УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ №9 г. Холмска
_____ О.И. Миляева
31.08.2023

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ) С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E1 4A22 9E66 A447 2B42 34F8 1D9A E3F5 DA
Владелец: **Миляева Оксана Ивановна**
Действителен с 10 марта 2023 г. по 02 июня 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория с 12 лет и старше							
	Неделя 1						
День 1							
завтрак	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	209(М)
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	2(М)
	Каша вязкая молочная, из рисовой крупы	250	5,50	10,56	33,69	251	174(М)
	Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	3,81	56	383(М)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
итого за завтрак		**590**	**20,92**	**26,24**	**79,46**	**638**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	18(П)
	Щи со свежей капусты с картофелем	250	6,68	8,34	12,20	151	104(П)
	Биточки по-селянски	120	8,39	6,96	11,96	144	625(З)
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	256(П)
	Соус, томатный с овощами	30	0,36	2,19	1,42	27	420(П)
	Сок плодово-ягодный без сахара	200	0,50	0,10	10,10	43	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
итого за обед		**960**	**29,51**	**31,08**	**115,47**	**816**	
Итого за день:		**1550**	**49,84**	**51,40**	**219,15**	**1454**	

День 2							
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Рыба, запеченная в томате с овощами	130	12.72	2.14	6.22	96	299(П)
	Рис припущенный	200	4,85	5,70	49,00	267	305(М)
	Чай с лимоном и ксилитом	200	0.30	0.10	6,00	4	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
итого за завтрак		**690**	**23,25**	**14,63**	**93,31**	**563**	
обед	Салат из вареной свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00	116	32(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,78	7,14	7,79	127	102(М)
	Солянка по-домашнему	250	29,36	47,46	27,47	517	329(П)
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.60	0.10	10,13	47	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
итого за обед		**860**	**43,26**	**37,77**	**90,38**	**939**	
Итого за день		**1550**	**66,51**	**52,40**	**183,69**	**1502**	
День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,03	350	259(П)
	Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	3,81	56	383(М)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	66	82(П)
Итого за завтрак		**620**	**24,08**	**26,83**	**127,43**	**656**	
обед	Салат из свежих помидор	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.95	9.58	7.50	152	123(П)
	Птица, запеченная (жареная)	110	16,04	19,66	0,07	240	293(М)
	Рис припущенный	200	3,85	4,70	39,00	213	305(М)
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	8,40	40	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
итого за обед		**920**	**35,59**	**41,50**	**105,06**	**895**	
Итого за день		**1540**	**59,67**	**68,33**	**232,49**	**1593**	

День 4							
завтрак	Икра кабачковая	100	1,90	6,90	5,70	92	150(П)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107	75(П)
	Омлет натуральный	200	7,89	16,81	4,30	200	210(М)
	Чай с ксилитом	200	0.20	0.10	0,58	2	457(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**630**	**23,93**	**39,47**	**61,59**	**655**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	16,60	2,60	68	16(П)
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,03	8,27	7,04	131	95(П)
	Печень говяжья по-строгановски	120	23,40	11,28	9,10	232	356(П)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	336	202(П)
	Компот из плодов и ягод, сушенных (курага) без сахара	200	0,30	0,01	7,60	34	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед		**930**	**48,49**	**45,71**	**125,44**	**933**	
Итого за день:		**1560**	**72,42**	**85,18**	**187,03**	**1588**	
День 5							
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	280	43,82	13,28	48,40	488	286(П)
	Сочень со сгущенным молоком	60	3,50	1,40	34,80	166	ПП
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,80	2,50	3,70	50	466(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**550**	**54,60**	**18,57**	**128,99**	**836**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49(М)
	Рассольник «Ленинградский»	250	7,20	8,93	12,07	163	100(М)
	Плов из мяса птицы	250	28,36	22,24	47,20	502	375(П)
	Компот из свежих яблок и замороженных ягод без сахара	200	0,10	0,10	1,00	7	492(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**860**	**41,91**	**37,98**	**105,75**	**900**	

