

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СПО «СПТК»
Н.В. Баранов

_____ 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП «Багоян А.Г.»
А.Г. Багоян

_____ 2022 г.



**Примерное циклическое меню
для детей с сахарным диабетом для организации питания в
«Севастопольском промышленно – технологическом колледже
имени Маршала инженерных войск А.В. Геловани»
на 2022-2023 учебный год**

День	Понедельник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
62 Сб. 1997г.	Салат из белокачанной капусты с с/з*/ Салат из свежих огурцов	100	1,6	5,0	10,0	89,0	40,0	0,0	0,1	2,2	41,5	0,8	16,4	30,0
393 Сб. 1997г.	Котлеты куриные с соусом (соус без сахара)	70/30	14,7	13,1	9,7	371,0	160,7	1,0	0,8	0,0	445,4	6,4	161,6	345,7
238 Сб. 2008г.	Картофель отварной	180	3,7	8,6	18,8	186,0	6,2	0,1	0,3	0,0	55,8	1,3	33,7	97,1
628 Сб. 1996г.	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	<i>Итого за прием пищи :</i>		25,10	27,2	71,0	806,0	206,9	1,1	1,3	2,2	556,1	9,3	221,0	516,1

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31 Сб.1997г.	Икра кабачковая (порционно)	30	0,6	2,7	2,6	37,0	2,1	0,0	0,0	0,0	12,3	2,1	10,5	20,1
138 Сб.1996г	Суп картофельный с горохом с мясом	250	6,6	7,2	23,2	179	11,6	0	0,3	4	33,3	2,2	37,6	107,9
191 Сб.2008г	Мясо тушеное	100	16,2	6,1	2,6	211,0	1,9	0,0	0,1	2,6	11,7	66,6	5,5	8,3
463 Сб.1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
283 Сб.2008г.	Компот из сухофруктов** с с/з	200	0,8	0,0	17,0	68,0	0,5	0,0	0,0	0,0	27,8	3,8	15,0	19,3
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	<i>Итого за прием пищи :</i>		38,6	23,0	127,4	933,0	16,1	0,1	0,8	11,6	134,9	79,1	78,1	384,3

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Вторник
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24 Сб. 1996г.	Кукуруза консервированная	30	3,1	1,5	20,3	102,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,8	0,1	0,0	0,0
439 Сб. 1996г.	Птица отварная с соусом (голень п/ф)(соус без сахара)	100	15,1	9,7	2,1	155,0	1,0	0,0	0,1	0,3	0,3	29,0	25,1	198,2
255 Сб. 1996г.	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,0	7,3	49,7	288,0	0,0	0,1	0,3	0,0	2,2	4,5	0,3	6,3
289 Сб. 2008г.	Напиток из шиповника с с/з	200	0,8	0,0	12,0	51,0	240,0	0,0	0,2	0,0	13,2	5,6	4,0	4,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,10	19,0	116,5	755,0	241,0	0,1	0,8	0,3	42,8	40,0	38,7	251,8

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 Сб. 2008г.	Салат витаминный с с/з/Помидоры порционные*	100	1,1	10,0	13,8	147,0	21,7	0,0	0,1	4,4	31,8	0,5	18,3	27,9
139 Сб. 1996г	Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	10/250	4	8,2	21,1	175	16,7	0,1	0,2	1,6	22,5	2	29,6	135,8
394 Сб. 1996г	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
280 Сб. 2008г.	Компот из кураги** с с/з	200	1,0	0,0	13,2	54,0	0,8	0,0	0,1	0,0	343,0	0,0	21,0	29,2
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,4	27,5	111,0	879,0	71,1	0,1	0,7	9,7	437,3	91,4	116,8	330,7

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Среда
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
114 Сб. 2008г.	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом с с/з	200/5/5	5,2	6,5	38,9	232,0	1,1	0,1	0,1	0,4	137,9	1,7	21,6	128,0
630 Сб.1996г.	Чай с молоком с с/з	200	1,4	1,3	2,4	1,0	0,1	0,0	0,1	0,0	60,6	0,5	7,0	45,5
24 Сб. 1996г.	Яблоки	1шт.	4,0	0,0	48,0	184,0	3,6	0,0	0,2	0,0	20,0	4,0	0,0	12,0
ГОСТ31752-2012	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		15,20	8,2	120,7	557,0	4,8	0,1	0,5	1,4	230,5	6,7	37,0	224,5

