

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы
МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»
Стадник Оксана Святославна




2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель
Олейник Евгения Николаевна




Олейник Е.Н.
2023г

Дополнительное десятидневное меню трехразовое питание
(завтраки, обеды, полдники)

для учащихся с заболеванием сахарный диабет общеобразовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя.

(Сезон осень - зима)

Возраст с 7-11

2023год

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Де-Ли плюс - 2012

Сборник для школ Москва Дели плюс - 2017

ПП - промышленное производство.

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б. 

Дополнительное десятидневное меню трехразовое питание (завтраки, обеды, полдники)
 для учащихся с заболеванием сахарный диабет общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков дготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 2023год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная " Дружба" с маслом без сахара | 200 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 300,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 7,20 | 4,20 | 11,40 | 113,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №382 |
| | Кондитерское изделие (крекер) | 30 | 2,34 | 5,22 | 19,98 | 120,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 25,12 | 24,35 | 89,29 | 704,45 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2.15 | 2.27 | 13,60 | 94,60 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103 |
| | Печень по- строгановски в соусе | 90 | 19,89 | 16,84 | 9,28 | 171,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 255 № 332 |
| | Рис припущенный | 150 | 8,55 | 9,15 | 34,35 | 245,40 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. №171 |
| | Кисель п/я без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,60 | 90,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 350 |
| | Хлеб ржано -пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 40,09 | 32,01 | 96,26 | 772,05 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком без сахара | 1\200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели Плюс 2017 г. № 378 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500,00 | 25,12 | 24,35 | 89,29 | 704,45 | |
| | Итого за обед: | 710,00 | 40,09 | 32,01 | 96,26 | 772,05 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | 1510,00 | 61,29 | 50,64 | 221,84 | 1604,50 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
 Согласовано: Директор школы



Т.Б. Ковалёва *Стеф* *Владимир А.*

| 2 день | | | | Пищевые вещества | | | | |
|------------------|-----------------------------------|----------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|--|
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник | |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 180\20 | 12,30 | 14,47 | 31,00 | 330,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №204 | |
| | Чай без сахара, с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 3,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №377 | |
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,80 | 0,10 | 4,60 | 26,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №45 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство | |
| | | 570,00 | 23,84 | 17,26 | 60,23 | 521,45 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 128,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 102 | |
| | Жаркое по-домашнему(говядина) | 200 | 51,44 | 57,42 | 52,64 | 521,85 | сб.Москва Дели плюс 2017 №259 | |
| | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 1,60 | 0,00 | 29,00 | 111,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 №388 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 5,60 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство | |
| | | 720,00 | 66,97 | 69,37 | 119,30 | 921,90 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство | |
| | Кондитерское изделие(крекер) | 1\100 | 7,30 | 16,40 | 63,80 | 455,00 | Промышленное производство | |
| | | 300,00 | 13,24 | 21,42 | 83,88 | 607,22 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 570,00 | 23,84 | 17,26 | 60,23 | 521,45 | | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 66,97 | 69,37 | 119,30 | 921,90 | | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 13,24 | 21,42 | 83,88 | 607,22 | | |
| | | 1550,00 | 101,46 | 104,65 | 268,41 | 2088,59 | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.

Согласовано: Директор школы



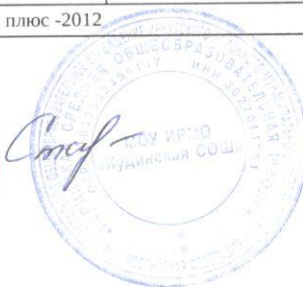
Итадшиш

| 3 день | | | | | | | |
|------------------|---|----------------|--------------|------------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 7-11 лет | | | | Пищевые вещества | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная без сахара | 180 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №181 |
| | Кофейный напиток с молоком без сахара | 180 | 7,92 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | сб,москва Дели плюс 2017 г №379 |
| | Фрукты в ассортименте | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 550,00 | 24,05 | 16,57 | 94,50 | 609,05 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 7,02 | 19,54 | 23,60 | 320,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. г №87 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,84 | 9,54 | 39,85 | 253,99 | сб.Москва Дели Плюс 2017 г № 171 |
| | Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера) | 90 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,30 | сб.Москва Дели плюс 2017 г №292 |
| | Напиток Лимонный без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 42,55 | 42,24 | 149,61 | 1146,34 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый без | 1\200 | 0,06 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 550,00 | 24,05 | 16,57 | 94,50 | 609,05 | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 42,55 | 42,24 | 149,61 | 1146,34 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1570,00 | 67,60 | 61,33 | 286,91 | 1998,69 | |