Итого за день:		**1410**	**96,51**	**56,55**	**234,74**	**1736**	
	Неделя 2						
День 6							
завтрак	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	209(М)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Каша молочная «Дружба»	250	6,50	8,25	34,50	239	229(П)
	Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	3,81	56	383(М)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**610**	**21,33**	**18,01**	**104,49**	**612**	
обед	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	100	4,32	0,24	10,51	60	5(П)
	Суп с морской капустой и яйцом	250	8,07	9,72	20,02	199	124(П)
	Бифштекс паровой, из говядины	120	20,00	12,28	0,00	190	331(П)
	Макаронные изделия отварные с томатом	200	7,20	7,30	37,00	242	257(П)
	Сок плодово-ягодный без сахара	200	0,50	0,10	10,10	43	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**45,27**	**30,43**	**114,52**	**866**	
Итого за день:		**1440**	**66,60**	**48,44**	**219,01**	**1478**	
День 7							
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Котлета школьная	120	18,36	13,20	15,96	256	347(П)
	Картофельное пюре	200	5,40	8,00	11,60	140	377(П)
	Чай с лимоном и ксилитом	200	0,30	0,10	6,00	4	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак		**580**	**29,44**	**27,99**	**65,65**	**596**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	100	1,00	6,10	4,30	76	20(П)
	Свекольник	250	7,51	8,57	10,42	148	98(П)
	Птица, тушенная в сметанном соусе	125	9,42	10,20	11,69	176	290(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	336	202(П)
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.60	0.10	10,13	47	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)

Итого за обед:		**735**	**35,01**	**34,48**	**125,58**	**915**	
Итого за день:		**1315**	**64,45**	**62,47**	**191,23**	**1511**	
День 8							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107	75(П)
	Суп молочный, с макаронными изделиями	260	5,20	6,10	19,62	154	139(П)
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,80	2,50	3,70	50	466(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
Итого за завтрак:		**660**	**20,96**	**25,22**	**87,15**	**591**	
обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47(П)
	Суп картофельный, с гречневой крупой	250	5,20	1,92	16,77	105	101(М)
	Голубцы ленивые	200	17,00	19,80	6,00	270	333(П)
	Соус, сметанный с томатом и луком	30	0,48	2,91	0,85	31	411(П)
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	8,40	40	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	82(П)
Итого за обед:		**860**	**31,13**	**32,29**	**96,31**	**800**	
Итого за день:		**1520**	**52,09**	**57,51**	**183,46**	**1391**	
День9							
завтрак	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)
	Плов из свинины или говядины	250	11,72	25,70	30,65	400	265(М)
	Чай с ксилитом	200	0.20	0.10	0,58	2	457(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**610**	**17,60**	**32,69**	**70,34**	**612**	
обед	Сельдь с луком и зеленым горошком	100	9,10	9,30	3,50	135	316(П)
	Щи со свежей капусты с картофелем	250	6,68	8,34	12,20	151	104(П)
	Жаркое по-домашнему	250	23,50	17,87	32,25	384	328 (П)
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага) без сахара	200	0,30	0,01	7,60	34	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)

	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**860**	**44,74**	**36,25**	**102,37**	**836**	
Итого за день:		**1470**	**62,34**	**68,94**	**172,71**	**1448**	
День 10							
завтрак	Ленивые вареники со сметаной	250	22,21	12,75	24,39	301	289(П)
	Йогурт питьевой	330	6,57	5,25	10,86	116	470(П)
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,50	24	460 (П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**840**	**35,06**	**19,99**	**73,54**	**573**	
обед	Салат «Столичный» с маслом растительным	100	5,33	19,40	8,13	172	54(А)
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	7,58	8,84	8,59	145	118(П)
	Гуляш из говядины	120	21,18	6,82	7,52	178	246(М)
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	256(П)
	Компот из ягод замороженных с ксилитом	200	0,20	0,10	0,70	4	491(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**46,37**	**42,45**	**101,13**	**877**	
Итого за день:		**1670**	**81,43**	**62,44**	**174,67**	**1450**	
	Неделя 3						
День 11							
завтрак	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	209(М)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	2(М)
	Каша вязкая молочная, пшенная	250	7,60	6,60	31,45	215	225(П)
	Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	3,81	56	383(М)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**610**	**22,43**	**16,36**	**101,44**	**659**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73	18(П)
	Рассольник «Ленинградский»	250	7,20	8,93	12,07	163	100(М)
	Поджарка из свинины	120	9,74	26,35	2,93	267	251(М)
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	256(П)
	Сок плодово-ягодный без сахара	200	0,50	0,10	10,10	43	501(П)

