

**Министерство образования и молодежной политики
Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)**

**УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ РК «С(К)Ш № 41»
г.Сыктывкара**

_____ Т.В. Насибулина
«__» _____ 20__ г.

**Примерное диетическое (диабетическое) двухнедельное меню
горячего питания для обучающихся 1-4, 5-11 классов
ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара,
получающие в установленном порядке
бесплатное питание.**

Диетическое (диабетическое) двухнедельное меню столовой ГОУ РК "С(К)Ш № 41 г. Сыктывкара
 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников
 образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений"
 часть 1, часть 2 Пермь 2001г., Пермь 2013г. 2022 г.

	Наименование блюда	Возраст детей (лет)		Ккалории								№ по сборнику рецептур
		с 7-11 лет	11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	
День 1 (1 неделя)												
Понедельник												
Завтрак 8.00	Суп молочный с макарон	250	250	195.10	195.10	6.98	6.98	7.65	7.65	24.66	24.66	Пермь 2013 №165
	Чай	200	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	Пермь 2013 №492
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкар х/к
	Яйцо вареное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2013 №300
	Фрукт (апельсин)	200	200	95.00	95.00	2.25	2.25	0.50	0.50	21.00	21.00	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	715	715	650.12	650.12	19.60	19.60	27.53	27.53	80.41	80.41	
Обед 11.20	Щи из св. капусты и картоф	250	250	107.84	107.84	2.09	2.09	6.33	6.33	10.64	10.64	Пермь 2001 №55
	Биточки рубленные с соусом	100/30	100/30	252.50	252.50	15.25	15.25	16.70	16.70	8.20	8.20	Пермь 2013 №381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.30	47.10	Пермь 2013 №237
	Компот из чернослив	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.66	22.66	Пермь 2013 №512
	Булочка "Будь здоров"	50	50	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.88	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого за обед:	770	840	749.04	862.24	25.05	27.89	28.61	30.55	96.68	118.48	
Итого за день:	1485	1555	1399.16	1512.36	44.65	47.49	56.14	58.08	177.09	198.89		

	Наименование блюда	Возраст детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								
		с 7-11 лет	с 11-18 лет	вит В1	вит В1	вит С	вит С	вит А	вит А	вит Е	вит Е	вит Са	вит Са	вит Р	вит Р	вит Mg	вит Mg	вит Fe	вит Fe	
День 1 (1 неделя)																				
Завтрак 8.00	Суп молочный с макарон	250	250	0.095	0.10	1.15	1.15	0.05	0.05	0.32	0.32	205.50	205.50	171.00	171.00	26.25	26.25	0.45	0.45	
	Чай	200	200	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Булочка "Будь здоров"	25	25																	
	Яйцо вареное	40	40	0.03	0.03	0.00	0.00	0.10	0.10	0.20	0.20	22.00	22.00	77.00	77.00	5.00	5.00	1.00	1.00	
	Фрукт (апельсин)	1шт	1шт	0.08	0.08	120.00	120.00	0.00	0.00	0.40	0.40	68.00	68.00	46.00	46.00	26.00	26.00	0.60	0.60	
	Итого завтрак:	715	715	0.205	0.21	121.15	121.15	0.15	0.15	0.92	0.92	295.50	436.50	294.00	294.00	57.25	57.25	2.05	2.05	
Обед 11.20	Щи из св. капусты и картоф	250	250	0.057	0.06	18.48	18.48	0.00	0.00	2.38	2.38	34.00	34.00	47.50	47.50	22.25	22.25	0.80	0.80	
	Биточки рубленные с соусом	100/30	100/30	0.09	0.09	0.00	0.00	0.04	0.04	0.50	0.50	39.00	39.00	185.00	185.00	26.00	26.00	2.80	2.80	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	0.207	0.28	0.00	0.00	0.04	0.05	0.62	0.82	14.25	19.00	202.65	27.02	135.30	180.40	4.50	6.06	
	Компот из чернослив	200	200	0	0.00	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	10.00	6.00	6.00	3.00	3.00	0.60	0.60	
	Булочка "Будь здоров"	50	50	0.072	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.56	0.84	14.00	21.00	63.20	94.80	18.80	28.20	1.56	2.34	
	Итого за обед:	750	840	0.426	0.53	12.98	19.28	0.08	0.09	4.05	4.54	111.25	121.75	504.35	360.32	205.35	259.85	10.26	12.60	
Итого за день:	1305	1395	0.63	0.74	165.43	140.43	0.23	0.24	4.97	5.46	406.75	558.25	798.35	654.32	262.60	317.10	12.31	14.65		

Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Калории								№ технологич карточки	
	с 7-11 л	с 11-18 л	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод		
День 2 (1 неделя)												
Вторник												
Завтрак 8.00	Яблоки фарширован творогом	150	150	182.48	182.48	8.70	8.70	1.64	1.64	33.23	33.23	Пермь 2001№ 141
	Чай с лимоном	207	207	61.60	61.60	0.07	0.07	0.01	0.01	15.30	15.30	Пермь 2013№ 494
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкар х/к
	Мандарин	1шт.	1шт.	47.00	47.00	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	584	584	352.28	352.28	11.67	11.67	2.75	2.75	69.73	69.73	

