

| | | | | | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|-------------|
| | | СОГЛАСОВАНО | | | | | | УТВЕРЖДАЮ |
| | | (должность) | | | | | | (должность) |
| | | (ФИО) | | | | | | (ФИО) |
| | | (дата) | | | | | | (дата) |
| Меню приготавливаемых блюд | | | | | | | | |
| Возрастная категория: | Учащиеся от 12 лет и старше 25% | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая («Геркулес») с маслом | 180 | 9.36 | 13.27 | 33.08 | 281.65 | 124к | |
| | Мясо отварное (без соли) | 100 | 19.47 | 6.67 | 1.20 | 142.27 | 122 | |
| | Компот из сухофруктов-2 (без сахара) | 180 | 0.36 | 0.00 | 12.24 | 48.6 | 423 | |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 | |
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 584 | 31.15 | 20.61 | 65.43 | 556.87 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 584 | 31.15 | 20.61 | 65.43 | 556.87 | | |
| Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов (с маслом без соли) | 100 | 0.58 | 6.07 | 1.80 | 64.02 | 3 | |
| | Котлеты или биточки рыбные (без соли) | 120 | 18.60 | 6.00 | 8.10 | 171 | 171 | |
| | Картофель отварной (без масла) | 180 | 3.42 | 8.82 | 22.86 | 183.6 | 426 | |
| | Компот из сухофруктов-2 (без сахара) | 180 | 0.36 | 0.00 | 12.24 | 48.6 | 423 | |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 564 | 24.54 | 21.18 | 54.60 | 506.92 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 564 | 24.54 | 21.18 | 54.60 | 506.92 | | |
| Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом) | 100 | 0.96 | 1.60 | 5.92 | 48.52 | 17 |
| | Курица отварная (без соли) | 100 | 28.50 | 12.20 | 0.00 | 228.5 | 127 |
| | Горошница (без соли) | 200 | 20.80 | 8.60 | 52.00 | 356.8 | 272 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| | Какао с молоком (с ксилитом) | 180 | 3.71 | 3.56 | 22.30 | 133.07 | 499 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 564 | 55.55 | 26.25 | 89.82 | 806.59 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 564 | 55.55 | 26.25 | 89.82 | 806.59 | |
| Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники из творога (без сахара) | 180 | 29.93 | 22.34 | 17.96 | 387.72 | 370 |
| | Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом) | 50 | 1.74 | 4.00 | 4.74 | 86.4 | 317 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 510 | 32.23 | 26.72 | 32.01 | 585.82 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 510 | 32.23 | 26.72 | 32.01 | 585.82 | |
| Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли) | 100 | 1.70 | 1.29 | 5.44 | 40.96 | 11 |
| | Кнели из говядины с рисом (без соли) | 100 | 17.44 | 10.00 | 9.11 | 195.78 | 149 |
| | Картофель отварной | 200 | 4.12 | 8.04 | 32.78 | 210.6 | 239 |
| | Кефир | 180 | 5.40 | 4.50 | 7.20 | 95.4 | 272 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 564 | 30.24 | 24.12 | 64.13 | 582.44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 564 | 30.24 | 24.12 | 64.13 | 582.44 | |
| Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов (с маслом без соли) | 100 | 0.58 | 6.07 | 1.80 | 64.02 | 3 |
| | Мясо отварное (без соли) | 100 | 19.47 | 6.67 | 1.20 | 142.27 | 122 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли) | 200 | 15.76 | 22.70 | 73.24 | 537.18 | 311 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 564 | 37.57 | 35.73 | 85.84 | 850.22 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 564 | 37.57 | 35.73 | 85.84 | 850.22 | |
| Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи по сезону | 100 | 0.48 | 0.06 | 1.50 | 8.4 | 246 |
| | Рыба, припущенная в молоке | 100 | 28.08 | 9.52 | 3.38 | 212.45 | 157 |
| | Картофель отварной (без масла) | 180 | 3.42 | 8.82 | 22.86 | 183.6 | 426 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 644 | 34.12 | 19.07 | 46.65 | 555.85 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 644 | 34.12 | 19.07 | 46.65 | 555.85 | |
| Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом) | 100 | 0.96 | 1.60 | 5.92 | 48.52 | 17 |