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**31,02**	**48,87**	**104,89**	**924**	
Итого за день:		**1540**	**53,45**	**65,23**	**206,33**	**1583**	
День 12							
завтрак	Овощи натуральные, соленые (огурцы или помидоры)	100	0,80	0,10	17,00	11	149(П)
	Птица, запеченная (жареная)	110	16,04	19,66	0,07	240	293(М)
	Рис припущенный	200	4,85	5,70	49,00	267	305(М)
	Чай с лимоном и ксилитом	200	0.30	0.10	6,00	4	459(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61	574(П)
Итого за Завтрак:		**670**	**26,67**	**26,25**	**102,36**	**653**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49(М)
	Суп-Лапша домашняя	250	10,82	7,90	15,70	178	113(М)
	Котлеты «Пермские» из говядины	120	19,20	18,60	14,40	303	341(П)
	Картофельное пюре	200	5,40	8,00	11,60	140	377(П)
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.60	0.10	10,13	47	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**42,27**	**41,31**	**97,38**	**896**	
Итого за день:		**1500**	**68,94**	**67,56**	**199,74**	**1549**	
День 13							
завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	79	573(П)
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	5.25	0.08	43	79(П)
	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,03	350	259(П)
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,50	24	460 (П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
Итого за завтрак:		**600**	**20,10**	**19,47**	**96,36**	**602**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	100	1,00	6,10	4,30	77	20(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,78	7,14	7,79	127	102(М)
	Оладьи из печени по-кунцевски	120	12,38	14,61	5,33	202	282(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,80	6,82	32,28	217	202(П)

	Соус, сметанный с томатом и луком	30	0,99	5,61	1,60	61	410(П)
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	8,40	40	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	82(П)
Итого за обед:		**960**	**34,70**	**41,64**	**106,19**	**900**	
Итого за день:		**1560**	**54,80**	**61,11**	**202,55**	**1502**	
День 14							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107	75(П)
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	148(П)
	Омлет натуральный	200	7,89	16,81	4,30	200	225(П)
	Чай с ксилитом	200	0.20	0.10	0,58	2	457(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
		630	**23,13**	**32,77**	**59,69**	**585**	
Итого за завтрак:							
обед	Салат из моркови	100	1,27	0,10	11,68	53	21(П)
	Суп с рыбными консервами (сайра или горбуша)	250	9,30	11,40	10,05	180	122(П)
	Шницель рыбный	120	17,60	1,60	8,48	118	310(П)
	Рис припущенный	200	4,85	5,70	49,00	267	305(М)
	Компот из плодов и ягод, сушенных (курага) без сахара	200	0,3	0,01	7,60	34	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**38,48**	**19,54**	**133,63**	**784**	
Итого за день:		**1460**	**61,61**	**52,31**	**193,32**	**1369**	
День 15							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	230	23,24	13,93	18,82	293	279(П)
	Рогалик с повидлом	100	3,50	1,40	14,80	86	ПП
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,80	2,50	3,70	50	466(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**590**	**34,02**	**19,22**	**78,81**	**561**	

обед	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	100	4,32	0,24	10,51	60	5(П)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8.95	9.58	7.50	152	123(П)
	Говядина с черносливом	120	18,30	14,52	9,50	242	323(П)
	Сложный гарнир (картофельное пюре с тушенной капустой)	200	9,38	14,80	21,52	256	380(П)
	Компот из свежих яблок и замороженных ягод без сахара	200	0,10	0,10	1,00	7	492(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**45,73**	**39,93**	**86,72**	**849**	
Итого за день:		**1420**	**79,75**	**59,15**	**165,53**	**1410**	
	Неделя 4						
День16							
завтрак	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	209(М)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	107	75(П)
	Каша молочная вязкая, из крупы «Геркулес»	250	5,31	11,40	11,66	195	212(П)
	Какао с молоком без сахара	200	3,30	2,90	3,81	56	383(М)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**590**	**25,72**	**34,02**	**64,56**	**605**	
обед	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74	17(П)
	Свекольник	250	7,51	8,57	10,42	149	98(П)
	Зразы, рубленные с яйцом	120	16,68	12,48	17,40	248	274(М)
	Рис с овощами	200	5,53	3,53	47,22	243	241(П)
	Сок плодово-ягодный без сахара	200	0,50	0,10	10,10	43	501(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**36,40**	**31,67**	**125,83**	**889**	
Итого за день:		**1420**	**62,12**	**65,69**	**190,39**	**1494**	
День 17							
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64	14(П)
	Тефтели из свинины и говядины (2 вариант)	120	7,46	8,29	9,44	142	279(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,80	7,82	32,28	226	202(П)
	Соус, сметанный с томатом и луком	30	0,99	5,61	1,60	61	410(П)
	Чай с лимоном и ксилитом	200	0.30	0.10	6,00	4	459(П)