Обед	Салат из белокочан капусты и моркови	100	100	136	136	1.6	1.6	10.1	10.1	9.6	9.6	Пермь 2013 №4
	Свекольник	250	250	97.00	97.00	2.17	2.17	4.45	4.45	12.00	12.00	Пермь 2013 №131
11ч20м	Бефстроганов из отварной говядины	100/50	100/50	465.27	465.27	31.02	31.02	35.87	35.87	5.50	5.50	Пермь 2001 №198
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	200	242.70	232.60	6.50	8.66	0.03	0.04	6.96	12.92	Пермь 2013 №243
	Компот из кураги	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.66	22.66	Пермь 2013 №512
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	750	840	851.47	851.47	37.62	37.62	51.12	51.12	61.16	61.16	
Итого за день:	1334	1424	1203.75	1444.80	59.43	49.29	53.87	53.87	130.89	130.89		

Наименование блюд	Возраст детей (лет)		Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
	7-11	11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 2 (1 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Яблоки фарширован творогом	150	150	0.007	0.09	0.6	0.8	0.2	0.27	0.7	0.93	297	395	347	462	38	50.6	1	1.35
	Чай с сахар. и лимон	200/7	200/7	0	0	2.8	2.8	0	0	0	0	14.2	14.2	4	4	2	2	0.2	0.2
	Булочка "Будь здоров"	25	25	0.033	0.033	0	0	0	0	0.51	0.51	5.7	5.7	19.5	19.5	3.9	3.9	0.36	0.36
	Мандарин	1шт	1шт	0.03	0.03	10	10	0	0	0.2	0.2	16	16	11	11	9	9	2.2	2.2
	Итого завтрак:	410	480	0.07	0.153	23.4	13.6	0.2	0.27	1.41	1.64	332.9	430.9	382	496.5	52.9	65.5	3.76	4.11

Обед	Салат из белокочан капусты и моркови	100	100	0.04	0.04	27.8	27.8	0	0	4.5	4.5	44	44	32	32	17	17	0.6	0.6
	Свекольник	250	250	1.04	1.04	9.18	9.18	0.038	0.38	0.25	0.25	37.75	37.75	69.3	69.25	31	31	1.5	1.5
11ч20м	Бефстроганов из отварной говядины	100/50	100/50	0.09	0.09	1.33	1.33	0.01	0.01	0.9	0.9	53.33	53.33	316	316	38.66	38.66	4.4	4.4
	Каша пшенич рассыпч	150	200	0.126	0.168	0	0	0.05	0.066	1.095	1.46	24.45	32.6	159	212.4	35.25	47	2.69	3.58
	Компот из кураги	200	200	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	10	10	6	6	3	3	0.6	0.6

Булочка "Будь здоров"	25	25																
Итого обед:	750	840	1.17	1.17	39.11	39.11	0.048	0.39	5.65	5.65	145.08	132.75	423	423.25	89.66	89.66	7.1	7.1
Итого за день:	1160	1320	1.24	1.323	62.51	52.71	0.248	0.66	7.06	7.29	477.98	565.65	805	919.75	142.56	155.16	10.86	11.21

	Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Калории								№ технолог		
		с 7 -11 лет	с 11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	карты		
День 3 (1неделя)														
Среда														
Завтрак	Каша овсян из "Геркулеса"	210	250	228.40	285.50	7.20	8.95	9.40	11.70	28.80	36.00	Пермь 2013 №266		
	Кофейн напиток на молоке	200	200	118.70	118.70	2.79	2.79	3.19	3.19	19.71	19.71	Пермь 2001 №258		
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарс х/з		
	Мандарин	1шт.	1шт.	38.00	38.00	0.80	0.80	0.00	0.00	8.60	8.60	Пермь 2013 №112		
	Итого завтрак:	600	625	446.30	503.40	13.29	15.04	13.29	15.59	68.51	75.71			
Обед	Суп из овощей	250	250	117.10	117.10	3.80	3.80	18.30	18.30	12.60	12.60	Пермь 2001 №93		
	Гуляш из говядины	130	130	473.61	473.61	30.98	30.98	34.59	34.59	9.63	9.63	Пермь 2013 №367		
	Свекла тушеная с сметане	100	200	156.75	209.00	3.30	4.40	9.90	26.40	13.65	36.40	Пермь 2013 №190		
	Компот из яблок	200	200	60.64	60.64	0.16	0.16	0.00	0.00	15.00	15.00	Пермь 2001 №254		
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.88	29.88	Пермь 2013 №109		
	Итого обед:	720	840	893.70	988.75	40.12	42.16	63.07	79.71	70.76	103.51			
Итого за день:	1320	1465	1340.00	1492.15	53.41	57.20	76.36	95.30	139.27	179.22				

