
			Картофель 30%	130												
			Картофель 35%	139												
			Картофель 40%	150												
			Крупа пшеничная	6												
			Морковь	16-12												
			Лук репчатый	7-6												
			Огурцы консервированные	34-18												
Масло сливочное	6															
290	Курица тушеная в соусе	75\75	Куры 1 кат (потраш)	126-112	17,7	14,4	3,86	216	0,05	0,46	40,1	0	39,36	102,57	18,7	0,81
			Морковь	1,6-1,5												
			Масло сливочное	1,5												
			Мука пшеничная	5												
			Томатная паста	6												
303	Каша Геркулесовая вязкая	180\10	Крупа Геркулес	45	3,0	5	31,88	184,8	0,024	0	0	0	4,95	66,69	21,6	0,44
			Масло сливочное	10												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63

338	Фрукты	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	1248			84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
121	Суп молочный с крупой (без сахара)	300\10	Молоко	150	4,45	5,35	9,22	106,8	0,05	0,98	39,6	1,1	191,4	136,4	21,2	0,18
			Крупа гречневая	24												
			Масло сливочное	10												
222	Пудинг из творога (без сахара)	250	Творог	242- 240	43	32,25	26,4	787,5	0,18	1,38	189,4	0	570,47	1004	77,46	2,94
			Яйца	1\4- 10												
			Масло сливочное	10												
			Мука пшеничная	30												
			Сметана	5												
410	Чай (без сахара)	200	Чай	2	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
	ИТОГО:	898			62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,46	6,68	9,37	103,5	0,022	26,84	-	2,54	47,3	31,15	17,6	0,57
			Яблоки	14-10												
			Курага	6,1-6												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
82	Борщ с капустой и картофелем	300\5	Картофель 20%	30-24	2,19	5,88	14,1	124,4	0,06	12,36	-	2,88	41,3	63,6	31,44	1,41
			Картофель 25%	32												
			Картофель 30%	35												
			Картофель 35%	37												
			Картофель 40%	40												
			Капуста	30-24												
			Свекла	60-48												
			Лук репчатый	18-15												
			Морковь	15-12												
			Масло сливочное	6												
			Томатная паста	9												
Сметана	5															
259	Жаркое по-домшнему из говядины	75\250	Говядина 1 кат	161-119	32,4	36,18	33,16	590	0,24	13,52	0	0	61,0	411,5	84,96	7,72
			Картофель 20%	250-200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24-20												
			Масло сливочное	10												
			Томатное пюре	12												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19

ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
338	Фрукты	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:	1268			59,0	60,8	192,8	1666	1,23	47,28	113,8	8,4	420	931,5	287,7	14,7

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	137- 108	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	593,08	308,3	16,6
			Сыр	5,5- 5												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
99	Суп из овощей	300	Картофель 20%	76- 60	2,74	2,8	13,5	90,0	0,1	12,72	-	2,91	51,5	225,9	33	0,99
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Капуста	30- 24												
			Морковь	15- 12												
			Лук репчатый	14- 12												
			Горошек зеленый	13,8- 9												
			Масло сливочное	6												
280	Фрикадельки из говядины в соусе	100\50	Говядина 1 кат	94- 69	21,32	9,93	0,87	178,1	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,9	3,34
			Лук репчатый	5- 4												
			Томатное пюре	2												
			Масло сливочное	5												
			Хлеб пшеничный	8												
			Молоко	15												
			Мука пшеничная	5+4												
			Сметана	12												
312	Картофельное пюре	250	Картофель 20%	274- 219	6,73	10,56	44,9	302,0	0,33	22,57	0	0,13	32,98	37,3	20,46	0,5
			Картофель 25%	294												
			Картофель 30%	312												
			Картофель 35%	338												