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Сборник для школ Мос

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



Стандарт

| 4 день | | | | | | | |
|-------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 7-11 лет | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд: хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40\20 | 3,48 | 14,88 | 20,22 | 229,38 | сб.Москва Дели плюс 2017 г №2 |
| | Омлет | 110 | 10,75 | 18,76 | 2,79 | 223,79 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 215 |
| | Консервированный зеленый горошек | 90 | 2,70 | 0,36 | 6,30 | 45,00 | Промышленное производство |
| | Чай без сахара | 200 | 0,40 | 0,20 | 0,20 | 3,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,14 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 20,47 | 34,60 | 48,83 | 597,69 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи с капустой и картофелем | 200 | 2,20 | 4,20 | 9,80 | 83,20 | сб.Москва Дели плюс 2017г №82 |
| | Минтай(филе) тушеный в томате с овощами (лук,морковь) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 229 |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,26 | 6,72 | 26,88 | 146,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №312 |
| | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | | 730,00 | 24,96 | 18,68 | 88,99 | 593,65 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 1\200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | Промышленное производство |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 11,20 | 16,70 | 54,60 | 332,00 | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 20,47 | 19,77 | 48,83 | 597,69 | |
| Итого за обед: | | 730,00 | 24,96 | 18,68 | 88,99 | 593,65 | |
| Итого полдник | | 300,00 | 11,20 | 16,70 | 54,60 | 332,00 | |
| | | 1530,00 | 55,22 | 53,15 | 196,78 | 1316,00 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.

Согласовано: Директор школы



Степанов С.С.

| 5 день | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | |
| Пищевые вещества | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным | 190/10 | 16,86 | 13,45 | 38,97 | 300,54 | Промышленное производство |
| | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб. Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Кукуруза консервированная | 60 | 1,80 | 0,60 | 7,80 | 163,20 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 530,00 | 29,72 | 18,10 | 87,10 | 705,79 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,45 | 4,90 | 6,07 | 78,00 | сб. Москва Дели плюс 2017г № 101 |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,11 | 8,60 | 258,10 | сб. Москва Дели плюс 2017г №260 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | сб. Москва Дели плюс 2017г № 202 |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб. Москва Дели плюс 2017г №349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 14,11 | 80,40 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 35,65 | 29,72 | 108,44 | 940,77 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый без сахара | 1\200 | 1,20 | 0,00 | 21,00 | 84,00 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,60 | 0,40 | 30,80 | 131,00 | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 29,72 | 19,15 | 87,10 | 587,46 | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 35,65 | 29,72 | 108,44 | 940,77 | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 1,60 | 0,40 | 28,80 | 127,00 | |
| | | 1510,00 | 66,97 | 49,27 | 224,34 | 1655,23 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов пи

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



Старшина О.С.

| 1 день | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-----------------------------------|
| 7-11 лет | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная без сахара | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №173 |
| | Чай без сахара, с лимоном | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 3,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №376 |
| | Сыр порциями | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. №15 |
| | Кондитерское изделие (крекер) | 20 | 1,46 | 3,28 | 13,76 | 91,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 505,00 | 22,16 | 19,98 | 83,68 | 603,65 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 101 |
| | Тефтели мясные с подливом основным | 90 | 5,83 | 8,75 | 10,25 | 111,00 | Промышленное |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г №171 |
| | Напиток Лимонный без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №346 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый без сахара | 1\200 | 0,60 | 0 | 33,0 | 176,3 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 505,00 | 22,16 | 19,98 | 83,83 | 581,85 | |
| | Итого за обед: | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | 1515,00 | 49,24 | 50,54 | 213,66 | 1417,02 | |

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Сборник для школ

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



Атутельян В.

| 2 день | | | | | | | |
|------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | |
| Пищевые вещества | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
| Неделя 2, день 2 | | | | | | | |
| сб. Пермь 2001г. | Горошек зелёный консервированный | 1\50 | 1,5 | 0,25 | 0,85 | 29 | Промышленное |
| | Вареники с овощным фаршем | 160\5 | 9,10 | 15,56 | 5,56 | 230,00 | Промышленное |
| | Хлеб пшеничный с ветчиной | 40\10 | 5,95 | 7,10 | 10,30 | 129,10 | Промышленное производство |
| | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 47,00 | Промышленное производство |
| сб. Москва 2004г | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 545,00 | 23,83 | 26,34 | 49,58 | 567,75 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №103 |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,11 | 8,60 | 258,10 | сб.Москва Дели плюс 2017г №260 |
| | Пюре картофельное | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,80 | 146,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 312 |
| | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 1,60 | 0,00 | 28,40 | 120,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 312 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный продукт (кефир) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Хлебобулочное изделие без сахара | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 0,00 | 0,00 | 18,25 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за полдник | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| | | 1565,00 | 60,97 | 58,29 | 208,51 | 1688,02 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.