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
522 Сб.1996г.	Огурцы порционно	30	0,2	0,0	0,5	3,0	2,1	0,0	0,0	0,0	5,1	0,0	0,0	12,6
110 Сб.1996г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/250/10	3	8,3	14,6	137	21	0	0,1	2,3	46,1	70,3	36	77
450 Сб.1996г	Птица жареная с соусом (голень п/ф)(соус без сах.)	100	15,1	16,7	2,0	217,0	0,7	0,0	0,1	2,9	13,3	29,0	25,1	198,5
270 Сб.1996г.	Пюре из гороха	180	19,4	6,0	48,4	312,0	0,0	0,0	0,8	7,8	76,1	5,9	74,0	190,7
702 Сб.1997г.	Компот из свежих яблок** с с/з	200	0,2	0,0	23,6	11,0	2,4	0,0	0,0	0,0	12,0	0,2	6,8	8,8
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		43,0	31,5	121,5	839,0	26,2	0,0	1,1	13,0	165,9	106,2	151,2	530,9

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Четверг
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31 Сб. 1997г.	Икра кабачковая (порционно)	30	0,6	2,7	2,6	37,0	2,1	0,0	0,0	0,0	12,3	2,1	10,5	20,1
162 Сб.2008г.	Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	100	9,7	5,4	6,8	113,0	2,1	0,0	0,1	1,3	25,4	28,4	40,9	40,1
772 Сб. 1996г.	Картофельное пюре	180	3,9	5,4	31,6	185,0	31,1	0,0	0,2	0,2	49,6	1,7	39,4	115,1
629 Сб. 1996г.	Чай с лимоном с с/з	200/7	0,1	0,0	0,3	3,0	3,2	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	1,0	1,8
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		19,40	14,0	73,7	497,0	38,5	0,0	0,4	1,5	103,9	33,1	101,1	220,4

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60 Сб.1996г.	Винегрет овощной	100	2,0	10,3	9,1	133,0	9,2	0,0	0,1	4,5	23,6	0,8	20,3	43,8
42 Сб.2008г	Рассольник ленинградский с мясом	10/250	3,2	6,9	20,0	151,0	16,0	0,0	0,1	2,2	20,1	1,3	25,1	80,8
191 Сб.2008г	Мясо тушеное	100	16,2	6,1	2,6	211,0	1,9	0,0	0,1	2,6	11,7	66,6	5,5	8,3
463 Сб.1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
393 Сб.2008г.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	94,0	4,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,4	10,0	18,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		36,8	30,3	137,1	1027,0	31,1	0,1	0,7	14,3	121,2	73,5	70,4	379,6

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Пятница
Неделя	Первая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Сыр плавленный	1шт	3,6	3,5	0,0	47,0	0,5	0,0	0,0	0,1	129,0	136,0	6,8	102,0
297 Сб. 1996г.	Запеканка из творога со сметаной с с/з	175/25	30,6	25,4	27,4	424,0	1,0	0,1	0,6	0,0	302,1	1,2	47,6	401,2
628 Сб. 1996г.	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ГОСТ31752-2012	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		38,80	29,3	58,9	612,0	1,5	0,1	0,7	1,1	443,2	137,7	62,8	542,2

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23 Сб.2008г.	Салат из свеклы отварной	100	1,6	5,0	10,3	91,0	9,5	0,0	0,0	2,2	35,2	1,3	40,9	40,9
120 Сб.1996г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	10/250/10	2,9	8,3	10,9	124	33,1	0	0,1	2,2	45,7	24,2	24,9	73,5
439 Сб.1996г.	Птица отварная с соусом (голень п/ф)(соус без сахара)	100	15,0	9,7	2,1	155,0	1,0	0,0	0,1	0,3	11,9	29,0	25,1	198,2
251 Сб.1997г	Картофель и овощи тушеные	180	4,4	13,7	42,3	300,0	42,8	0,0	0,3	5,8	28,1	2,0	52,3	130,2
278 Сб.2008г.	Компот из апельсинов с яблоками** с с/з	200	0,4	0,0	10,6	43,0	24,5	0,0	0,2	0,0	81,8	0,1	8,2	11,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		29,4	37,2	108,6	872,0	110,9	0,0	0,8	10,5	216,0	57,4	160,7	497,1