	Наименование блюд	Возраст детей(лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг								
		с 7 -11 лет	с 11-18 лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe	
День 3 (1неделя)																				
Среда																				
Завтрак	Каша овсян из "Геркулеса"	210	260	0.168	0.21	1.54	1.93	0.005	0.006	0.54	0.67	156.8	196	206	257	55.6	69.5	1.2	1.55	
	Кофейн напиток на молоке	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	126	126	90	90	14	14	0.1	0.1	
	Булочка "Будь здоров"	25	25																	
	Мандарин	1шт.	1шт.	0.06	0.06	38	38	0	0	0.2	0.2	35	35	17	17	11	11	0.1	0.1	
	Итого завтрак:	500	500	0.268	0.31	40.84	41.23	0.025	0.026	0.74	0.87	317.8	464.76	313	364	80.6	94.5	1.4	1.75	
Обед	Суп из овощей	250	250	0.11	0.11	15.7	15.7	0.04	0.04	0.25	0.25	49.75	49.75	100.25	100.25	33.5	33.5	1.45	1.45	
	Гуляш из говядины	130	130	0.09	0.09	1.41	1.41	0.057	0.057	1	1	18.7	18.7	307	307	33	33	3.5	3.5	
	Свекла тушеная с сметане	100	100	0.03	0.04	12.6	16.8	0.011	0.3	0.3	0.4	76.5	102	79.5	106	33.75	90	4.5	6	
	Компот из яблок	200	200	0.02	0.02	4.3	4.3	0	0	0.2	0.2	22	22	16	16	14	14	1.1	1.1	
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34	
	Итого обед:	720	740	0.322	0.368	34.01	38.21	0.108	0.397	2.31	2.69	180.95	123.05	565.95	624.05	133.05	198.7	12.11	14.39	
Итого за день:	1220	1240	0.59	0.678	74.85	79.44	0.133	0.423	3.05	3.56	498.75	585.8	878.95	988.05	213.65	293.2	13.51	16.14		

Наименование блюда	Возраст детей(лет)		Калории								№ по сборнику рецептов
	с 7-11 лет	с 11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 4 (1 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Салат из моркови и яблоком	100	100	124.00	124.00	0.90	0.90	10.20	10.20	7.20	7.20	Пермь 2013 № 9
	Чай с молоком	200	200	81.00	81.00	1.50	1.50	1.30	1.30	15.90	15.90	Пермь 2013 №495
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарский х/к
	Яйцо вареное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2013 №300
	Апельсин	1шт.	1шт.	95.00	95.00	2.25	2.25	0.00	0.00	21.00	21.00	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	690	740	424.20	424.20	12.25	12.25	16.80	16.80	55.80	55.80	

Обед 11.20	Щи из свеж капусты	250/10	250/10	107.84	107.84	2.09	2.09	6.33	6.33	10.64	10.64	Пермь 2001 №34
	Котлеты или биточ рыбные	100	120	113.00	135.60	13.90	16.70	2.10	2.50	9.60	11.50	Пермь 2013 №345
	Каша гречнев рассып с луком	150	200	138.00	184.00	3.10	4.20	6.60	8.80	16.30	21.80	Пермь 2013 №429
	Салат из свежих помидор	80	80	88.00	88.00	0.80	0.80	8.16	8.16	2.80	2.80	Пермь 2013 №22
	Сок фруктовый или овощной	200	200	88.00	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	22.00	Пермь 2013 №518
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.92	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	780	870	620.44	731.84	21.77	26.61	23.47	26.21	81.26	98.62	
Итого за день:	1470	1610	1044.64	1156.04	34.02	38.86	40.27	43.01	137.06	154.42		

Наименование блюда	Возраст детей(лет)		Витамины , мг								Минеральные вещества, мг							
	с 7-11 лет	с 11-18 лет	Вит В1	Вит I	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 4 (1 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Салат из свеж капусты с яблоком	100	100	0.04	0.04	21.3	21.3	0	0	4.6	4.6	38	38	31	31	19	19	0.9	0.9
	Чай с молоком	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.01	0.01	0	0	127	127	93	93	15	15	0.4	0.4
	Булочка "Будь здоров"	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40	40	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.2	0.2	22	22	77	77	5	5	1	1
	Апельсин	1шт.	1шт.	1	1	150	150	0	0	0.5	0.5	85	85	57.5	57.5	32.5	32.5	0.75	0.75
	Итого завтрак:	690	740	1.11	1.11	172.6	172.6	0.11	0.11	5.3	5.3	272	303.25	258.5	258.5	71.5	71.5	3.05	3.05

Обед 11.20	Щи из свеж капусты	250/10	250/10	0.057	0.057	18.48	18.48	0	0	2.38	2.38	34	34	47.5	47.5	22.25	22.25	0.8	0.8
	Котлеты или биточ рыбные	100	120	0.07	0.084	0.4	0.48	0.02	0.024	1	1.2	35	42	160	192	23	27.6	0.6	0.72
	Каша гречнев рассып с луком	150	200	0.19	0.254	1.065	1.42	0.048	0.064	4.245	5.66	21.45	28.6	193.05	257.4	121.5	162	4.185	5.58
	Салат из свежих помидор	80	80	0.032	0.032	13.2	13.2	0	0	4	4	10.4	10.4	19.2	19.2	14.4	14.4	0.64	0.64
	Сок фруктовый или овощной	200	200	0.02	0.02	4	4	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	2.8	2.8
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	780	870	0.441	0.555	37.145	37.58	0.068	0.088	12.185	14.08	128.85	162.9	482.95	610.9	199.95	254.45	10.585	12.88
Итого за день:	1470	1610	1.551	1.665	209.745	210.18	0.178	0.198	17.485	19.38	400.85	424.15	741.45	869.4	271.45	325.95	13.635	15.93	

