

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
«СОШ № 266 ЗАТО Александровск»


В.А.Румянцева

« 31 » августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник МАУО
«КШП ЗАТО Александровск»


Т.И.Ложкина

01 сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ

**двадцатидневное меню
для организации горячего
двухразового питания детей с сахарным диабетом**

Номер рецептур ы	Наименование	Вес блюда (гр)		ККал		Белки		Жиры		Углеводы	
		с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет	с 7 до 10 лет	с 11 до 18 лет
1 день понедельник											
ЗАВТРАК											
6.1 ¹	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	200,0	204,4	204,4	7,1	7,1	7,2	7,2	27,8	27,8
11.11а ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
1.6.1.8 ⁴	Сыр порциями (российский)	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
Итого ЗА ЗАВТРАК		560,0	580,0	410,3	482,2	17,0	21,7	15,5	21,4	50,7	50,7
ОБЕД											
8.1 ¹	Помидоры свежие	60,0	70,0	14,4	16,8	0,6	0,7	0,2	0,2	0,2	0,2
1.4 ¹	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.11 ¹	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.6а ¹	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,0	200,0	61,6	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	15,4	15,4
Итого за обед		750,0	890,0	514,1	595,7	21,8	25,2	21,1	25,1	56,9	64,5
2 день вторник											
ЗАВТРАК											
5.1 ³	Запеканка творожная со сметаной без сахара	170/10	170/10	340,4	340,4	29,9	29,9	19,1	19,1	12,3	12,3
11.11 а ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	50,0	55,2	69,0	3,2	4,0	0,4	0,5	9,7	12,1
9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.5 ³	Печенье	20,0	20,0	83,1	83,1	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9

Итого ЗА ЗАВТРАК		540,0	600,0	553,1	586,9	37,5	38,9	23,1	23,2	49,0	55,7
ОБЕД											
8.20 ¹	Икра из кабачков	60,0	70,0	40,0	47,0	0,5	0,6	2,4	2,8	3,3	3,9
95 ¹	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.21 ²	Цыплята - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
223 ⁶	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150,0	200,0	297,2	396,2	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
11.5а ¹	Компот из свежих яблок	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 ²	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,4	2,4	0,5	0,5	16,0	16,0
Итого за обед		800,0	960,0	761,2	933,3	28,3	30,7	48,2	56,9	61,5	73,4

3 день среда

ЗАВТРАК

3.1а ¹	Рыба (горбуша) припущенная	100,0	120,0	140,5	168,6	20,5	24,6	6,5	7,8	0,0	0,0
7.3 ¹	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
11.10 а ¹	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 ²	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 ²	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		647,0	717,0	433,1	483,4	28,5	32,8	13,1	14,6	50,0	54,9

ОБЕД

8.16 ¹	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
1.2а ¹	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	350,0	77,8	108,9	1,7	2,4	4,2	5,9	8,3	11,6
2.4 ¹	Гуляш из отварного мяса (говядины)	120,0	130,0	238,1	257,9	15,7	17,0	17,7	19,2	4,0	4,3
6.5 а ¹	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
13 ⁷	Компот из вишни с/м без сахара	200,0	200,0	74,9	74,9	0,1	0,1	0,1	0,1	18,4	18,4
11.3 ²	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,4	2,4	0,5	0,5	16,0	16,0
Итого за обед		820,0	970,0	669,8	761,6	27,3	30,7	30,9	35,5	76,0	85,4

4 день четверг

11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		897,0	1037,0	736,3	845,4	27,0	31,4	31,7	35,8	88,9	102,5

6 день понедельник

ЗАВТРАК

9.9 ³	Киви свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
234 ²	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	205,0	235,0	221,5	253,9	7,2	8,2	8,5	9,7	29,1	33,4
11.10 а ¹	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		552,0	632,0	323,1	377,7	10,8	12,0	9,3	10,7	48,8	58,0