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Понедельник
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Йогурт натуральный	1шт.	5	1,5	3,5	51	0,6	0	0	0	124	0,1	15	95
114 Сб. 2008г.	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом с с/з	200/5/5	5,2	6,5	38,9	232,0	1,1	0,1	0,1	0,4	137,9	1,7	21,6	128,0
628 Сб. 1996г.	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ГОСТ31752-2012	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		14,80	8,4	73,9	424,0	1,7	0,1	0,2	1,4	274,0	2,3	45,0	262,0

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
83 Сб.1996г.	Сельдь с гарниром	100	5,2	14,6	8,7	164,0	8,3	0,0	0,1	5,6	35,3	408,7	30,1	91,6
139 Сб.1996г	Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	10/250	4	8,2	21,1	175	16,7	0,1	0,2	1,6	22,5	2	29,6	135,8
191 Сб.2008г	Мясо тушеное	100	16,2	6,1	2,6	211,0	1,9	0,0	0,1	2,6	11,7	66,6	5,5	8,3
482 Сб.1996г.	Капуста тушеная	180	4,3	6,3	19,8	148,0	106,0	0,0	0,1	2,7	100,3	101,1	37,9	74,9
289 Сб.2008г.	Напиток из шиповника с с/з	200	0,8	0,0	12,0	51,0	240,0	0,0	0,2	0,0	13,2	5,6	4,0	4,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		35,6	35,7	96,6	908,0	372,9	0,1	0,8	12,5	196,3	584,8	116,4	357,9

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Вторник
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
23 Сб.2008г.	Салат из свеклы отварной	100	1,6	5,0	10,3	91,0	9,5	0,0	0,0	2,2	35,2	1,3	40,9	40,9
394 Сб.1996г.	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	18,2	8,8	30,5	344,0	31,9	0,0	0,2	3,7	26,7	88,1	38,6	94,5
393 Сб.2008г.	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	23,4	94,0	4,0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,4	10,0	18,0
ГОСТ31752-2012	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
Итого за прием пищи :			25,40	14,2	95,6	669,0	45,4	0,0	0,3	6,9	89,9	90,3	97,9	192,4

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
522 Сб.1996г.	Огурцы порционно	30	0,2	0,0	0,5	3,0	2,1	0,0	0,0	0,0	5,1	0,0	0,0	12,6
132 Сб.1996г.	Суп из овощей с мясом	10/250	2,6	6,2	13,1	116	22,3	0	0,1	1,9	24,6	1,1	23,8	71,5
162 Сб.2008г.	Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	100	9,7	5,4	6,8	113,0	2,1	0,0	0,1	1,3	25,4	28,4	40,9	40,1
465 Сб.1996г.	Морковь припущенная	180	2,5	3,8	13,2	100,0	9,6	2,5	0,2	1,5	100,4	1,4	72,7	104,5
280 Сб.2008г.	Компот из кураги** с с/з	200	1,0	0,0	13,2	54,0	0,8	0,0	0,1	0,0	343,0	0,0	21,0	29,2
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
Итого за прием пищи :			21,1	15,9	79,2	545,0	36,9	2,5	0,6	4,7	511,8	31,7	167,7	301,2

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Среда
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
62 Сб. 1997г.	Салат из белокачанной капусты с с/з*/Икра кабачковая	100	1,6	5,0	10,0	89,0	40,0	0,0	0,1	2,2	41,5	0,8	16,4	30,0
450 Сб.1996г	Птица жареная с соусом (голень п/ф)(соус без сах.)	100	15,1	16,7	2,0	217,0	0,7	0,0	0,1	2,9	13,3	29,0	25,1	198,5
463 Сб.1996г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	6,5	49,6	279,0	0,0	0,1	0,3	5,0	36,5	3,6	0,2	185,4
283 Сб.2008г.	Компот из сухофруктов** с с/з	200	0,8	0,0	17,0	68,0	0,5	0,0	0,0	0,0	27,8	3,8	15,0	19,3
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		31,90	28,7	111,0	812,0	41,2	0,1	0,6	10,1	132,4	38,0	66,1	476,5