Наименование блюда	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику рецептур
	с 7 -11лет	с 11-18лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 5 (1 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Каша гречне вяз на молоке	210	260	246.17	307.70	7.94	9.93	8.21	10.26	35.13	43.91	Пермь 2013 №95
	Чай	200	200	61.00	61.00	1.00	1.00	0.00	0.00	15.20	15.20	Пермь 2013 №493
	Сыр порционно	30	30	114.30	114.30	8.50	8.50	8.70	8.70	0.00	0.00	Пермь 2013 № 100
	Яйцо варёное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2013 № 300
	Фрукт (мандарин)	1шт	1шт	38.00	38.00	0.80	0.80	0.20	0.20	7.50	7.50	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	580	630	522.47	584.00	23.34	25.33	21.71	23.76	58.13	66.91	

Обед 11.20	Помидор свежий	80	80	19.20	19.20	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
	Суп картоф с рыбой	250	250	116.25	116.25	13.20	13.20	4.10	4.10	6.70	6.70	Пермь 2001 №42
	Фрикадельки из говядины па	100	100	197.00	197.00	14.30	14.30	12.60	12.60	6.80	6.80	Пермь 2013 №391
	Капуста тушёная	150	200	130.70	174.30	4.00	5.25	4.85	6.50	2.20	26.90	Пермь2001 №210
	Компот из ягод	200	200	74.17	74.13	0.31	0.31	0.07	0.07	18.09	18.09	Пермь 2001 №254
	Хлеб дарницкий	40	60	101.60	152.40	3.10	4.60	1.00	1.44	21.40	32.00	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	840	940	638.92	733.28	35.79	38.54	22.78	24.87	58.23	93.53	
	Итого за день:	1420	1570	1161.39	1317.28	59.13	63.87	44.49	48.63	116.36	160.44	

Наименование блюда	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
	с 7 -11лет	с 11-18лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 5 (1 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Каша гречне вяз на молоке	210	260	0.188	0.235	1.36	1.7	0.078	0.098	0.5	0.625	135.8	170	237.2	296.5	112.2	140.2	3.4	4.3
	Чай	200	200	0	0	2.8	2.8	0	0	0	0	14.2	14.2	4	4	2	2	0.4	0.4
	Сыр порционно	30	30	0.001	0.01	0.233	0.233	0.076	0.076	0.166	0.166	300	300	196.6	196.6	16.65	16.6	0.3	0.3
	Яйцо варёное	40	40	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.2	0.2	22	22	77	77	5	5	1	1
	Фрукт (мандарин)	1шт	1шт	0.006	0.06	38	38	0	0	0.2	0.2	35	35	17	17	11	11	0.1	0.1
	Итого завтрак:	510	560	0.225	0.335	42.393	42.733	0.254	0.274	1.066	1.191	507	244	454.8	591.1	146.85	174.8	5.2	6.1

Обед 11.20	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.56	0.56	11.2	11.2	20.8	20.8	16	16	0.72	0.72
	Суп картоф с рыбой	250	250	0.185	0.185	12.13	12.13	0.045	0.045	0.35	0.35	43.25	43.25	185.14	185.14	57	57	1.57	1.57
	Фрикадельки из говяд	100	100	0.05	0.05	0	0	0.02	0.02	0.5	0.5	9	9	137	137	17	17	2	2
	Капуста тушёная	150	200	0.06	0.08	25.5	34	0.05	0.06	1.05	1.4	91.5	122	82.5	110	36	48	1.5	2
	Компот из ягод	200	200	0.02	0.02	4.3	4.3	0	0	0.2	0.2	22	22	16	16	14	14	1.1	1.1
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	840	940	0.435	0.491	61.93	70.43	0.115	0.125	3.22	3.85	190.95	256.65	504.64	563.74	158.8	180.2	8.45	9.73
	Итого за день:	1350	1500	0.66	0.826	104.32	113.16	0.369	0.399	4.286	5.041	697.95	500.65	959.44	1154.8	305.65	355	13.65	15.83

Наименование блюда	всего детей (лет)		Калории								№ по сборнику	
	с 7-11 лет	11-18 лет	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	рецептур	

День 6 (2 неделя)

Понедельник

Завтрак 8.00	Каша овсян из "Геркулеса" жидкая	210	260	207.38	259.22	6.33	7.91	8.90	11.12	25.49	31.86	Пермь 2001 №100
	Кофей напиток на молоке	200	200	118.70	118.30	2.80	2.80	3.20	3.20	19.70	19.70	Пермь 2001 №258
	Булка с отрубями	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарск х/з
	Яблоко свежее	1шт.	1шт.	92.00	92.00	0.80	0.80	0.00	0.00	22.60	22.60	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	660	720	479.28	530.72	12.43	14.01	12.80	15.02	79.19	85.56	