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61	574(П)
Итого за завтрак:		**610**	**25,93**	**29,51**	**81,41**	**628**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	96	49(М)
	Суп картофельный с клецками	250	7,78	7,34	9,49	136	115(П)
	Азу по-татарски	250	15,05	17,35	37,30	369	596(З)
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0.60	0.10	10,13	47	495(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**860**	**29,68**	**31,50**	**102,47**	**780**	
Итого за день:		**1570**	**55,61**	**61,01**	**183,88**	**1408**	
День 18							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Каша молочная, манная	250	6,35	5,70	24,00	172	214(П)
	Сочень со сгущенкой	60	3,98	5,36	11,70	110	ПП
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,80	2,50	3,70	50	466(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	82(П)
Итого за завтрак:		**680**	**18,03**	**21,13**	**92,53**	**560**	
обед	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88	47(П)
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,03	8,27	7,04	131	95(П)
	Бефстроганов из говядины	120	10,24	17,72	5,14	221	250(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,80	7,82	32,28	226	202(П)
	Напиток из шиповника без сахара	200	0,67	0,27	8,40	40	496(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	82(П)
Итого за обед:		**930**	**31,42**	**41,27**	**106,45**	**885**	
Итого за день:		**1610**	**49,45**	**62,40**	**198,98**	**1445**	
День 19							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	148(П)
	Шницель мясной (из свинины)	100	13,61	12,34	10,96	209	268(М)
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	6,60	39,40	246	256(П)
	Чай с ксилитом	200	0.20	0.10	0,58	2	457(П)

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**660**	**26,59**	**29,83**	**93,35**	**601**	
обед	Салат из моркови	100	1,27	0,10	11,68	53	21(П)
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	7,78	7,14	7,79	127	102(М)
	Поджарка из свинины	120	9,74	26,35	2,93	257	251(М)
	Рис припущенный	200	4,85	5,70	49,00	267	305(М)
	Компот из плодов и ягод, сушенных (курага) без сахара	200	0,30	0,01	7,60	34	494(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**930**	**29,10**	**40,03**	**125,82**	**870**	
Итого за день:		**1590**	**55,69**	**69,86**	**219,17**	**1471**	
День 20							
завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметаной	250	9,76	10,03	23,99	225	285(П)
	Йогурт питьевой	330	9,57	8,25	13,86	168	470(П)
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,30	1,50	24	460 (П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за завтрак:		**840**	**20,61**	**20,27**	**76,14**	**549**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	100	1,00	6,10	4,30	77	20(П)
	Суп из овощей	250	7,18	8,34	6,39	130	116(П)
	Птица отварная	120	26,00	16,00	0,00	260	288(М)
	Картофельное пюре	200	5,40	8,00	11,60	140	377(П)
	Компот из ягод, замороженных без сахара	200	0,20	0,10	0,70	4	491(П)
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	62	574(П)
Итого за обед:		**830**	**44,48**	**39,82**	**65,46**	**780**	
Итого за день:		**1670**	**65,09**	**60,09**	**141,60**	**1329**	
Итого за весь период:		***27855***	***1078,3***	***1038,0***	***3900,2***	***31255***	

Примечание:

1. Меню разработано с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. При приготовлении блюд используется йодированная соль
3. Повторение в течение дня одних и тех же блюд не допускается.
4. В целях организации питания в рецептурах блюд полностью исключен костный бульон, уксус заменен лимонной кислотой, кулинарный жир и маргарин заменен на масло сливочное и масло растительное.
5. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, морковь, картофель и т.д.) в период после 1 марта используют после термической обработки.
6. При приготовлении блюд, допускается замена молока, пастеризованного2,5% жирности на молоко, восстановленное из сухого.
7. Список нормативной документации, используемый при разработке меню:
   - химический состав и калорийность российских продуктов питания:
   Справочник. Тутельян В.А.- М.: ДеЛи плюс, 2012 г.
   - сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г. (М)
   - единый сборник технологических нармотивов, рецептур блюд и кулинарных изделий / сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. –Перьмь, 2021 г.