

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СШ № 12»

 Лещинская О.А.

« 06 » 03 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Совушка»



Смирнова В.Н.

2025г

Примерные двухнедельные меню двухразового питания для учащихся льготной категории (при сахарном диабете) Весенний период 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 7-11 лет (1-4 класс) на 414,00

руб (при сахарном диабете) ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			ХЕ	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углев.			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F	
	1 неделя																					
	1 день																					
	Завтрак																					
1	Каша манная молочная жидкая без сахара	257 (12)	200	4,841	7,546	17,600	1,467	220	0,06	0,07	0,53	30,65	0,42	116,87	103,91	17,15	0,41	99,14	0,01	0,00	2,36	
2	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
3	Хлеб пшеничный	(12)	20	2,113	0,290	8,510	0,709	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	14,050	1,171	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90	
	Итого:			9,064	8,540	89,123	3,367	470	0,17	0,12	16,69	31,25	1,03	146,74	202,54	99,02	3,27	195,16	0,02	0,00	4,55	
	Обед																					
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36	
2	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	0,645	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64	
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53	
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04	
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
6	Тефтели из говядины с рисом 60/50	423 (12)	110	7,299	12,272	10,906	0,909	183	0,05	0,03	2,10	32,15	0,84	23,50	103,41	17,63	1,42	103,41	0,01	0,00	1,79	
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	22,000	1,833	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14	
8	Напиток из плодов шиповника без сахара	705 (22)	200	0,254	0,116	3,890	0,324	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04	
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,510	0,465	8,970	0,748	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35	
	Итого:			19,308	27,139	108,143	4,663	754	0,37	0,35	76,35	56,15	3,63	101,78	285,46	71,88	5,47	283,57	0,02	0,01	5,90	
	Итого за день:			28,372	35,680	197,265	8,029	1224	0,54	0,47	93,04	87,40	4,66	248,52	488,00	170,90	8,74	478,73	0,04	0,01	10,45	
	2 день																					
	Завтрак																					
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	100	9,233	6,611	26,000	2,167	305	0,06	0,06	0,07	12,03	0,44	66,70	169,74	37,58	1,18	161,93	0,01	0,00	4,07	
2	Повидло	(0)	10	0,095	0,000	5,300	0,442	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05	
3	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	0,186	32	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	
4	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00	
5	Кофейный напиток растворимый без сахара	(7)	200	1,152	1,324	2,080	0,173	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88	
	Итого:			17,903	14,135	86,516	2,968	545	0,08	0,09	0,53	18,07	0,52	323,60	331,24	56,50	1,74	321,52	0,03	0,01	7,00	
	Обед																					
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	0,529	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48	
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	1,118	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34	
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	

5	Рагу из грудки куриной 50/150	394 (12)	200	12,224	11,279	27,674	2,306	253	0,21	0,21	35,02	0,00	4,04	21,45	106,71	41,60	1,62	106,71	0,01	0,00	1,85
6	Напиток из кураги без сахара	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Батон нарезной	(0)	35	1,191	0,480	0,894	0,075	22	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
	Итого:			25,429	20,691	116,919	4,899	757	0,42	0,33	45,83	0,00	7,30	99,14	284,42	106,28	6,07	280,98	0,02	0,01	5,66
	Итого за день:			43,333	34,826	203,435	7,867	1302	0,50	0,42	46,37	18,07	7,81	422,73	615,66	162,78	7,81	602,50	0,05	0,01	12,66
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,203	0,028	0,717	0,060	4	0,01	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	9,00	0,00	0,00	0,30
2	Котлеты рубленные из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	0,981	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
3	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	1,600	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	"Чай без сахара	629 (12)	200	0,159	0,000	0,060	0,005	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	15	1,673	0,310	6,000	0,500	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			20,536	10,353	73,174	3,146	468	0,26	0,29	12,63	17,89	1,38	98,01	258,15	78,86	5,52	248,16	0,02	0,01	6,03
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	0,283	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	200	1,824	2,288	14,466	1,206	86	0,07	0,06	5,28	0,00	1,03	14,59	45,02	16,97	0,72	42,95	0,00	0,00	0,83
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Плов из свинины 50/150	403 (12)	150	11,692	26,281	26,000	2,167	424	0,32	0,36	0,53	0,00	2,77	24,06	187,32	45,72	1,74	178,71	0,01	0,00	3,64
6	Напиток из вишни с/м без сахара	(7)	200	0,169	0,047	2,700	0,225	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,788	0,517	8,800	0,733	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			20,119	29,700	101,166	4,618	752	0,50	0,48	12,36	0,07	3,97	73,28	326,15	93,29	4,81	313,93	0,02	0,01	6,67
	Итого за день:			40,655	40,054	174,340	7,764	1220	0,76	0,76	24,98	17,97	5,35	171,29	584,30	172,15	10,32	562,09	0,05	0,01	12,70
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	0,091	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Сосиски отварные	413 (22)	90	8,366	20,219	0,344	0,029	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	31,50	143,10	18,00	1,62	143,10	0,01	0,01	6,30
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	22,600	1,883	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
4	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	0,780	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	0,112	19	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
	Итого:			17,673	28,204	46,542	2,895	511	0,32	0,32	8,80	41,00	1,24	183,35	290,15	47,14	2,96	290,15	0,03	0,01	9,62
	Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	Т/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	0,703	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	1,079	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53