Обед 11.20	Суп с крупой	260	260	120.20	120.2	1.6	1.60	5.07	5.07	17.50	17.50	Пермь 2013 №155
	Птица отварная	100	100	242.85	242.85	23.57	23.57	16.23	16.23	0.57	0.57	Пермь 2013 №404
	Овощи отварные	150	200	82.50	110.00	2.10	2.80	5.70	7.60	5.55	7.40	Пермь 2013 №422
	Компот из сухофруктов	200	200	113.80	113.80	0.60	0.60	0.00	0.00	27.90	27.90	Пермь 2001 №255
	Хлеб дарницкий	40	60	85.60	128.40	1.88	2.82	0.28	0.42	19.92	29.88	Пермь 2013 №109
	Итого обед:	730	820	644.95	715.25	29.75	31.39	27.28	29.32	71.44	83.25	
	Итого за день:	1390	1540	1124.23	1245.97	42.18	45.40	40.08	44.34	150.63	168.81	

Наименование блюда	всего детей (лет)		Витамины мг.								Минеральные вещества мг.							
	с 7-11 лет	11-18 лет	Вит В1	Вит В1	Вит С	вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe

День 6 (2 неделя)

Понедельник

Завтрак 8.00	Каша овсян из "Геркулеса" жидкая	210	260	0.168	0.21	1.54	1.93	0.05	0.06	0.54	0.67	156.8	196	206	257.5	55.6	69.5	1.2	1.55
	Кофей напиток на молоке	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	126	126	90	90	14	14	1	1
	Булка с отрубями	25	25	0.06	0.06	0.1	0.1	0.11	0.11	0.7	0.7	46	46	83	83	10	10	0.6	0.6
	Яблоко свежее	1шт.	1шт.	0.06	0.06	20	20	0	0	0.2	0.2	32	32	22	22	18	18	4.4	4.4
	Итого завтрак:	660	720	0.328	0.37	22.94	23.33	0.18	0.19	1.44	1.57	360.8	354	401	452.5	97.6	111.5	7.2	7.55

Обед 11.20	Суп с крупой	250	250	0.03	0.025	0.8	0.8	0	0	2.35	2.35	7.5	7.5	41.5	41.5	15.75	15.75	0.35	0.35
	Птица отварная	100	100	0.057	0.057	4.71	4.71	0.028	0.028	0.057	0.057	35.71	35.71	158.57	158.57	22.86	22.86	1.57	1.57
	Овощи отварные	150	200	0.03	0.04	31.8	42.4	0.45	0.06	0.15	0.2	55.5	74	36	48	19.5	26	0.9	1.2
	Компот из сухофруктов	200	200	0.01	0.01	0.5	0.5	0	0	0	0	28	28	19	19	7	7	1.5	1.5
	Хлеб дарницкий	40	60	0.072	0.108	0	0	0	0	0.56	0.84	14	21	63.2	94.8	18.8	28.2	1.56	2.34
	Итого обед:	730	820	0.19	0.24	37.81	48.41	0.478	0.088	3.117	3.447	140.71	118.56	318.27	361.87	83.91	99.81	5.88	6.96
	Итого за день:	1390	1540	0.52	0.61	60.75	71.74	0.658	0.278	4.557	5.017	501.51	472.56	719.27	814.37	181.51	211.31	13.08	14.51

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику рецептур
		с 7 -11(лет)	11-18(лет)	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День7 (2 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Омлет натуральный	200	250	340.05	425.15	17.90	22.38	27.75	34.69	4.68	5.85	Пермь 2001 № 117
	Булочка с отрубями	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарский х/к
	Чай	200	200	5.60	5.60	0.80	0.80	0.25	0.25	0.16	0.16	Пермь 20013 №492
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	94.00	94.00	0.80	0.80	0.60	0.60	20.60	20.60	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	625	675	500.85	585.95	22.00	26.48	29.30	36.24	36.84	38.01	

Обед 11.20	Салат витаминный	50	50	69.00	69.00	0.55	0.55	5.05	5.05	5.30	5.30	Пермь 2013 №2
	Ши из свеж капусты	250	250	75.75	75.75	1.60	1.60	4.80	4.80	6.25	6.25	Пермь 2013 №140
	Голубцы ленивые	100/30	100/30	125.00	125.00	8.50	8.50	8.30	8.30	0.04	0.04	Пермь 2013 №372
	Каша греч расс с луком	150	200	323.10	430.80	7.85	10.46	12.90	22.80	34.46	45.94	Пермь 2013 №238
	Компот из кураги	200	200	81.00	81.00	0.30	0.30	0.00	0.00	20.10	20.10	Пермь 2013 №512
	Булочка с отрубями	50	50	122.40	122.40	5.00	5.00	1.40	1.40	30.40	30.40	Сыктывкарский х/к
	Итого обед:	830	880	796.25	903.95	23.80	26.41	32.45	42.35	96.55	108.03	
Итого за день:	1455	1555	1297.10	1489.90	45.80	52.89	61.75	78.59	133.39	146.04		