ОБЕД

18 ²	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
98 ²	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
333 ²	Голубцы ленивые с соусом	100,0	125,0	166,4	208,0	8,5	10,6	7,2	9,0	16,9	21,1
6.20 ³	Вермшель отварная	150,0	180,0	166,2	199,4	4,7	5,6	3,7	4,4	28,6	34,3
345 ⁷	Компот из свежих ягод без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого за обед		800,0	975,0	576,3	707,6	19,4	23,5	21,3	27,6	76,7	91,4

7 день вторник

ЗАВТРАК

321 ²	Мясо тушеное (говядина)	85,0	95,0	156,3	174,7	8,6	9,6	7,9	8,8	12,7	14,2
7.3 ¹	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	6,0	6,0	10,1	10,1	33,9	33,9
11.10 а ¹	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		632,0	692,0	448,9	489,5	18,2	19,9	18,8	19,9	66,3	72,7

ОБЕД

8.1 ¹	Помидоры свежие	60,0	75,0	14,4	6,3	0,6	0,8	0,2	0,3	0,2	0,3
1.2 а ¹	Щи из свежей капусты вегетарианские	250,0	350,0	77,8	108,9	1,7	2,4	4,2	5,9	8,3	11,6
356 ²	Печень говяжья по-строгановски	75,0	110,0	172,2	252,6	7,0	10,3	8,2	12,0	17,6	25,8
208 ²	Каша ячневая рассыпчатая	150,0	200,0	297,2	396,6	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
11.6а ¹	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200,0	200,0	61,6	61,6	0,0	0,0	0,0	0,0	15,4	15,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
Итого за обед		815,0	1015,0	733,6	936,4	20,2	25,8	33,1	45,2	86,5	106,6

8 день среда

ЗАВТРАК

2.21 ³	Цыпленок - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
6.5а ³	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
11.11а ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
Итого ЗА ЗАВТРАК		590,0	670,0	514,7	601,5	30,3	32,1	26,3	27,0	47,8	57,3

ОБЕД

8.10а ¹	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
1.4 ¹	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.3 ¹	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	95,0	105,0	0,0	0,0	171,0	0,0	19,1	0,0	5,3	0,0
7.5а ¹	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	270,0	295,7	319,4	5,2	5,6	14,9	16,1	35,2	38,0
11.10а ¹	Чай с лимоном без сахара	207,0	207,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		907,0	1047,0	559,8	629,4	182,1	12,6	46,4	31,2	76,1	78,8

9 день четверг

ЗАВТРАК

2.7 ¹	Тефтели мясные паровые	90,0	100,0	198,0	220,0	13,1	14,6	12,4	13,8	8,5	9,4
6.8a ¹	Макаронные изделия отварные	160,0	190,0	213,7	253,7	5,9	7,0	4,4	5,2	37,6	44,7
11.11a ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		590,0	680,0	541,3	623,3	25,1	28,3	18,8	21,0	67,9	80,2

ОБЕД											
8.2 ¹	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
95 ²	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.10a ¹	Плов из риса с отварным мясом	200,0	250,0	386,9	483,6	16,3	20,4	18,5	23,1	38,8	48,5
345 ⁷	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
Итого за обед		790,0	950,0	619,2	747,1	25,2	30,0	24,0	30,4	75,7	88,4

10 день пятница

ЗАВТРАК											
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	150,0	44,4	66,6	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7
18 ²	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
2.21 ¹	"Сардельки" мясные паровые	90,0	100,0	205,7	228,6	16,5	18,3	14,1	15,7	3,2	3,6
4.2 ¹	Омлет натуральный запеченный	60,0	70,0	96,5	112,6	6,4	7,5	7,3	8,5	1,3	1,5
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	80,0	80,0	110,4	110,4	6,4	6,4	0,8	0,8	19,4	19,4
Итого ЗА ЗАВТРАК		590,0	680,0	500,5	576,1	30,6	34,0	26,1	30,3	35,8	42,0