5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Котлеты московские	475 (13)	90	11,329	15,564	10,473	0,873	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,31	20,65	165,28	27,66	2,70	165,28	0,01	0,00	3,10
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	100	6,990	5,040	22,600	1,883	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Напиток из черной смородины с/м без сахара	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,788	0,517	8,800	0,733	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			26,025	31,316	102,867	5,356	797	0,59	0,58	27,36	15,82	5,28	78,31	522,54	190,16	9,84	513,87	0,04	0,01	10,67
	Итого за день:			43,698	59,520	149,409	8,251	1308	0,91	0,90	36,16	56,82	6,52	261,66	812,69	237,30	12,80	804,03	0,06	0,02	20,29
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Каша "Дружба" м/н с маслом без сахара	(7)	150	5,533	6,273	23,000	1,917	224	0,11	0,12	0,48	23,10	0,16	108,96	150,17	37,83	0,87	143,27	0,01	0,00	3,70
2	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Хлеб пшеничный	(12)	20	3,320	0,455	8,360	0,697	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
4	Фрукты	368 (30)	100	1,268	0,470	9,300	0,775	95	0,04	0,00	10,00	0,40	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			10,330	7,198	90,112	3,408	467	0,23	0,21	11,64	23,50	0,58	140,98	262,29	106,88	4,11	251,52	0,02	0,01	6,29
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	0,746	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Пельмени отварные	(12)	150	16,414	13,564	37,500	3,125	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	0,006	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	0,026	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Напиток из сухофруктов без сахара	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,788	0,517	8,800	0,667	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			22,816	24,143	118,471	5,574	782	0,11	0,11	10,54	21,00	1,41	69,96	116,92	39,57	2,73	114,90	0,01	0,00	3,02
	Итого за день:			33,146	31,341	208,583	8,982	1249	0,33	0,31	22,19	44,50	1,98	210,94	379,21	146,45	6,84	366,42	0,03	0,01	9,31
	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша пшенная молочная жидкая без сахара	257 (12)	200	5,834	9,320	26,000	2,167	233	0,14	0,16	0,50	34,46	0,17	115,76	156,53	39,65	1,04	149,33	0,01	0,00	4,13
2	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Хлеб пшеничный	(12)	15	3,018	0,414	6,000	0,500	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	14,000	1,167	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			10,962	10,439	93,843	3,853	513	0,27	0,24	16,66	35,06	0,78	150,24	275,78	127,65	4,41	265,03	0,02	0,01	6,85
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	60	1,477	0,099	3,393	0,283	20	0,05	0,00	2,40	0,00	0,10	10,56	32,36	10,96	0,37	30,88	0,00	0,00	0,53
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	200	1,196	3,135	6,355	0,530	58	0,04	0,03	10,03	0,00	1,27	28,16	32,82	14,97	0,54	31,31	0,00	0,00	0,61

