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

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.

ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ) С 7 - 11 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория 7-11 лет							
	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	150	3,50	6,15	22,21	158	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		**510**	**18,33**	**15,91**	**92,20**	**502**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	44	18(П)
	Щи со свежей капусты с картофелем	200	5,40	6,72	9,76	121	104(П)
	Биточки по-селянски	90	6,99	5,80	9,97	120	625(З)
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	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		**790**	**24,58**	**24,21**	**99,79**	**672**	
Итого за день:		**1300**	**42,91**	**40,12**	**191,99**	**1174**	

День 2							
завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	12.72	2.14	6.22	96	299(П)
	Рис припущенный	150	3,72	7,40	34,08	194	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		**600**	**21,84**	**13,93**	**77,67**	**470**	
обед	Салат из вареной свеклы с сыром	60	2,03	1,28	4,77	38	32(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Солянка по-домашнему	200	23,48	37,96	21,97	414	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		**720**	**37,07**	**45,79**	**79,86**	**733**	
Итого за день		**1320**	**58,91**	**59,72**	**157,53**	**1203**	
День 3							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	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	44	82(П)
Итого за завтрак		**570**	**17,10**	**16,97**	**87,63**	**564**	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)
	Суп картофельный, с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	122	123(П)
	Птица, запеченная (жареная)	90	13,13	16,09	0,06	197	293(М)
	Рис припущенный	150	3,72	7,40	34,08	194	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		**860**	**30,36**	**36,23**	**97,19**	**773**	
Итого за день		**1430**	**47,46**	**53,20**	**184,82**	**1337**	

День 4							
завтрак	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70	150(П)
	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	75(П)
	Омлет натуральный	150	5,92	12,61	3,23	150	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:		**530**	**18,88**	**30,76**	**59,44**	**548**	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,48	10,00	1,56	41	16(П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,62	6,61	5,63	104	95(П)
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,35	5,07	5,38	128	356(П)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	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		**760**	**35,76**	**31,97**	**106,85**	**719**	
Итого за день:		**1290**	**54,64**	**62,73**	**166,29**	**1267**	
День 5							
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	180	28,39	11,08	29,03	329	286(П)
	Сочень со сгущенным молоком	60	3,98	7,36	31,70	208	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:		**500**	**39,65**	**22,30**	**106,52**	**719**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,57	6,02	8,79	58	49(М)
	Рассольник «Ленинградский»	200	5,81	7,19	9,65	130	100(М)
	Плов из мяса птицы	200	22,24	18,16	34,80	391	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:		**720**	**33,77**	**32,16**	**90,93**	**756**	