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг							
		с 7 -11(лет)	11-18(лет)	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит М	Вит М	Вит	Вит

День7 (2 неделя)

Вторник

Завтрак 8.00	Омлет натуральный	200	250	0.123	0.154	0.615	0.769	0.4	0.5	0.046	1.15	163.07	203.85	307.69	384.61	24.61	30.77	3.07	3.85
	Батон нарезной	50	50	0.055	0.055	0	0	0	0	0.85	0.85	9.5	9.5	32.5	32.5	7.5	7.5	0.6	0.6
	Чай	200	200	0	0	0.4	0.4	0	0	0	0	39.2	39.2	33	33	17.6	17.6	3.28	3.28
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	0.04	0.04	10	10	0	0	0.8	0.8	38	38	32	32	24	24	4.6	4.6
	Итого завтрак:	625	625	0.218	0.249	11.015	11.169	0.4	0.5	1.696	2.8	249.77	240.4	405.19	482.11	73.71	79.87	11.55	12.33

Обед 11.20	Салат витаминный	50	50	0.02	0.02	7.52	7.52	0	0	2.3	2.3	15	15	14.5	14.5	9	9	0.45	0.45
	Суп картоф. с бобовыми	250	250	0.195	0.195	8.68	8.68	0.037	0.037	0.225	0.225	19	19	65.75	65.75	25.5	25.5	0.92	0.92
	Голубцы ленивые	100/30	100/30	0.04	0.04	12.4	12.4	0.02	0.02	0.3	0.3	34	34	103	103	21	21	1.5	1.5
	Каша греч расс с луком	150	200	0.19	0.25	1.07	1.42	0.048	0.64	4.245	5.66	21.45	28.6	193.05	257.4	121.5	162	4.185	5.58
	Компот из кураги	200	200	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	10	10	6	6	3	3	0.6	0.6
	Булочка с отрубями	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	800	890	0.445	0.505	30.47	30.82	0.105	0.697	7.07	8.485	99.45	186.55	382.3	446.65	180	220.5	7.655	9.05
Итого за день:	1250	1390	0.663	0.754	41.485	41.989	0.505	1.197	8.766	11.285	349.22	427	787.49	928.76	253.71	300.37	19.205	21.38	

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории								№ по сборнику
		7-11(лет)	11-18(лет)	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	рецептур
День 3 (2 неделя)												
Среда												
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	260	228.40	285.50	7.20	8.95	9.40	11.70	28.80	36.00	Пермь 2013 №266
	Чай с молоком	200	200	81.00	81.00	1.50	1.50	1.30	1.30	15.90	15.90	Пермь 2001 №495
	Сыр порционно	30	30	114.00	114.00	8.50	8.50	8.70	8.70	0.00	0.00	Пермь 2013 №100
	Фрукты(мандарин)	1шт	1шт	96.00	96.00	0.80	0.80	0.00	0.00	22.60	22.60	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	670	760	519.40	576.50	18.00	19.75	19.40	21.70	67.30	74.50	

Обед	Салат из свеж помидоров	100	100	110.00	110.00	1.00	1.00	10.20	10.20	3.50	3.50	Пермь 2013 №21
	Суп с рыбными консервами	250	250	166.25	166.25	9.23	9.23	7.23	7.23	16.05	16.05	Пермь 2013 №153
	Котлеты,биточки, шницель	100/30	100/30	252.50	252.50	15.25	15.25	16.70	16.70	8.20	8.20	Пермь 2001 №171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	211.10	281.50	5.50	7.40	5.30	7.10	35.30	47.10	Пермь 2001 №247
	Компот из чернослив	200	200	92.00	92.00	0.33	0.33	0.00	0.00	22.70	22.70	Пермь 2001 №253
	Булочка с отрубями	50	50	122.40	122.40	5.00	5.00	1.40	1.40	30.40	30.40	Сыктывкарский х/к
	Итого обед:	850	920	954.25	1024.65	36.31	38.21	40.83	42.63	116.15	127.95	
Итого за день:	1520	1680	1473.65	1601.15	54.31	57.96	60.23	64.33	183.45	202.45		

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины ,мг								Минеральные вещества, мг							
		7-11(лет)	11-18(лет)	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	260	0.168	0.21	1.54	1.93	0.005	0.006	0.54	0.67	156.8	196	206	257	55.6	69.5	1.2	1.55
	Чай с лимоном	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.01	0.01	0	0	127	127	93	93	15	15	0.4	0.4
	Сыр порционно	30	30	0.001	0.001	0.233	0.233	0.076	0.076	0.166	0.166	300	300	196.6	196.6	16.65	16.65	0.3	0.3
	Фрукты(мандарин)	1шт	1шт	0.12	0.12	76	76	0	0	0.4	0.4	70	70	34	34	22	22	0.2	0.2
	Итого завтрак:	670	760	0.329	0.371	79.073	79.463	0.091	0.092	1.106	1.236	653.8	257	529.6	580.6	109.25	123.15	2.1	2.45