3	Говядина отварная(на супа)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	0,916	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	26,000	2,167	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
8	Напиток из кураги без сахара	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	10	1,115	0,207	4,400	0,367	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			22,398	23,652	103,780	5,146	718	0,33	0,26	15,10	25,69	6,47	149,64	376,33	98,40	6,72	368,33	0,03	0,01	7,67
	Итого за день:			33,361	34,091	197,624	8,999	1231	0,61	0,49	31,76	60,75	7,25	299,88	652,11	226,05	11,13	633,36	0,05	0,01	14,51
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,338	0,047	1,195	0,100	7	0,01	0,01	3,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25	15,00	0,00	0,00	0,50
2	Омлет натуральный	340 (22)	160	13,502	18,162	2,962	0,247	229	0,08	0,09	0,59	39,86	0,66	123,90	248,73	19,62	2,78	239,37	0,02	0,01	6,37
3	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	0,729	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	1,783	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			18,099	19,676	65,313	2,858	511	0,16	0,17	4,13	39,86	0,71	152,42	339,64	50,89	5,46	326,79	0,03	0,01	8,65
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп картофельный с гречневой крупой м/р	560 (26)	200	1,620	2,018	11,732	0,978	72	0,07	0,08	4,88	0,00	0,81	13,00	50,58	24,17	0,90	48,26	0,00	0,00	0,94
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Жаркое по домашнему из свинины 50/150	394 (12)	200	11,921	33,128	23,351	1,946	439	0,58	0,58	29,35	0,00	4,27	28,32	217,30	54,04	2,71	217,29	0,02	0,00	3,91
6	Напиток из плодов шиповника без сахара	705 (22)	200	0,254	0,116	3,890	0,324	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,788	0,517	8,800	0,733	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Фрукты	368 (30)	100	0,338	0,282	7,300	0,608	43	0,02	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	16,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			19,648	36,642	86,551	4,776	755	0,77	0,76	106,63	0,00	5,88	88,16	354,81	116,75	8,28	352,37	0,03	0,01	7,06
	Итого за день:			37,746	56,318	151,864	7,634	1265	0,93	0,93	110,76	39,86	6,59	240,57	694,45	167,64	13,74	679,16	0,06	0,02	15,71
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы соленные порциями	Т/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	0,041	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	7,20	0,00	0,00	0,30
2	Филе цыпленка в соусе (грудка) 50/50г	(7)	100	11,344	5,628	3,826	0,319	111	0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
3	Пюре картофельное м/н	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	1,600	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
4	Кофейный напиток растворимый без сахара	(7)	200	1,152	1,324	2,080	0,173	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	1,123	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			19,698	11,831	71,369	3,256	471	0,24	0,27	12,94	21,30	1,62	124,48	238,20	68,90	3,93	229,04	0,02	0,01	5,51
	Обед																				
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	0,310	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34