Итого за день:		**1220**	**73,42**	**54,46**	**197,45**	**1475**	
	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»	150	3,90	4,95	20,70	143	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:		**510**	**18,73**	**14,71**	**90,69**	**516**	
обед	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	60	2,59	0,14	6,31	36	5(П)
	Суп с морской капустой и яйцом	200	8,11	9,42	20,01	165	124(П)
	Бифштекс паровой из говядины	90	18,33	8,93	0,00	154	331(П)
	Макаронные изделия, отварные с томатом	150	5,40	5,50	28,00	183	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:		**760**	**40,11**	**24,88**	**101,31**	**713**	
Итого за день:		**1270**	**58,84**	**39,59**	**192,00**	**1229**	
День 7							
завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	192	347(П)
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105	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		**560**	**23,22**	**20,29**	**58,04**	**471**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	20(П)
	Свекольник	200	6,06	6,19	8,33	119	98(П)
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	9,42	10,20	11,69	176	290(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	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:		**770**	**30,21**	**30,39**	**109,35**	**800**	
Итого за день:		**1330**	**53,43**	**50,68**	**167,39**	**1271**	
День 8							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	75(П)
	Суп молочный, с макаронными изделиями	210	3,76	3,48	13,70	101	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:		**600**	**17,20**	**19,65**	**81,23**	**503**	
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	53	47(П)
	Суп картофельный, с гречневой крупой	200	8,30	4,60	13,48	129	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	0,84	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:		**750**	**33,59**	**32,49**	**90,37**	**759**	
Итого за день:		**1350**	**50,79**	**52,14**	**171,60**	**1262**	
День9							
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)
	Плов из свинины или говядины	200	9,38	20,56	24,52	320	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:		**520**	**14,86**	**25,07**	**62,77**	**498**	
обед	Сельдь с луком и зеленым горошком	60	5,46	5,58	2,10	81	316(П)
	Щи со свежей капусты с картофелем	200	5,40	6,72	9,76	121	104(П)
	Жаркое по-домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307	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:		**720**	**35,12**	**27,34**	**92,08**	**675**	
Итого за день:		**1240**	**49,98**	**52,41**	**154,85**	**1173**	
День 10							
завтрак	Ленивые вареники со сметаной	150	15,70	12,48	17,20	243	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:		**740**	**28,55**	**19,72**	**66,35**	**515**	
обед	Салат «Столичный» с маслом растительным	60	3,20	11,46	4,88	103	54(А)
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	6,60	8,12	8,57	134	118(П)
	Гуляш из говядины	90	15,88	5,12	5,64	133	246(М)
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	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:		**760**	**36,11**	**30,44**	**86,13**	**691**	
Итого за день:		**1500**	**64,66**	**50,16**	**152,48**	**1206**	
	Неделя 3						
День 11							
завтрак	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63	209(М)
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	2(М)
	Каша вязкая молочная, пшенная	150	4,48	4,68	22,16	148	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:		**510**	**19,31**	**13,44**	**92,15**	**521**	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	44	18(П)
	Рассольник «Ленинградский»	200	5,81	7,19	9,65	130	100(М)
	Поджарка из свинины	90	7,04	20,96	2,69	227	251(М)
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	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:		**760**	**24,68**	**37,65**	**90,98**	**761**	
Итого за день:		**1270**	**43,99**	**51,09**	**183,13**	**1282**	
День 12							
завтрак	Овощи натуральные, соленые (огурцы или помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	6	149(П)
	Птица, запеченная (жареная)	90	13,13	16,09	0,06	197	293(М)
	Рис припущенный	150	3,72	7,40	34,08	194	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:		**560**	**22,31**	**24,34**	**71,45**	**532**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,57	6,02	8,79	96	49(М)
	Суп-Лапша домашняя	200	8,65	6,32	12,56	142	113(М)
	Котлеты «Пермские» из говядины	90	14,40	13,95	10,80	228	341(П)
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105	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:		**760**	**33,95**	**33,08**	**97,64**	**750**	
Итого за день:		**1320**	**56,26**	**57,42**	**169,09**	**1282**	
День 13							
завтрак	Батон нарезной	30	2.28	0.24	14.76	70	573(П)
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	5.25	0.08	43	79(П)
	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280	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:		**570**	**17,13**	**16,34**	**86,97**	**523**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	20(П)
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,28	13,47	4,24	179	282(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,85	5,55	20,86	152	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:		**890**	**28,75**	**35,41**	**142,15**	**756**	
Итого за день:		**1470**	**45,88**	**51,75**	**229,12**	**1279**	
День 14							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	75(П)
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	148(П)
	Омлет натуральный	150	5,92	12,61	3,23	150	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)
Итого за завтрак:		**530**	**18,40**	**25,54**	**57,10**	**491**	
обед	Салат из моркови	60	0,76	0,06	7,01	32	21(П)
	Суп с рыбными консервами (сайра или горбуша)	200	7,44	9,12	8,04	144	122(П)
	Шницель рыбный	90	13,19	1,19	6,35	99	310(П)
	Рис припущенный	150	3,72	7,40	34,08	194	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:		**760**	**30,57**	**18,51**	**109,90**	**635**	
Итого за день:		**1260**	**48,97**	**44,05**	**167,00**	**1126**	
День 15							
завтрак	Запеканка из творога со сметаной	180	15,28	10,74	14,43	215	279(П)
	Рогалик с вареной сгущенкой	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:		**540**	**26,06**	**16,03**	**75,02**	**483**	
обед	Салат из свежей капусты с огурцом и горошком	60	2,59	0,14	6,31	36	5(П)