ОБЕД											
8.16 ¹	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
1.3 ¹	Рассольник ленинградский со сметаной	250,0	350,0	88,2	123,5	1,9	2,7	3,4	4,8	12,5	17,5

2.9 ¹	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
7.3 ¹	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
11.5а ²	Компот из свежих яблок	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		835,0	965,0	632,4	722,0	23,7	27,8	27,9	33,2	80,4	87,1

11 день понедельник

ЗАВТРАК

6.1 ¹	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	200,0	204,4	204,4	7,1	7,1	7,2	7,2	27,8	27,8
11.11 а ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
1.6.8.1 ⁴	Сыр порциями	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
Итого ЗА ЗАВТРАК		560,0	630,0	405,9	497,8	17,9	23,3	15,1	21,0	49,6	54,0

ОБЕД

8.20 ¹	Икра из кабачков	60,0	70,0	40,0	47,0	0,5	0,6	2,4	2,8	3,3	3,9
1.4 ¹	Суп овсянный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.11 ¹	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		750,0	890,0	500,8	587,1	20,7	24,0	23,3	27,7	54,7	62,9

12 день вторник

ЗАВТРАК

5.1 ³	Запеканка творожная со сметаной без сахара	170/10	170/10	340,4	340,4	29,9	29,9	19,1	19,1	12,3	12,3
------------------	--	--------	--------	-------	-------	------	------	------	------	------	------

10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	50,0	55,2	69,0	3,2	4,0	0,4	0,5	9,7	12,1
9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
11.5 ³	Печенье	20,0	20,0	83,1	83,1	1,5	1,5	2,0	2,0	14,9	14,9
Итого ЗА ЗАВТРАК		540,0	600,0	518,7	552,5	35,9	37,3	21,5	21,6	45,6	52,3

ОБЕД

8.5a ¹	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	70,0	77,9	90,9	0,4	0,4	8,1	9,4	1,0	1,2
1.16 ¹	Суп картофельный с горохом	250,0	350,0	155,9	181,7	6,1	8,5	1,0	1,4	24,1	33,7
2.7 ¹	Тефтели мясные паровые	90,0	100,0	198,0	220,0	13,1	14,6	12,4	13,8	8,5	9,4
6.5a ¹	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	169,8	5,4	6,5	1,9	2,3	25,7	30,8
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		830,0	980,0	754,0	795,5	38,4	35,4	24,2	27,6	88,8	104,7

13 день среда

ЗАВТРАК

9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	130,0	44,4	57,7	0,4	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7
2.10a ¹	Плов из риса с отварным мясом	200,0	260,0	386,9	503,0	16,3	21,2	18,5	24,1	38,8	50,4
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	80,0	55,2	110,4	3,2	6,4	0,4	0,8	9,7	19,4
Итого ЗА ЗАВТРАК		540,0	670,0	486,5	671,1	19,9	28,1	19,3	25,4	58,3	82,6

ОБЕД

8.10a ¹	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
--------------------	--	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

98 ²	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
2.21 ³	Цыпленка - бройлеры отварные	100,0	100,0	231,0	267,0	18,8	18,8	21,0	21,0	0,3	0,3
7.3 ¹	Картофельное пюре	200,0	200,0	191,0	191,0	4,4	4,4	5,8	5,8	30,3	30,3
345 ⁷	Компот из свежих ягод без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		855,0	965,0	742,0	831,0	29,0	30,0	42,1	46,0	74,0	78,6

14 день четверг

ЗАВТРАК

9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
2.4 ¹	Гуляш из отварного мяса (говядины)	120,0	130,0	238,1	257,9	15,7	17,0	17,7	19,2	4,0	4,3
6.8a ¹	Макаронные изделия отварные	160,0	180,0	213,7	240,4	5,9	6,7	4,4	5,0	37,6	42,3
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		620,0	700,0	547,0	613,5	26,1	28,8	22,5	24,5	60,0	69,4