2	Суп картофельный с клецками и зеленью	228 (1)	200	2,632	3,098	16,481	1,373	104	0,06	0,07	3,71	0,01	1,05	18,15	48,67	14,77	0,72	46,43	0,00	0,00	1,00
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Котлета "Рыбка" (из минтая)	(7)	90	9,509	13,505	10,340	0,862	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	25,26	164,24	36,41	1,78	156,69	0,01	0,00	3,86
5	Рис припущенный	466 (12)	100	2,973	3,583	22,000	1,833	180	0,03	0,03	0,00	12,60	0,21	12,09	71,35	23,27	0,52	68,07	0,00	0,00	1,45
6	Напиток из черной смородины с/м без сахара	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,510	0,465	8,800	0,733	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			22,447	26,267	98,422	5,175	720	0,34	0,37	16,04	14,59	4,86	178,73	408,23	103,36	5,28	394,16	0,03	0,01	9,11
	Итого за день:			42,145	38,098	169,791	8,432	1191	0,58	0,64	28,98	35,89	6,47	303,20	646,43	172,26	9,21	623,20	0,05	0,01	14,62
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	0,091	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	11,595	15,271	10,834	0,903	227	0,21	0,18	1,13	0,18	0,76	21,14	178,06	29,48	2,77	178,06	0,01	0,00	3,55
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	4,791	4,200	22,000	1,833	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	27,50	49,25	9,14	0,96	49,25	0,00	0,00	1,14
4	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	0,112	19	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
	Итого:			18,661	20,247	56,598	2,959	483	0,31	0,29	9,79	21,18	1,65	59,92	243,63	49,17	4,77	243,24	0,02	0,01	4,93
	Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	0,703	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	0,746	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	23,57	33,88	16,31	0,71	32,32	0,00	0,00	0,69
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Гуляш из говядины 50/50	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	0,259	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	100	6,990	5,040	26,000	2,167	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
8	Напиток из сухофруктов без сахара	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Батон нарезной	(0)	35	2,085	0,840	1,565	0,130	22	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
	Итого:			28,912	29,270	102,775	4,894	790	0,45	0,44	9,63	15,79	3,94	79,82	469,97	173,39	8,94	453,48	0,03	0,01	9,40
	Итого за день:			47,574	49,517	159,373	7,853	1273	0,76	0,73	19,42	36,97	5,58	139,73	713,60	222,57	13,71	696,72	0,05	0,01	14,32
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая без сахара	257 (12)	200	4,046	8,616	23,000	1,917	206	0,05	0,05	0,52	34,93	0,17	112,90	120,01	25,16	0,39	114,49	0,01	0,00	2,61
2	Какао с молоком натуральным без сахара	(7)	200	2,450	3,008	4,170	0,348	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Хлеб пшеничный	(12)	20	2,717	0,372	8,400	0,700	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	11,000	0,917	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90

	Итого:			11,114	12,702	88,927	3,881	514	0,20	0,16	16,82	55,53	0,77	258,91	313,87	120,56	2,94	305,51	0,03	0,01	7,09
	Обед																				
1	Огурцы соленные порциями	Т/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	0,081	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	1,118	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колобки из куриной грудки с хлебом 90/50	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	1,242	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
6	Пюре картофельное м/н	472 (12)	100	2,610	4,168	12,600	1,050	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из вишни и яблок без сахара	(7)	200	0,121	0,064	2,360	0,197	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,510	0,465	8,800	0,733	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			25,912	22,299	101,753	4,426	711	0,41	0,34	21,84	19,98	5,67	140,65	329,12	108,34	6,59	319,82	0,03	0,01	7,53
	Итого за день:			37,026	35,000	190,680	8,307	1226	0,62	0,49	38,66	75,51	6,44	399,56	642,99	228,89	9,53	625,33	0,05	0,01	14,62

Всего: 12488 : 10 = 1249 ккал

Всего: 397,054 : 10 = 39,705 грамм белка

Всего: 414,444 : 10 = 41,444 грамм жира

Всего: 1782,364 : 10 = 178,236 грамм углеводов

Всего: 6,54 : 10 = 0,65 мг витамина В1

Всего: 6,15 : 10 = 0,61 мг витамина В2

Всего: 452,31 : 10 = 45,23 мг витамина С

Всего: 473,73 : 10 = 47,37 мкг витамина А

Всего: 58,65 : 10 = 5,87 мг витамина Е

Всего: 2698,09 : 10 = 269,81 мг кальция

Всего: 6229,45 : 10 = 622,94 мг фосфора

Всего: 1906,99 : 10 = 190,70 мг магния

Всего: 103,83 : 10 = 10,38 мг железа

Всего: 6071,54 : 10 = 607,15 мг калия

Всего: 0,49 : 10 = 0,05 мг йода

Всего: 0,14 : 10 = 0,01 мг селена

Всего: 139,19 : 10 = 13,92 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше (5-11 класс) на 414,00 руб (при сахарном диабете) ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025г

