Приложение

к СанПиН2.3/2.4.3590-20

**Диетическое Меню**

Возрастная категория: старше 15 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименованиеблюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(калл) | № рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Неделя :ПерваяДень : Понедельник. |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД: | Суп овощной на курином бульоне | 250 | 3.2 | 3.72 | 10.58 | 89.23 | 130 К |
|  | Картофельное пюре | 150 | 3.2 | 6.8 | 23.10 | 168 | 469 |
|  | Тефтели паровые | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 279 |
|  | Винегрет овощной | 100 | 13,88 | 100,2 | 17,13 | 1220 | 67 |
|  | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Фрукты (яблоки или груши) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |
| День Вторник |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,75 | 11,35 | 69,82 | 473 | 103 |
|  | Плов с мясом | 150 | 13,81 | 16,89 | 26,02 | 322 | 265 |
|  | Салат из свежих овощей | 100 | 17,17 | 71,34 | 54,93 | 77 | 43 |
|  | Сок | 200 | 5 | - | 101 | 424 | 389 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Фрукты (яблоки или груши) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |
| День : Среда |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Рассольник | 250 | 8,07 | 20,36 | 47,92 | 429 | 96 |
|  | Каша гречневая | 150 | 4,64 | 7,79 | 32,91 | 220 | 171 |
|  | Котлета куриная припущенная | 50/30 | 8,15 | 9,07 | 9,85 | 154 | 295 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 3,31 | 0,45 | 160,07 | 664 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Салат «Витаминный» | 100 | 57,83 | 41,,6 | 54,83 | 1275 | 49 |
|  | Сок натуральный яблочный | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 |  |
| Неделя : Первая |  |  |  |  |  |  |  |
| День :Четверг |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Суп-пюре овощной на курином бульоне | 250 | 6,55 | 19,67 | 25,09 | 326 | 92  |
|  | Макароны отварные | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Печень по-строгановски | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 279 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Сок натуральный | 200 | 5 | - | 101 | 424 | 389 |
|  | Салат из белокочанной капусты | 100 | 13,88 | 100,2 | 17,13 | 63 | 45 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя : Первая |  |  |  |  |  |  |  |
| День : Пятница |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед. | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 | 82 |
|  | Рис отварной | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Котлета говяжья | 0,050 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295 | 259 |
|  | Кисель из кураги без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Салат из отварной моркови с сыром | 100 | 17,78 | 61,81 | 92,45 | 995 | 42 |
|  | Фрукты (яблоки ,груши) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 9.80 |  |
| Неделя: Первая |  |  |  |  |  |  |  |
| День: Суббота |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми изделиями | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 | 85 |
|  | Овощи в молочном соусе | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Биточки рубленные из птицы | 100 | 8,15 | 9,07 | 9,85 | 154 | 295 |
|  | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Сок | 200 | 5 | - | 101 | 424 | 389 |
|  | Фрукты  | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 9.80 |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
| Неделя : ВтораяДень : Понедельник. |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД: | Суп крестьянский с крупой | 250 | 21,96 | 21,08 | 66,14 | 593 | 102 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 915 | 312 |
|  | Биточек рыбный | 110 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 279 |
|  | Винегрет овощной | 100 | 13,88 | 100,2 | 17,13 | 1220 | 67 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 3,31 | 0,45 | 160,07 | 664 | 349 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: : Вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| День Вторник |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 10,75 | 11,35 | 69,82 | 473 | 103 |
|  | Сыр порционно | 30 | 7.82 | 7.83 | 0.00 |  | 101.00 |
|  | Гречка отварная | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Запеканка из творога | 110 | 7,92 | 11,27 | 6,61 | 161 | 268 |
|  | Сок натуральный (яблочный) | 200 | 5 | - | 101 | 424 | 389 |
|  | Кисель из кураги без сахара (густой) | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: : Вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| День : Среда |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Уха (рыбная) | 250 | 8,07 | 20,36 | 47,92 | 429 | 96 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 27,53 | 95,13 | 220,32 | 1848 | 128 |
|  | Котлета из куриного филе | 100 | 8,15 | 9,07 | 9,85 | 154 | 295 |
|  | Чай без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Винегрет  | 100 | 57,83 | 91,6 | 54,83 | 1275 | 69 |
|  | Фрукты (яблоки, груша) |  |  |  |  |  |  |
| Неделя : : Вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| День :Четверг |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Рассольник домашний | 250 | 6,55 | 19,67 | 25,09 | 326 | 92  |
|  | Макароны отварные | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Рыба припущенная | 100 | 7,3 | 5,54 | 6,19 | 104 | 235 |
|  | Какао с молоком без сахара | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Сок натуральный | 200 | 5 | - | 101 | 424 |  |
|  | Винегрет овощной | 100 | 13,88 | 100,2 | 17,13 | 1220 | 67 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя : Вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| День : Пятница |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед. | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,21 | 19,68 | 43,73 | 415 | 82 |
|  | Макароны отварные | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  | Котлета куриная  | 0,050 | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295 | 259 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 3,31 | 0,45 | 160,07 | 664 | 349 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Икра морковная | 100 | 17,78 | 61,81 | 92,45 | 995 | 42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: : Вторая |  |  |  |  |  |  |  |
| День: Суббота |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп с крупой рисовый на курином бульоне | 150 | 37,73 | 4,46 | 212,8 | 1042 | 202 |
|  |  | 60 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 243 |
|  | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным | 100 | 8,15 | 9,07 | 9,85 | 154 | 295 |
|  | Рис отварной | 100 | 4.58 | 3.55 | 48.15 | 242.89 | 302 |
|  | Чай  | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 376 |
|  | Сок | 200 | 5 | - | 101 | 424 | 389 |
|  | Хлеб | 50 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 |  |
|  | Фрукты (яблоки груши) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 |  | 47.0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор ОГБПОУ «МТОТ»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Масленников

Заведующая мастерской: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Елютина