	Суп картофельный, с мясными фрикадельками	200	7,16	7,66	6,00	122	123(П)
	Говядина с черносливом	90	13,72	10,89	7,12	181	323(П)
	Картофельное пюре с тушенной капустой (сложный гарнир)	150	7,04	11,10	16,14	192	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:		**760**	**35,29**	**30,58**	**73,26**	**670**	
Итого за день:		**1300**	**61,35**	**46,61**	**148,28**	**1153**	
	Неделя 4						
День 16							
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)	20	4,64	5,90	0,00	72	75(П)
	Каша молочная вязкая, из крупы «Геркулес»	200	4,24	10,38	10,92	144	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:		**530**	**22,33**	**30,05**	**63,82**	**499**	
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44	17(П)
	Свекольник	200	6,06	6,19	8,33	119	98(П)
	Зразы, рубленные с яйцом	90	12,51	18,36	13,05	185	274(М)
	Рис с овощами	150	4,14	2,64	35,41	182	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:		**770**	**28,99**	**31,80**	**105,94**	**705**	
Итого за день:		**1310**	**51,32**	**61,85**	**169,76**	**1204**	
День17							
завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38	14(П)
	Тефтели из свинины и говядины (2 вариант)	90	5,58	6,20	7,07	107	279(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,85	6,55	29,86	201	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:		**590**	**17,82**	**22,75**	**75,90**	**542**	
обед	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,57	6,02	8,79	96	2(П)
	Суп картофельный с клецками	200	6,28	5,92	7,59	109	115(П)
	Азу по-татарски	200	12,04	16,00	29,84	311	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:		**720**	**25,17**	**28,73**	**93,11**	**695**	
Итого за день:		**1310**	**42,99**	**51,48**	**169,01**	**1237**	
День18							
завтрак	Бутерброд с маслом	40	2,30	6,12	15,50	122	1(М)
	Каша молочная, манная	150	5,70	4,35	18,80	127	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:		**580**	**17,38**	**19,78**	**87,33**	**518**	
обед	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	53	47(П)
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,62	6,61	5,63	104	95(П)
	Бефстроганов из говядины	90	8,68	10,79	4,60	150	250(М)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,85	6,55	29,86	201	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:		**860**	**26,86**	**28,93**	**99,44**	**727**	
Итого за день:		**1440**	**44,24**	**48,71**	**186,77**	**1245**	
День19							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7	148(П)
	Шницель мясной (из свинины)	90	10,24	10,10	14,36	189	268(М)
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	185	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:		**560**	**19,09**	**15,90**	**81,14**	**515**	
обед	Салат из моркови	60	0,76	0,06	7,01	32	21(П)
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,28	5,76	6,23	102	102(М)
	Поджарка из свинины	90	7,04	20,96	2,69	227	251(М)
	Рис припущенный	150	3,72	7,40	34,08	194	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:		**760**	**23,26**	**34,92**	**104,43**	**721**	
Итого за день:		**1320**	**42,35**	**50,08**	**185,57**	**1236**	
День 20							
завтрак	Пудинг творожный запеченный со сметаной	150	4,75	7,92	23,61	204	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:		**740**	**25,60**	**18,16**	**75,76**	**528**	
обед	Салат из свежих помидоров с болгарским перцем	60	0,60	3,66	2,58	46	20(П)
	Суп из овощей	200	6,57	7,67	5,11	115	116(П)
	Птица отварная	100	25,66	15,33	0,00	240	288(М)
	Картофельное пюре	150	4,05	6,00	8,70	105	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:		**770**	**41,76**	**33,45**	**53,88**	**642**	
Итого за день:		**1510**	**67,36**	**51,61**	**129,64**	**1170**	
Итого за весь период:		***25560***	***929,7***	***922,8***	***3386,6***	***26649***	

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.