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выхо д, г	Пищевые вещества, г			ХЕ	Энер гетич ценн	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
	1 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша манная молочная жидкая без сахара	257 (12)	250	6,052	9,432	14,080	1,173	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95
2	"Чай с лимоном 200/7"	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	0,744	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	1,605	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
4	Фрукты	308 (30)	150	1,901	0,705	11,000	0,917	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			10,878	10,510	101,677	4,439	545	0,20	0,15	16,82	38,91	1,13	179,04	242,27	107,40	3,72	233,06	0,02	0,01	5,49
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	0,303	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	0,806	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Тефтели из говядины с рисом 60/50	423 (12)	110	7,299	12,272	10,906	0,909	183	0,05	0,03	2,10	32,15	0,84	23,50	103,41	17,63	1,42	103,41	0,01	0,00	1,79
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	3,441	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
8	Напиток из плодов шиповника без сахара	705 (22)	200	0,254	0,116	0,320	0,027	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,510	0,465	8,800	0,733	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			20,936	28,946	118,412	6,241	818	0,43	0,40	88,05	60,35	4,25	116,83	314,70	85,47	6,15	312,39	0,02	0,01	6,53
	Итого за день:			31,814	39,456	220,089	10,679	1363	0,62	0,55	104,87	99,26	5,39	295,87	556,97	192,87	9,87	545,45	0,04	0,01	12,02
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	150	10,618	7,603	39,000	3,250	351	0,07	0,07	0,08	13,83	0,50	76,71	195,20	43,22	1,36	186,22	0,02	0,00	4,68
2	Повидло	(0)	20	0,159	0,000	11,200	0,933	114	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	6,16	3,92	3,04	0,57	3,73	0,00	0,00	0,09
3	Сыр порциями	97 (12)	20	4,445	5,001	0,000	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	50	2,979	1,199	2,236	0,186	32	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
5	Кофейный напиток растворимый без сахара	(7)	200	1,152	1,324	2,080	0,173	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
	Итого:			19,352	15,126	105,656	4,543	636	0,09	0,10	0,58	19,87	0,58	336,07	358,26	63,36	2,15	347,31	0,03	0,01	7,65
	Обед																				
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	100	0,962	3,001	10,576	0,881	73	0,02	0,02	9,94	0,00	1,45	35,64	33,69	18,04	1,70	33,69	0,00	0,00	0,80

2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	1,398	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Рагу из грудки куриной 50/160	394 (12)	210	14,190	11,177	24,767	2,064	256	0,19	0,19	31,29	0,00	3,75	23,96	96,47	37,56	1,49	96,46	0,01	0,00	1,69
6	Напиток из кураги без сахара	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,788	0,517	8,800	0,733	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
	Итого:			27,521	22,227	120,703	5,948	793	0,44	0,33	47,00	0,00	7,98	121,95	306,15	116,09	6,95	301,85	0,02	0,01	6,14
	Итого за день:			46,873	37,353	226,359	10,491	1429	0,53	0,43	47,58	19,87	8,56	458,01	664,41	179,45	9,10	649,16	0,05	0,01	13,79
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Котлеты рубленные из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	1,090	166	0,05	0,05	0,12	2,88	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	1,920	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	0,729	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	1,123	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			22,725	11,823	79,040	4,982	513	0,30	0,33	16,82	21,24	1,57	113,85	291,08	90,58	6,00	279,99	0,03	0,01	6,83
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	0,471	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (22)	250	2,280	2,860	18,082	1,507	107	0,08	0,08	6,60	0,00	1,28	18,23	56,28	21,21	0,89	53,69	0,00	0,00	1,04
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Плов из свинины 50/180	403 (12)	200	12,168	27,013	34,700	2,892	455	0,33	0,36	0,62	0,00	3,09	26,64	199,98	49,89	1,85	190,79	0,01	0,00	3,88
6	Напиток из вишни с/м без сахара	(7)	200	0,169	0,047	2,700	0,225	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,673	0,310	8,900	0,742	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
	Итого:			20,920	30,863	103,732	5,841	776	0,53	0,48	15,37	0,07	4,61	81,95	350,44	104,02	4,72	336,13	0,03	0,01	6,87
	Итого за день:			43,645	42,687	182,772	10,823	1290	0,83	0,80	32,18	21,31	6,18	195,80	641,51	194,59	10,72	616,12	0,05	0,01	13,70
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Сосиски отварные	413 (22)	100	9,295	22,466	0,382	0,032	241	0,19	0,19	0,00	0,00	0,40	35,00	159,00	20,00	1,80	159,00	0,01	0,01	7,00
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	3,441	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
4	Какао с молоком натуральным без сахара	(7)	200	2,450	3,008	4,170	0,348	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00