Согласовано: Директор школы



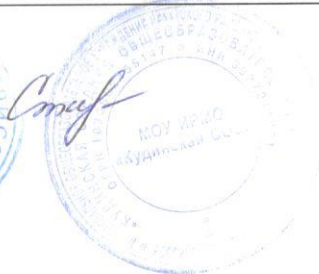
Старшик АС

| 3 день | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | |
| Пищевые вещества | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Хлебцы цельнозерновые | 40 | 4,00 | 0,92 | 22,84 | 116,00 | Промышленное производство |
| | Запеканка рисовая с творогом без сахара | 200 | 10,53 | 15,16 | 54,38 | 401,90 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 188 |
| | Сыр порциями | 15 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №15 |
| | Чай без сахара, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №377 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 485,00 | 23,44 | 21,18 | 102,74 | 696,55 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп куриный с картофелем | 250 | 8,25 | 6,45 | 4,50 | 111,75 | сб.Москва Дели плюс 2017г |
| | Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера) | 200 | 11,95 | 10,47 | 31,73 | 205,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара | 200 | 1,60 | 0,00 | 28,40 | 120,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 31,34 | 19,61 | 90,03 | 598,10 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 485,00 | 23,44 | 28,51 | 102,74 | 696,55 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 720,00 | 31,34 | 19,61 | 90,03 | 598,10 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за день: | | | | | | | |
| | | 1520,00 | 56,26 | 56,80 | 304,30 | 1709,97 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



Стажирова

| 4 день | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------------|
| 7-11 лет | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсянная молочная без сахара | 180 | 9,04 | 13,44 | 50,14 | 357,99 | сб.Москва Дели плюс 2017г |
| | Чай без сахара | 180 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 372 |
| | Яблоко зеленое свежее | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 372 |
| | Масло сливочное | 20 | 0,10 | 16,50 | 0,16 | 150,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 3,41 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 540,00 | 16,79 | 33,28 | 78,87 | 692,96 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи с капустой и картофелем | 230 | 4,83 | 7,59 | 2,06 | 106,95 | сб.Москва Дели плюс 2017г №31 |
| | Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 51,44 | 57,42 | 52,64 | 692,06 | сб.Москва Дели плюс 2017г №259 |
| | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №342 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,08 | 0,56 | 15,08 | 80,40 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 65,97 | 67,82 | 104,18 | 1058,06 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Ряженка) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Хлебулочное изделие без сахара | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 540,00 | 16,79 | 33,28 | 78,87 | 692,96 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 700,00 | 65,97 | 67,82 | 104,18 | 1058,06 | |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| | | 1540,00 | 94,10 | 116,42 | 249,73 | 2117,24 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



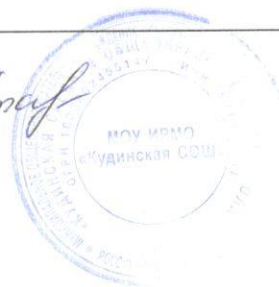
Смагунец В.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Чай без сахара | 180 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,80 | сб.Москва Дели плюс 2016г № 375 |
| | Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 229 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,82 | 7,57 | 19,90 | 167,14 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 125 |
| | Консервированный зеленый горошек | 60 | 1,80 | 0,24 | 4,20 | 30,00 | Промышленное производство |
| | Хлебцы цельнозерновые | 40 | 4,00 | 0,92 | 22,84 | 116,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 550,00 | 22,20 | 15,20 | 55,98 | 474,71 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 138,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №102 |
| | Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным | 180\5 | 15,06 | 12,45 | 36,05 | 311,00 | Промышленное производство |
| | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,20 | 0,20 | 3,20 | 15,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №388 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,00 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 705,00 | 25,65 | 19,00 | 62,80 | 545,85 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый без сахара | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 550,00 | 22,20 | 15,20 | 55,98 | 474,71 | |
| | Итого за обед: | 705,00 | 25,65 | 19,00 | 62,80 | 545,85 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1555,00 | 52,82 | 36,54 | 193,25 | 1393,26 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Участковый врач-педиатр Ковалёва Т.Б.
Согласовано: Директор школы



Владимир О.Р.