Обед

№ по Сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
522 Сб.1996г.	Помидоры порционные	30	0,2	0,0	1,3	6,0	7,5	0,0	0,0	0,1	4,2	0,4	6,0	7,8
120 Сб.1996г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	10/250/10	2,9	8,3	10,9	124	33,1	0	0,1	2,2	45,7	24,2	24,9	73,5
375 Сб.1996г	Бифстроганов	100	16,4	19,2	5,7	251,0	2,5	0,0	0,1	3,0	36,0	2,3	8,0	31,8
270 Сб.1996г.	Пюре из гороха	180	19,4	6,0	48,4	312,0	0,0	0,0	0,8	7,8	76,1	5,9	74,0	190,7
629 Сб. 1996г.	Чай с лимоном с с/з	200/7	0,1	0,0	0,3	3,0	3,2	0,0	0,0	0,0	3,3	0,1	1,0	1,8
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		44,1	34,0	99,0	855,0	46,3	0,0	1,1	13,1	178,6	33,7	123,2	348,9

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Четверг
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Сыр плавленый	1шт	3,6	3,5	0,0	47,0	0,5	0,0	0,0	0,1	129,0	136,0	6,8	102,0
102 Сб. 2008г.	Каша молочная вязкая кукурузная с маслом с с/з	200/5/5	7,4	17,7	47,4	378,0	2,0	0,2	0,4	0,0	208,3	0,8	44,4	204,1
628 Сб. 1996г.	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ГОСТ31752-2012	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	140,0	0,0	0,0	0,1	1,0	12,0	0,5	8,4	39,0
	Итого за прием пищи :		15,60	21,6	78,9	566,0	2,5	0,2	0,5	1,1	349,4	137,3	59,6	345,1

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 Сб.2008г.	Салат витаминный с с/з*/Горошек зеленый	100	1,1	10,0	13,8	147,0	21,7	0,0	0,0	4,4	31,8	0,5	18,3	27,9
110 Сб.1996г	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/250/10	3	8,3	14,6	137	21	0	0,1	2,3	46,1	70,3	36	77
423 Сб. 1996г.	Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	100	14,7	13,1	9,7	371,0	1,6	1,0	0,7	0,0	445,4	6,4	161,6	345,7
255 Сб. 1996г.	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,0	7,3	49,7	288,0	0,0	0,1	0,3	0,0	2,2	4,5	0,3	6,3
702 Сб.1997г.	Компот из свежих яблок** с с/з	200	0,2	0,0	23,6	11,0	2,4	0,0	0,0	0,0	12,0	0,2	6,8	8,8
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,1	39,2	143,8	1113,0	46,7	1,1	1,2	6,7	550,8	82,7	232,3	509,0

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)

День	Пятница
Неделя	Вторая
Сезон	Осенне-зимний
Возрастная категория	12 лет и старше

завтрак

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
522 Сб.1996г.	Огурцы порционно	30	0,2	0,0	0,5	3,0	2,1	0,0	0,0	0,0	5,1	0,0	0,0	12,6
403 Сб.1996г	Плов перловый из говядины	50/150	16,2	16,3	34,2	351,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	0,7	19,7	4,6
628 Сб. 1996г.	Чай с с/з	200	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		21,50	16,8	67,2	514,0	2,2	0,0	0,1	0,0	28,4	1,5	29,0	60,5

Обед

№ по Сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60 Сб. 1996г.	Винегрет овощной	100	2,0	10,3	9,1	133,0	9,2	0,0	0,1	4,5	23,6	0,8	20,3	43,8
138 Сб.1996г	Суп картофельный с горохом с мясом	250	6,6	7,2	23,2	179	11,6	0	0,3	4	33,3	2,2	37,6	107,9
444 Сб.1996г.	Птица тушеная в соусе (голень п/ф)(соус без сахара)	100	15,0	12,7	2,0	181,0	0,7	0,0	0,1	1,6	11,3	29,0	25,0	197,1
472 Сб.1996г	Картофельное пюре	180	3,9	5,4	31,6	185,0	31,1	0,0	0,2	0,2	49,6	1,7	39,4	115,1
280 Сб.2008г.	Компот из кураги** с с/з	200	1,0	0,0	13,2	54,0	0,8	0,0	0,1	0,0	343,0	0,0	21,0	29,2
ГОСТ31805-2012	Хлеб ржаной	60	5,1	0,5	32,4	159,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,3	0,8	9,3	43,3
	Итого за прием пищи :		33,6	36,1	111,5	891,0	53,4	0,0	0,9	10,3	474,1	34,5	152,6	536,4

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)