5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	0,112	19	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
	Итого:			19,840	31,347	54,552	4,114	580	0,37	0,37	16,30	45,20	1,50	196,54	323,71	56,97	3,60	323,71	0,03	0,01	10,73
	Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	1,171	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,931	5,062	12,800	1,067	118	0,11	0,11	16,75	0,00	2,39	17,65	71,86	25,88	0,97	71,86	0,01	0,00	1,35
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Котлеты московские	475 (13)	100	12,588	17,294	11,636	0,970	253	0,14	0,11	1,16	0,24	2,57	22,94	183,64	30,74	3,00	183,64	0,01	0,00	3,45
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	8,388	6,048	34,000	2,833	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
8	Напиток из черной смородины с/м без сахара	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	0,749	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
	Итого:			28,138	34,906	106,308	6,875	852	0,64	0,64	32,74	18,36	6,39	82,03	579,71	215,03	10,37	569,38	0,04	0,01	11,53
	Итого за день:			47,978	66,253	160,860	10,989	1432	1,01	1,01	49,04	63,56	7,89	278,57	903,41	272,00	13,97	893,08	0,07	0,02	22,25
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Каша "Дружба" с маслом без сахара	(7)	250	6,916	7,842	38,000	3,167	279	0,14	0,15	0,60	28,88	0,21	136,20	187,72	47,29	1,09	179,08	0,02	0,00	4,62
2	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Хлеб пшеничный	(12)	25	3,320	0,455	10,400	0,867	112	0,07	0,08	0,00	0,00	0,00	16,94	75,60	22,49	1,87	72,13	0,01	0,00	1,94
4	Фрукты	368 (30)	100	1,268	0,470	7,300	0,608	95	0,04	0,00	10,00	0,40	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	28,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			11,713	8,767	99,170	4,662	522	0,25	0,24	11,76	29,27	0,62	168,22	299,84	116,34	4,33	287,34	0,03	0,01	7,21
	Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	0,199	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	0,933	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Пельмени отварные	(12)	180	17,235	14,242	45,000	3,750	411	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	2,07	0,61	0,08	2,07	0,00	0,00	0,06
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	0,006	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	0,026	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Напиток из сухофруктов без сахара	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	0,936	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,77	26,50	0,00	0,00	0,75
	Итого:			22,796	25,344	112,979	6,734	771	0,10	0,10	14,82	21,00	1,77	77,39	110,99	43,03	2,33	108,58	0,01	0,00	2,85
	Итого за день:			34,509	34,110	212,149	11,396	1294	0,35	0,34	26,59	50,27	2,38	245,61	410,82	159,36	6,66	395,91	0,03	0,01	10,06

	2 неделя																				
	1 день																				
	Завтрак																				
1	Каша пшенная молочная жидкая	257 (12)	250	7,292	11,650	39,245	3,270	291	0,18	0,20	0,63	43,08	0,21	144,69	195,66	49,56	1,29	186,66	0,02	0,01	5,16
2	"Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Хлеб пшеничный	(12)	25	3,018	0,414	10,000	0,833	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
4	Фрукты	368 (30)	150	1,901	0,705	11,000	0,917	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			12,421	12,769	101,692	5,040	571	0,31	0,28	16,79	43,68	0,82	179,18	314,91	137,56	4,67	302,36	0,03	0,01	7,88
	Обед																				
1	Зеленый горошек порциями	т/24 (12)	100	2,462	0,165	5,655	0,471	34	0,08	0,00	4,00	0,00	0,16	17,60	53,94	18,27	0,61	51,46	0,00	0,00	0,88
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	0,662	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Говядина отварная(на супа)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	0,916	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06
7	Макаронные изделия отварные	469 (12)	100	5,749	5,040	26,000	2,167	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
8	Напиток из кураги без сахара	(7)	200	0,677	0,058	10,400	0,867	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	3,067	0,569	10,900	0,908	116	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	58,30	13,75	1,70	58,30	0,00	0,00	1,65
	Итого:			26,592	25,704	130,238	6,008	859	0,43	0,32	19,20	29,89	7,01	177,27	453,06	120,03	8,38	443,69	0,03	0,01	9,45
	Итого за день:			39,013	38,473	231,931	11,049	1430	0,74	0,60	35,99	73,57	7,83	356,45	767,97	257,59	13,05	746,05	0,06	0,02	17,33
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	0,120	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Омлет натуральный	340 (22)	200	16,877	22,703	3,703	0,309	287	0,10	0,11	0,74	49,82	0,83	154,87	310,91	24,52	3,47	299,21	0,03	0,01	7,96
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	0,729	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	1,763	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
5	Вафли	(7)	40	1,082	1,053	31,013	2,584	138	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
	Итого:			21,542	24,226	66,293	5,524	569	0,18	0,20	4,98	49,82	0,89	165,09	404,82	57,19	6,21	389,63	0,04	0,01	10,34
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	0,305	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с гречневой крупой м/р	560 (26)	250	2,025	2,523	14,665	1,222	89	0,09	0,10	6,10	0,00	1,02	16,25	63,23	30,22	1,12	60,32	0,01	0,00	1,17
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00