Обед	Салат из свеж помидоров	100	100	0.04	0.04	16.5	16.5	0	0	5	5	13	13	24	24	18	18	0.8	0.8
	Суп с рыбными консервами	250	250	0.102	0.102	7.9	7.9	0.03	0.03	0.75	0.75	63.75	63.75	165.75	165.75	48.25	48.25	1.25	1.25
	Котлеты,биточки, шницель	100/30	100/30	0.09	0.09	0	0	0.04	0.04	5	5	39	39	185	185	26	26	2.8	2.8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	0.207	0.276	0	0	0.04	0.05	0.615	0.82	14.25	19	202.65	270.2	135.3	180.4	4.5	6.06
	Компот из чернослив	200	200	0	0	0.8	0.8	0	0	0	0	10	10	6	6	3	3	0.6	0.6
	Булочка с отрубями	50	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед:	850	920	0.439	0.508	25.2	25.2	0.11	0.12	11.365	11.57	140	163.95	583.4	650.95	230.55	275.65	9.95	11.51
Итого за день:	1520	1680	0.768	0.879	104.27	104.66	0.201	0.212	12.471	12.806	793.8	420.95	1113	1231.55	339.8	398.8	12.05	13.96	

	Наименование блюд	дети		Калории								№ по сборнику рецептур
		7-11	с 11-18	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	

День 4 (2 неделя)

Четверг

Завтрак 8.00	Каша пшеничная мол. жидкая	210	260	243.90	304.90	7.44	9.30	8.07	10.10	35.30	44.10	Пермь 2001 №99
	Чай с молоком	200	200	81.00	81.00	1.50	1.50	1.30	1.30	15.90	15.90	Пермь 2013 №495
	Булочка с отрубями	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарский х/з
	Яйцо вареное	40	40	63.00	63.00	5.10	5.10	4.60	4.60	0.30	0.30	Пермь 2001 №63
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	31.33	31.33	0.60	0.60	0.00	0.00	6.86	6.86	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	475	800	480.43	541.43	17.14	19.00	14.67	16.70	69.76	78.56	

Обед 11ч.20м.	Помидор свежий	80	80	19.2	19.2	0.88	0.88	0.16	0.16	3.04	3.04	Пермь 2013 №106
	Суп картоф. с фрикадельками	250/35	250/35	175.10	175.10	9.76	9.76	6.82	6.82	19.01	19.01	Пермь 2001 №40
	Гуляш из говядины	100/30	100/30	473.61	473.61	30.98	30.98	34.59	34.59	9.63	9.63	Пермь 2001 №162
	Каша пшеничн рассыпч	150	200	231.78	309.04	9.27	12.36	5.33	7.10	36.87	49.16	Пермь 2013 №243
	Компот из яблок и лимона	200	200	104.07	104.07	0.25	0.25	0.25	0.25	25.35	25.35	Пермь 2001 №256
	Хлеб дарницкий	40	60	101.60	152.60	3.10	4.60	1.00	1.44	25.00	32.00	Сыктывкарский х/з
	Итого обед:	885	955	1105.36	1233.62	54.24	58.83	48.15	50.36	118.90	138.19	
	Итого за день:	1360	1755	1585.79	1775.05	71.38	77.83	62.82	67.06	188.66	216.75	

	Наименование блюд	дети		Витамины , мг								Минеральные вещества, мг							
		7-11	с11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак 8.00	Каша пшеничная мол. жидкая	210	260	0.144	0.18	1.34	1.68	0.058	0.072	0.8	1	136.2	170.25	201.8	252.2	38.8	48.5	1.9	2.4
	Чай с молоком	200	200	0.04	0.04	1.3	1.3	0.02	0.02	0	0	124	124	110	110	27	27	0.8	0.8
	Булочка с отрубями	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40	40	0.03	0.03	0	0	0.1	0.1	0.2	0.2	22	22	77	77	5	5	1	1
	Фрукт (груша)	1шт	1шт	0.03	0.03	15	15	0	0	0.3	0.3	24	24	16.5	16.5	13.5	13.5	3.3	3.3
	Итого завтрак:	475	525	0.244	0.28	17.64	17.98	0.178	0.192	1.3	1.5	306.2	340.25	405.3	455.7	84.3	94	7	7.5

Обед 11ч.20м.	Помидор свежий	80	80	0.048	0.048	20	20	0	0	0.56	0.56	11.2	11.2	20.8	20.8	16	16	0.72	0.72
	Суп картоф. с фрикадельками	250/35	250/35	0.12	0.12	11.08	11.08	0	0	1.28	1.28	16.25	16.25	71	71	29.25	29.25	1.1	1.1
	Гуляш из говядины	100/30	100/30	0.09	0.09	1.41	1.41	0.057	0.057	1	1	24.28	24.28	307.14	307.14	42.86	42.86	4.57	4.57
	Каша пшеничн рассыпч	150	200	0.126	0.168	0	0	0.05	0.066	1.095	1.46	24.45	32.6	159	212.4	35.25	47	2.69	3.58
	Компот из яблок и лимона	200	200	0.01	0.01	3.3	3.3	0	0	0.1	0.1	11	11	7	7	5	5	1.2	1.2
	Хлеб дарницкий	40	60	0.036	0.054	0	0	0	0	0.28	0.42	7	10.5	31.6	47.4	9.4	14.1	0.78	1.17
	Итого обед:	885	955	0.43	0.49	35.79	35.79	0.107	0.123	4.315	4.82	94.18	87.13	596.54	665.74	137.76	154.21	11.06	12.34
	Итого за день:	1360	1480	0.674	0.77	53.43	53.77	0.285	0.315	5.615	6.32	400.38	427.38	1001.8	1121.4	222.06	248.21	18.06	19.84