ОБЕД

18 ²	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	60,0	80,0	43,5	58,0	0,9	1,2	3,5	4,7	2,1	2,8
95 ²	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
376 ²	Рагу из птицы (филе бедра)	175,0	200,0	278,8	318,6	18,4	21,0	16,6	19,0	13,9	15,9
345 ⁷	Компот из вишни с/м без сахара	200,0	200,0	74,9	74,9	0,1	0,1	0,1	0,1	18,4	18,4
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого за обед		765,0	910,0	605,3	689,7	26,6	30,3	25,5	30,8	70,9	76,3

15 день пятница

ЗАВТРАК

8.2 ¹	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
3.1a ¹	Рыба (горбуша) припущенная	100,0	120,0	140,5	168,6	20,5	24,6	6,5	7,8	0,0	0,0
7.5a ¹	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	200,0	295,7	236,6	5,2	4,2	14,9	11,9	35,2	28,2
11.11a ¹	Чай с молоком без сахара	200,0	200,0	34,4	34,4	1,6	1,6	1,6	1,6	3,4	3,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		750,0	930,0	577,0	600,1	31,3	37,1	23,9	25,0	59,2	56,7
ОБЕД											
8.8a ¹	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65,0	80,0	91,8	113,0	0,8	1,0	7,4	9,1	5,5	6,8
1.4 ¹	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами сметаной	250,0	350,0	87,2	122,1	2,2	3,1	3,6	5,0	11,5	16,1
2.9 ¹	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
223 ⁶	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150,0	200,0	297,2	396,2	4,5	6,0	19,7	26,2	25,6	34,1
345 ⁷	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		790,0	975,0	782,4	981,8	22,9	28,5	44,3	57,0	76,6	92,1
16 день понедельник											
ЗАВТРАК											
6.4 ¹	Каша гречневая молочная жидкая	200,0	200,0	216,4	216,4	7,6	7,6	7,2	7,2	30,3	30,3
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1.6.1.8 ⁴	Сыр порциями	20,0	40,0	71,9	143,8	4,7	9,4	5,9	11,8	0,0	0,0
11.1.3	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
Итого ЗА ЗАВТРАК		560,0	580,0	387,9	459,8	15,9	20,6	13,9	19,8	49,8	49,8

ОБЕД											
8.5a ¹	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,0	70,0	77,9	90,9	0,4	0,4	8,1	9,4	1,0	1,2
1.3 ¹	Рассольник ленинградский со сметаной	250,0	350,0	88,2	123,5	1,9	2,7	3,4	4,8	12,5	17,5
2.6 ¹	Биточки мясные паровые	95,0	105,0	225,7	263,0	15,1	16,7	14,9	16,5	7,8	12,0
6.20 ²	Вермешель отварная	150,0	180,0	166,2	199,4	4,7	5,6	3,7	4,4	28,6	34,3
10.18 ²	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		795,0	945,0	635,9	754,6	24,3	27,6	30,4	35,4	69,7	84,7

17 день вторник

ЗАВТРАК

9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	130,0	40,0	52,0	1,3	1,7	0,0	0,0	8,7	11,3
2.3 ¹	Бефстроганов из отварного мяса (говядина)	95,0	105,0	0,0	0,0	171,0	0,0	19,1	0,0	5,3	0,0
206 ²	Каша пшеничная рассыпчатая	150,0	180,0	240,6	289,3	6,6	7,9	6,4	7,7	39,1	47,0
10.18 ²	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ²	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		585,0	655,0	335,8	396,5	182,1	13,0	25,9	8,1	62,8	68,0