4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0
5	Жаркое по домашнему из свинины 50/200	394 (12)	250	12,575	35,385	29,188	2,432	486
6	Напиток из плодов шиповника без сахара	705 (22)	200	0,254	0,116	3,890	0,324	70
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	2,510	0,465	10,900	0,908	95
8	Фрукты	368 (30)	100	0,338	0,282	7,300	0,608	43
	Итого:			22,007	39,592	103,089	5,803	857
	Итого за день:			43,549	63,818	169,382	11,327	1426
	3 день							
	Завтрак							
1	Огурцы соленые порциями	1724 (12)	60	0,406	0,056	0,975	0,081	6
2	Филе цыпленка в соусе (грудка) 50/50г	(7)	100	11,344	5,628	3,826	0,319	111
3	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	1,920	150
4	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	1,259	77
6	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,231	0,414	7,000	0,583	85
	Итого:			20,980	12,796	80,190	4,163	520
	Обед							
1	Салат из свеклы с сыром м/р	31 (30)	100	4,299	8,513	6,201	0,517	119
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	228 (1)	250	3,290	3,872	20,601	1,717	130
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	0,000	13
4	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,566	15,006	11,489	0,957	223
5	Рис припущенный	466 (12)	180	3,568	4,299	40,651	3,388	216
6	Напиток из черной смородины с/м без сахара	(7)	200	0,095	0,040	0,760	0,063	56
7	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	0,093	16
	Итого:			25,455	32,798	93,845	6,735	772
	Итого за день:			46,435	45,594	174,035	10,898	1292
	4 день							
	Завтрак							
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	0,182	12
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,834	10,668	12,037	1,003	252
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	160	5,749	5,040	41,285	3,441	234
4	Чай с лимоном без сахара	629 (12)	207	0,209	0,000	0,240	0,020	37
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	0,112	19
	Итого:			21,187	22,841	65,773	4,757	553

0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
0,62	0,62	36,69	0,00	5,26	34,05	240,05	62,93	3,06	240,05	0,02	0,00	4,31
0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
0,02	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	16,00	0,00	0,00	0,30
0,88	0,87	125,19	0,00	7,15	107,75	422,80	146,62	9,74	418,52	0,03	0,01	8,49
1,06	1,07	130,17	49,82	8,04	292,84	827,62	203,81	15,94	808,15	0,07	0,02	18,82
0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
0,01	0,02	0,80	0,00	1,44	7,14	14,43	4,28	0,18	13,76	0,00	0,00	0,29
0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
0,23	0,31	16,51	24,36	1,67	140,97	272,76	81,28	4,63	262,83	0,02	0,01	6,42
0,02	0,02	3,35	0,03	2,32	180,05	121,15	23,97	1,12	119,76	0,01	0,00	2,23
0,08	0,09	4,64	0,01	1,31	22,69	60,84	18,46	0,90	58,04	0,01	0,00	1,25
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	28,06	182,49	40,46	1,98	174,10	0,01	0,00	4,29
0,04	0,04	0,00	15,12	0,25	14,51	85,62	27,92	0,63	81,68	0,01	0,00	1,74
0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
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
0,34	0,38	18,39	17,34	6,33	250,16	453,68	114,09	4,81	437,00	0,04	0,01	9,63
0,82	0,89	34,90	41,70	8,00	321,13	726,43	195,37	9,44	699,82	0,06	0,02	16,04
0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	3,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
0,23	0,20	1,25	0,20	0,84	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
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
0,37	0,35	17,41	25,40	1,95	71,97	281,07	60,27	5,54	280,67	0,02	0,01	5,73