			Картофель 40%	367												
			Молоко	40-38												
			Масло сливочное	6												
386	Молоко кипяченое	220	Молоко	232-220	6,09	6,09	10,0	101,9	0,08	2,73	42	-	252	189	29,4	0,21
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
	ИТОГО:	1158			69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты белокачанной с морковью (без сахара)	95	Капуста свежая	99-79	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
			Морковь	13-10												
			Масло растительное	5												
209	Яйцо вареное	1шт.	Яйцо	1шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
103	Суп картофельный с пшеном	300	Картофель 20%	113-90	7,35	7,99	28,8	216,6	0,225	8,75	-	3,68	62,22	206,7	57,4	2,74
			Картофель 25%	120												
			Картофель 30%	129												
			Картофель 35%	128												
			Картофель 40%	150												
			Крупа пшенная	12												
			Морковь	15-12												
			Лук репчатый	13,5-12												
Масло сливочное	3															
259	Жаркое по-домшнему из говядины	75\250	Говядина 1 кат	161-119	4,59	7,2	30,66	205,9	0,22	15,39	0	0,09	22,48	25,47	13,95	0,42
			Картофель 20%	250-200												
			Картофель 25%	268												
			Картофель 30%	286												
			Картофель 35%	308												
			Картофель 40%	336												
			Лук репчатый	24-20												
			Масло сливочное	10												
Томатное пюре	12															
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63

338	Фрукты	150	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,6	15,0	0	0,6	12,0	42,0	63,0	0,9
	ИТОГО:	1258			31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	Свекла	137- 108	46,71	93,87	71,9	131,9	0,22	57,79	385	23,3	161,7	109,27	229,85	1,31
			Сыр	5,5- 5												
			Чеснок	6,4- 5												
			Масло растительное	5												
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300\5	Картофель 20%	37- 30	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	40												
			Картофель 30%	43												
			Картофель 35%	47												
			Картофель 40%	50												
			Капуста	46- 36												
			Морковь	16- 10												
			Лук репчатый	14- 12												
			Крупа перловая	12												
			Масло сливочное	6												
Сметана	5															
230	Рыба, припущенная в молоке	160	Треска	254- 196	26,42	6,0	6,17	183,2	0,14	1,25	13,88	0	43,5	313,8	72,34	1,46
			Лук репчатый	27- 22												
			Молоко	27												
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	143- 115	2,04	3,2	13,6	91,53	0,1	6,84	0	0,04	9,99	11,26	6,2	0,18
			Масло сливочное	3												
			Морковь	2,5- 2												
			Лук репчатый	5,5- 4												
			Томат пюре	6												
Мука пшеничная	1,5															
312	Картофельное пюре	150	Картофель 20%	164- 130	30,6	4,8	20,44	127,3	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28
			Картофель 25%	176												
			Картофель 30%	188												
			Картофель 35%	203												

			Картофель 40%	220												
			Молоко	24-22,5												
			Масло сливочное	3,5												
349	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	Сухофрукты	20	0,24	0,12	35,76	145,1	0	80,0	0	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
338	Фрукты	150	Апельсины	150	0,9	0,19	2,19	103	0,03	60,0	-	0,09	34,95	22,95	12,9	0,3
	ИТОГО:	1303			122,8	116	222,9	1208	1,15	147,1	398,9	28,0	342,73	781,4	420,9	11,19

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой (без сахара)	100	Морковь	98-78	1,52	5,13	13,18	105,0	0,06	5,1	-	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
			Яблоки	14-10												
			Курага	6,1-6												
			Масло растительное	5												
102	Суп картофельный с фасолью	300	Картофель 20%	76-60	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10,0	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
			Картофель 25%	80												
			Картофель 30%	85												
			Картофель 35%	92												
			Картофель 40%	101												
			Фасоль	24,2-24												
			Морковь	16-12												
			Лук репчатый	18-15												
Масло сливочное	6															
261	Печень, тушенная в соусе	100\75	Печень говяжья	170-141	13,32	8,22	3,81	160	0,2	24,77	23,37	-	25,62	245,57	16,83	13,51
			Мука пшеничная	7												
			Масло сливочное	8												
			Сметана	17												
			Лук репчатый	16-13												
303	Каша гречневая вязкая	100\10	Крупа гречневая	25	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42
			Масло сливочное	10												
386	Молоко кипяченое	220	Молоко	232-220	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19

ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
338	Фрукты	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	1193			71,52	48,61	166,6	1400	0,58	54,13	158	6,89	444	991,6	205,6	15,5