ОБЕД

8.10a ¹	Салат из белокачанной капусты с морковью	65,0	75,0	97,0	108,0	1,5	1,7	8,4	9,7	4,1	4,7
1.16 ¹	Суп картофельный с горохом	250,0	350,0	155,9	181,7	6,1	8,5	1,0	1,4	24,1	33,7
2.11 ¹	Рагу из овощей с отварным мясом	200,0	230,0	295,7	340,1	15,8	18,2	16,9	19,4	20,1	23,1
14 ¹	Компот из клубники с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		755,0	895,0	666,6	747,8	28,3	30,8	26,9	31,1	123,1	90,8

18 день среда

11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	80,0	55,2	110,4	3,2	6,4	0,4	0,8	9,7	19,4
9.1 ³	Яблоки свежие	100,0	100,0	44,4	44,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8
Итого ЗА ЗАВТРАК		550,0	630,0	558,1	553,9	27,4	33,8	20,7	30,1	26,1	37,1

ОБЕД

8.2 ¹	Огурцы свежие	60,0	70,0	6,8	7,9	0,4	0,5	0,1	0,1	1,1	1,3
95 ²	Борщ с капустой и картофелем	250,0	350,0	75,0	105,0	1,9	2,6	4,4	6,2	7,0	9,7
2.9 ¹	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	85,0	105,0	188,2	232,5	13,0	16,1	13,0	16,1	4,8	5,9
7.5a ¹	Картофель, запеченный в молочном соусе	250,0	270,0	295,7	319,4	5,2	5,6	14,9	16,1	35,2	38,0
345 ⁷	Компот из смородины с/м без сахара	200,0	200,0	40,1	40,1	0,2	0,2	0,2	0,2	9,4	9,4
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		925,0	1075,0	738,9	838,0	26,1	30,3	33,4	39,4	87,0	93,9

20 день пятница

ЗАВТРАК

9.6 ³	Апельсины свежие	100,0	150,0	40,0	60,0	1,3	2,0	0,0	0,0	8,7	13,1
2.6 ¹	Биточки мясные паровые	95,0	105,0	225,7	263,0	15,1	16,7	14,9	16,5	7,8	12,0
6.5a ¹	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	154,1	184,9	5,4	6,5	3,3	4,0	25,7	30,8
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.1 ³	Хлеб пшеничный	40,0	40,0	55,2	55,2	3,2	3,2	0,4	0,4	9,7	9,7
Итого ЗА ЗАВТРАК		585,0	675,0	475,0	563,1	25,0	28,3	18,6	20,8	51,9	65,6

ОБЕД											
8.16 ¹	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	60,0	70,0	47,0	57,0	2,0	2,3	5,1	6,0	3,6	4,2
98 ²	Свекольник	250,0	350,0	105,0	147,0	1,9	2,7	6,3	8,9	10,1	14,1
2.21 ³	Цыпленок - бройлеры отварные	90,0	110,0	228,8	279,6	17,6	21,5	17,6	21,5	0,0	0,0
7.6 ¹	Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)	200,0	220,0	191,6	210,8	5,1	5,6	7,2	7,9	26,6	29,3
10.18 ³	Чай без сахара	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11.3 ³	Хлеб ржаной	40,0	40,0	77,9	77,9	2,2	2,2	0,4	0,4	19,8	19,8
Итого за обед		840,0	990,0	650,3	772,3	28,8	34,4	36,6	44,7	60,1	67,3

¹ **Основной источник рецептур** - Методические рекомендации МР 2.4.0162-19 "2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)

² Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно - профилактических учреждений/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- изд. -е 4-е доп. и испр. - Пермь - 2021 г.

³ Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Тутельман В.А., Самсонов М.А., Каганов Б.С., Батурин А.К., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлюченкова М.С., Москва - 2008 г.

⁴ Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002 - 236 с.

⁵ Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П.Тутельян В.А. - М.: 2017 г.

⁶ Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Коровка Л.С., Перевалов А.Я., Пермь - 2008 г.

⁷ Сборник МАУО "КШП ЗАТО Александровск" от 01.09.2010 г