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Калории		Белки		Жиры		Углевод		№ по сборнику
		7-11	с 11-18	ККАЛ	ККАЛ	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	рецептур

День 5 (2 неделя)

Пятница

Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150/30	200/50	342.20	456.60	29.22	39.00	12.10	16.15	29.10	38.80	Пермь 2001 №124
	Чай	200	200	5.60	5.60	0.80	0.80	0.20	0.20	0.16	0.16	Пермь2013 №492
	Булочка с отрубями	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.40	11.40	Сыктывкарский х/з
	Фрукт(яблоко)	1шт	1шт	47.00	47.00	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	Пермь 2013 №112
	Итого завтрак:	560	620	456.00	570.40	32.92	42.70	13.40	17.45	50.46	60.16	
Обед 11.20	Борщ из св.капу. и картоф.	250	250	104.16	104.16	1.93	1.93	6.34	6.34	10.05	10.05	Пермь 2001 №27
	Рыба припущ в молоч соусе	100	100	174.32	174.32	18.10	18.10	9.73	9.73	4.19	4.19	Пермь 2013 №336
	Рагу из овощей	200	200	180.00	180.00	4.00	4.00	10.70	10.70	17.00	17.00	Пермь 2013 №195
	Огурец свежий	50	50	7.00	7.00	0.40	0.40	0.05	0.05	1.25	1.25	Пермь 2013 №106
	Сок фруктовый	200	200	88.00	88.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	22.00	Пермь 2013 №518
	Хлеб дарницкий	20	30	34.80	52.20	1.32	1.98	0.24	0.36	6.68	10.01	Пермь 2013№ 109
	Булочка "Будь здоров"	25	25	61.20	61.20	2.50	2.50	0.70	0.70	11.00	11.00	Сыктывкарский х/з
	Итого обед:	845	855	649.48	666.88	28.25	28.91	27.76	27.88	72.17	75.50	
	Итого за день:	1405	1475	1105.48	1237.28	61.17	71.61	41.16	45.33	122.63	135.66	

	Наименование блюд	всего детей (лет)		Витамины, мг								Минеральные вещества, мг.							
		7-11	с 11-18	Вит В1	Вит В1	Вит С	Вит С	Вит А	Вит А	Вит Е	Вит Е	Вит Са	Вит Са	Вит Р	Вит Р	Вит Mg	Вит Mg	Вит Fe	Вит Fe
Завтрак 8.00	Запеканка из творога	150	200	0.07	0.09	0.6	0.8	0.2	0.27	0.7	0.93	297	395	347	462	38	50.6	1	1.35
	Чай	200	200	0.004	0.004	0.4	0.4	0	0	0	0	39.2	39.2	33	33	17.6	17.6	3.28	3.28
	Булочка с отрубями	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт(яблоко)	1шт	1шт	0.03	0.03	10	10	0	0	0.2	0.2	16	16	11	11	9	9	2.2	2.2
	Итого завтрак:	560	620	0.104	0.124	11	11.2	0.2	0.27	0.9	1.13	352.2	422	391	517	64.6	77.2	6.48	6.83
Обед 11.20	Борщ из св.капу. и картоф.	250	250	0.048	0.48	10.8	10.8	0	0	2.4	2.4	34.5	34.5	53	53	26.2	26.2	1.2	1.2
	Рыба припущ в молоч соусе	100	100	0.09	0.09	1.62	1.62	0.027	0.027	5.27	5.27	62.16	62.16	195.95	195.95	29.73	29.73	0.67	0.67
	Рагу из овощей	200	200	0.12	0.12	15.3	15.3	0.02	0.02	3.9	3.9	68	68	105	105	39	39	1.4	1.4
	Салат из свежих огурцов	50	50	0.03	0.03	5	5	0	0	4.5	4.5	18	18	33	33	13	13	0.5	0.5
	Сок фруктовый	200	200	0.02	0.02	4	4	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	2.8	2.8
	Хлеб дарницкий	20	30	0.036	0.054	0	0	0	0	0.28	0.42	7	10.5	31.6	47.4	9.4	14.1	0.78	1.17
	Булочка "Будь здоров"	25	25	0.022	0.033	0	0	0	0	0.22	0.33	4	6	13	19.5	2.8	4.2	0.22	0.33
	Итого обед:	845	855	0.366	0.827	36.72	36.72	0.047	0.047	16.57	16.82	207.66	110.9	431.55	453.85	120.13	126.23	7.57	8.07
	Итого за день:	1405	1475	0.47	0.951	47.72	47.92	0.247	0.317	17.47	17.95	559.86	532.9	822.55	970.85	184.73	203.43	14.05	14.9