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Салат из свеклы с курагой	100	Свекла	99-75	18,52	60,42	180,6	134,0	0,39	55,3	-	32,7	51,86	593,08	308,3	16,6
			Курага	11,2-20												
			Масло растительное	6												
209	Яйцо вареное	1 шт.	Яйцо	1 шт-40	5,08	4,6	0,48	63	0,03	0	100	0	22,0	76,8	4,8	1,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	Картофель 20%	46-36	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Картофель 25%	48												
			Картофель 30%	52												
			Картофель 35%	55												
			Картофель 40%	60												
			Капуста	76-60												
			Морковь	16-12												
			Лук репчатый	18-15												
			Масло сливочное	6												
Томат пюре	3															
294	Котлеты рубленые из птицы	75	Филе куриное	60-59	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	0	29,89	40	11,1	1,81
			Хлеб пшеничный	13												
			Молоко	20												
			Мука пшеничная	7,5												
			Масло растительное	4,5												
90	Каша жидкая Геркулесовая	200\5	Крупа Геркулес	31	11,5	13,5	29	285	0,07	0,19	0	0	22	57,8	19,7	1,17
			Масло сливочное	5												
386	Простокваша	210	Простокваша	217-210	5,48	4,72	7,56	94,5	0,07	1,32	37,8	0	226,8	154	24	0,19

ПР	Хлеб ржаной	138	Хлеб ржаной	138	8,25	1,58	72,75	339	0,15	-	-	1,25	33,93	156,3	29,1	4,63
338	Фрукты	150	Яблоки	150	0,6	0,6	6,63	66,6	0,05	15,0	-	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО:	1218			52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11
	СРЕДНИЙ ВЕС БЛЮД:	1196														

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «Луксор» Д.Р. Аكوпова

	Б	Ж	У	Э.ц.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1	95,4	116	233,9	1201	0,6	101,7	398,8	25,8	331,5	862,6	399,4	24,25
День 2	59,17	62,77	171,8	2026	0,58	19,6	166,5	18,0	464,9	913,7	575,5	15,35
День 3	84,9	39,8	143,3	1172	0,76	108,9	50,0	10,71	172,4	560,9	219,4	14,0
День 4	62,27	50,31	158,7	1671	0,39	82,36	120,9	3,76	824,45	1312,5	161,39	5,78
День 5	59,0	60,8	192,8	1666	1,23	47,28	113,8	8,4	420	931,5	287,7	14,7
День 6	69,8	135,1	312,3	2383	1,0	70,95	115,7	41,0	488,5	1559	461,4	29,5
День 7	31,3	28,8	166,8	1052	1,9	63,1	87,8	6,4	378,9	581,3	287	9,15
День 8	122,8	116	222,9	1208	1,15	147,1	398,9	28,0	342,73	781,4	420,9	11,19
День 9	71,52	48,61	166,6	1400	0,58	54,13	158	6,89	444	991,6	205,6	15,5
День10	52,94	49,69	136,7	1231	0,56	88,91	128,5	6,45	469,9	704,2	216,6	11,11
Итого:	709,1	707,9	1905,8	15010	7,66	664	1638,9	155,4	4337,3	9198,6	2310	134,5

НА ОСНОВАНИИ
Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения
санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3/2.4.3590-20
и МР к организации общественного питания населения
МР 2.3.6 0233-21

ПРИЛОЖЕНИЕ

К ПРИМЕРНОМУ
циклическому меню одноразового питания
учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
дети сироты, оставшиеся без попечения родителей

(обед)

2021г.

День: 1 - понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 2 - вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

№	Наименование	Вес	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------	-----	--------------	-------	---	---	---	------	---------------	---------------------------

реп.	блюда	готовых блюд	продуктов	закладки					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												

Возрастная категория: 12-18 лет

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюд	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушенная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование	Вес	Наименование	Нормы	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------	-----	--------------	-------	---	---	---	------	---------------	---------------------------

реп.	блюда	готовых блюдов	продуктов	закладки					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
321	Капуста тушеная	100	Капуста свежая	214-172	2,06	3,8	3,2	91,4	0,1	6,84	-	0,04	9,98	11,3	6,2	0,18
			Масло сливочное	5												
			Морковь	2,5-2												
			Лук репчатый	5-4												
			Томат пюре	6												
			Мука пшеничная	1												
			Сахар	3												

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вес готовых блюдов	Наименование продуктов	Нормы закладки	Б	Ж	У	Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
320	Морковь, тушенная с яблоками и курагой	95	Морковь	106-85	1,7	3,78	23,08	133,1	0,04	3,03	20	1,4	44,67	69	58,9	1,38
			Яблоки	14-10												
			Курага	4,4-5												
			Сахар	2,5												
			Масло сливочное	5												