| | Курица отварная (без соли) | 100 | 28.50 | 12.20 | 0.00 | 228.5 | 127 |
| | Капуста отварная с маслом (без соли) | 180 | 3.37 | 8.64 | 9.85 | 129.73 | 288 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| | Кефир | 180 | 5.40 | 4.50 | 7.20 | 95.4 | 272 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 544 | 39.81 | 27.23 | 32.57 | 541.85 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 544 | 39.81 | 27.23 | 32.57 | 541.85 | |
| Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара) | 200 | 7.34 | 10.84 | 28.62 | 234.08 | 238 |
| | Омлет паровой | 100 | 8.75 | 10.68 | 3.19 | 142.58 | 383 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| | Яблоки печеные | 100 | 0.49 | 1.21 | 15.27 | 75.33 | 193 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 604 | 18.34 | 23.02 | 56.68 | 558.74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 604 | 18.34 | 23.02 | 56.68 | 558.74 | |
| Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Вареники ленивые отварные (без сахара) | 250 | 40.50 | 14.40 | 22.77 | 375.8 | 372 |
| | Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом) | 50 | 1.74 | 4.00 | 4.74 | 86.4 | 317 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1.58 | 0.29 | 9.60 | 39.7 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 504 | 44.00 | 18.69 | 37.11 | 568.95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 504 | 44.00 | 18.69 | 37.11 | 568.95 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 5646 | 347.55 | 242.62 | 564.84 | 6114.25 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 564.6 | 34.76 | 24.26 | 56.48 | 611.425 | |
| | | | | | | | |
| Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров сокращено до 30% от суточной калорийности рациона | | | | | | | |
| Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена витаминизация холодных напитков. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15°C | | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная |
| | При составлении технологических карт использовалась следующая литература: |
| | |
| | Сборник рецептов диетических блюд, кулинарных изделий, полуфабрикатов. И, И, Зинец, Ростов, Феникс, 2010 год, 320с. |
| | Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания» |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | СОГЛАСОВАНО | | | | | | УТВЕРЖДАЮ |
| | (должность) | | | | | | (должность) |
| | (ФИО) | | | | | | (ФИО) |
| | (дата) | | | | | | (дата) |
| Меню приготавливаемых блюд | | | | | | | |
| Возрастная категория: | Учащиеся от 7 до 11 лет | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая («Геркулес») с маслом | 150 | 7.80 | 11.05 | 27.57 | 234.71 | 124к |
| | Мясо отварное (без соли) | 90 | 17.52 | 6.00 | 1.08 | 128.04 | 122 |
| | Компот из сухофруктов-2 (без сахара) | 180 | 0.36 | 0.00 | 12.24 | 48.6 | 423 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 536 | 27.12 | 17.62 | 56.60 | 482.46 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 536 | 27.12 | 17.62 | 56.60 | 482.46 | |
| Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов (с маслом без соли) | 60 | 0.48 | 5.05 | 1.50 | 53.35 | 3 |
| | Котлеты или биточки рыбные (без соли) | 120 | 18.60 | 6.00 | 8.10 | 171 | 171 |
| | Картофель отварной (без масла) | 150 | 2.85 | 7.35 | 19.05 | 153 | 426 |
| | Компот из сухофруктов-2 (без сахара) | 180 | 0.36 | 0.00 | 12.24 | 48.6 | 423 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 23.35 | 18.59 | 47.29 | 452.41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 516 | 23.35 | 18.59 | 47.29 | 452.41 | |
| Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак | Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом) | 60 | 0.80 | 1.34 | 4.93 | 40.44 | 17 |
| | Курица отварная (без соли) | 90 | 25.65 | 10.98 | 0.00 | 205.65 | 127 |
| | Горошница (без соли) | 180 | 18.72 | 7.74 | 46.80 | 321.12 | 272 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Какао с молоком (с ксилитом) | 180 | 3.71 | 3.56 | 22.30 | 133.07 | 499 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 49.94 | 23.81 | 80.43 | 726.74 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 516 | 49.94 | 23.81 | 80.43 | 726.74 | |
| Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Сырники из творога (без сахара) | 180 | 29.93 | 22.34 | 17.96 | 387.72 | 370 |
| | Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом) | 30 | 1.04 | 2.40 | 2.84 | 51.84 | 317 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 490 | 31.53 | 25.12 | 30.11 | 551.26 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 490 | 31.53 | 25.12 | 30.11 | 551.26 | |
| Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью (без соли) | 60 | 1.41 | 1.08 | 4.53 | 34.13 | 11 |
| | Кнели из говядины с рисом (без соли) | 90 | 15.70 | 9.00 | 8.20 | 176.2 | 149 |
| | Картофель отварной | 180 | 3.71 | 7.24 | 29.50 | 189.54 | 239 |
| | Кефир | 180 | 5.40 | 4.50 | 7.20 | 95.4 | 272 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 27.28 | 22.01 | 55.83 | 521.73 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 516 | 27.28 | 22.01 | 55.83 | 521.73 | |
| Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов (с маслом без соли) | 60 | 0.48 | 5.05 | 1.50 | 53.35 | 3 |
| | Мясо отварное (без соли) | 90 | 17.52 | 6.00 | 1.08 | 128.04 | 122 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли) | 180 | 14.18 | 20.43 | 65.92 | 483.46 | 311 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 33.42 | 31.67 | 74.90 | 758.36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 516 | 33.42 | 31.67 | 74.90 | 758.36 | |
| Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Овощи по сезону | 60 | 0.40 | 0.05 | 1.25 | 7 | 246 |
| | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 25.27 | 8.57 | 3.04 | 191.2 | 157 |
| | Картофель отварной (без масла) | 150 | 2.85 | 7.35 | 19.05 | 153 | 426 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|
| | Яблоки | 100 | 0.38 | 0.38 | 9.31 | 44.65 | 144 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 586 | 30.14 | 16.54 | 39.05 | 489.36 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 586 | 30.14 | 16.54 | 39.05 | 489.36 | |
| Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом) | 60 | 0.80 | 1.34 | 4.93 | 40.44 | 17 |
| | Курица отварная (без соли) | 90 | 25.65 | 10.98 | 0.00 | 205.65 | 127 |
| | Капуста отварная с маслом (без соли) | 180 | 3.37 | 8.64 | 9.85 | 129.73 | 288 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Кефир | 180 | 5.40 | 4.50 | 7.20 | 95.4 | 272 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 516 | 36.28 | 25.65 | 28.38 | 497.68 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 516 | 36.28 | 25.65 | 28.38 | 497.68 | |
| Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара) | 180 | 6.61 | 9.76 | 25.76 | 210.67 | 238 |
| | Омлет паровой | 90 | 7.88 | 9.61 | 2.87 | 128.32 | 383 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| | Яблоки печеные | 100 | 0.49 | 1.21 | 15.27 | 75.33 | 193 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 566 | 16.22 | 20.77 | 50.30 | 507.83 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 566 | 16.22 | 20.77 | 50.30 | 507.83 | |
| Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период | | | | | | | |
| Завтрак | Вареники ленивые отварные (без сахара) | 250 | 40.50 | 14.40 | 22.77 | 375.8 | 372 |
| | Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом) | 30 | 1.04 | 2.40 | 2.84 | 51.84 | 317 |
| | Чай с сахаром (с ксилитом) | 180 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 67.05 | 488 |
| | Хлеб ржаной | 16 | 1.06 | 0.19 | 6.40 | 26.46 | 148 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 476 | 42.78 | 16.99 | 32.01 | 521.15 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 476 | 42.78 | 16.99 | 32.01 | 521.15 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 5234 | 318.06 | 218.77 | 494.90 | 5508.98 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 523.4 | 31.81 | 21.88 | 49.49 | 550.898 | |
| | | | | | | | |