	Обед																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	100	1,859	0,376	14,053	1,171	67	0,02	0,02	4,80	0,00	0,70	5,00	50,00	0,00	0,40	50,00	0,00	0,00	1,00
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	0,933	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87
3	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	0,004	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	0,013	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
6	Гуляш из говядины 50/50	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	0,259	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
7	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	8,388	6,048	34,000	2,833	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
8	Напиток из сухофруктов без сахара	705 (22)	200	0,477	0,066	10,400	0,867	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	
10	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	0,112	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого:			29,366	30,742	103,832	6,197	809	0,47	0,47	13,03	18,31	4,63	83,60	502,87	194,10	9,16	484,33	0,03	0,01	9,81
	Итого за день:			50,553	53,582	159,605	10,954	1363	0,84	0,81	30,44	43,71	6,59	155,56	783,94	254,37	14,70	765,00	0,05	0,02	15,54
	5 день																				
	Завтрак																				
1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	250	5,057	10,771	35,232	2,936	258	0,06	0,06	0,65	43,66	0,21	141,12	150,01	31,44	0,49	143,12	0,01	0,00	3,26
2	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	0,780	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
3	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	0,713	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
4	Фрукты	308 (30)	150	1,901	0,705	11,000	0,917	142	0,06	0,00	15,00	0,60	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90	42,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:			10,617	14,649	85,273	5,346	515	0,18	0,13	16,95	64,26	0,81	279,43	309,50	116,62	2,19	301,34	0,03	0,01	6,86
	Обед																				
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	100	0,676	0,094	1,625	0,135	10	0,02	0,02	5,00	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	24,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,683	4,587	16,773	1,398	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,146	0,468	0,000	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0,005	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колобки из куриной грудки с хлебом 90/50	422 (12)	140	11,943	11,136	14,906	1,242	208	0,07	0,07	2,08	4,64	3,86	40,51	76,03	20,80	1,29	75,35	0,01	0,00	1,85
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	1,920	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
7	Напиток из вишни и яблок без сахара	(7)	200	0,121	0,064	2,360	0,197	56	0,01	0,00	2,30	0,04	0,06	6,56	4,80	4,10	0,44	4,74	0,00	0,00	0,10
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	2,510	0,465	8,800	0,733	95	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
	Итого:			27,923	24,129	111,738	6,630	776	0,48	0,39	26,83	23,04	6,12	164,73	380,85	128,30	7,55	369,61	0,03	0,01	8,75
	Итого за день:			38,555	38,778	127,012	10,976	1291	0,67	0,52	43,78	37,30	6,93	444,17	690,35	244,92	9,73	670,95	0,06	0,02	15,61

Всего: 13609 : 10 = 1361 ккал

Всего: 442,925 : 10 = 44,293 грамм белка
Всего: 460,104 : 10 = 46,010 грамм жира
Всего: 1944,193 : 10 = 194,419 грамм углеводов
Всего: 7,29 : 10 = 0,73 мг витамина В1
Всего: 6,82 : 10 = 0,68 мг витамина В2
Всего: 535,56 : 10 = 53,56 мг витамина С
Всего: 550,39 : 10 = 55,04 мкг витамина А
Всего: 67,79 : 10 = 6,78 мг витамина Е
Всего: 3114,01 : 10 = 311,40 мг кальция
Всего: 6973,45 : 10 = 697,34 мг фосфора
Всего: 2154,33 : 10 = 215,43 мг магния
Всего: 113,19 : 10 = 11,32 мг железа
Всего: 6789,70 : 10 = 678,97 мг калия
Всего: 0,55 : 10 = 0,06 мг йода
Всего: 0,16 : 10 = 0,02 мг селена
Всего: 155,18 : 10 = 15,52 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

7 - Техничко - технологическая карта

12 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 1997г

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г