

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
<i>Завтрак</i>															
183/М/СД	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	2.47	9.14	8.45	29.63	231.85	0.20	0.84	34.00	0.37	182.11	247.70	99.89	2.87
15М	Сыр порционно	10	0.00	2.60	2.61		34.40	0.00	0.08	23.00	0.05	100.00	64.00	4.50	0.10
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	20	0.00	6.40	3.14		53.76	0.02			0.13	2.88	60.16	7.04	0.86
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0.43	3.88	3.10	5.21	65.56	0.02	0.60	10.12	0.01	125.12	116.20	31.00	0.98
	Фрукты (яблоки)	100	0.82	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого за _Завтрак	570	4.86	25.06	18.17	58.32	502.17	0.36	11.52	74.52	1.64	440.11	562.26	170.23	8.57
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
	Итого за Второй завтрак	260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
<i>Обед</i>															
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.80	1.96	5.21	9.62	94.25	0.07	32.40	200.00	2.37	42.47	50.03	22.70	0.87
260М/СД	Гуляш из говядины (говяд.б/к., оvs.мука), 45/45	90	0.28	14.92	9.11	3.33	155.49	0.06	4.05		1.25	10.58	143.50	20.38	2.15
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1.79	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0.49	0.48	0.08	5.85	26.80	0.01	6.00		0.12	14.80	12.00	10.40	0.20
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
	Итого за Обед	945	6.41	26.23	20.67	76.97	606.08	0.46	62.45	233.00	5.59	127.17	420.01	170.05	12.10
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
	Итого за Полдник	260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
	Всего за Понедельник-1	2035	15.33	64.36	51.03	183.90	1481.78	1.07	190.78	400.14	12.08	944.06	1286.00	455.29	22.28
День/неделя: Вторник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
259/М/СД	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	175	1.52	18.23	12.16	18.26	255.90	0.18	23.70		2.26	25.09	217.23	45.00	3.28
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.96
	Кефир (2,5%)	200	0.67	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	40.00		240.00	180.00	28.00	0.20
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого за _Завтрак	675	3.75	27.25	17.86	45.01	456.91	0.37	33.31	44.40	3.28	296.18	483.65	104.24	6.30

Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого за Второй завтрак	260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Обед															
71М	Огурец свежий	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98М/СД	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1.14	2.24	3.27	13.69	93.72	0.06	20.00	200.00	1.55	30.18	68.21	19.97	0.76
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	0.06	22.88	7.23	0.74	159.09	0.23	1.90	33.30	1.68	24.99	227.22	34.56	0.74
139М/СД	Капуста тушеная	150	0.98	3.89	6.32	11.71	121.92	0.07	81.75	60.00	2.93	86.55	64.38	33.84	1.30
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
	Итого за Обед	800	4.54	33.51	17.54	54.51	513.73	0.50	108.65	296.30	8.41	201.42	486.01	141.27	5.69
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого за Полдник	260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
	Итого за Вторник-1	1995	12.92	72.63	48.18	155.03	1371.16	1.03	174.77	448.32	16.54	817.38	1255.39	354.52	19.90
День/неделя: Среда-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
24М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.23	0.75	5.12	2.75	61.09	0.04	12.61		2.52	13.01	23.86	12.98	0.56
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0.96	13.08	11.81	11.54	205.14	0.10	1.18	42.14	1.56	19.20	129.56	22.67	1.84
330М	Соус сметанный (сметана 10%)	30	0.14	0.43	0.83	1.71	16.20	0.02	0.04	5.20	0.05	7.56	6.68	1.12	0.03
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	150	1.75	3.24	4.04	20.99	133.21	0.09		20.00	0.05	27.89	111.48	16.07	0.60
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200	0.44	3.90	3.00	5.31	60.00	0.02	0.78	10.00		124.77	90.00	14.00	0.10
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
	Итого за Завтрак	580	4.66	24.04	25.27	55.98	545.23	0.35	14.61	79.74	5.06	206.43	424.78	85.63	4.70
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
	Итого за Второй завтрак	260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Обед															
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.	270	1.55	6.89	7.26	18.56	167.67	0.15	23.05	204.00	1.62	19.95	118.50	35.19	1.79
223М/СД	Запеканка творожная (тв.р.5%, сироп ст., овс.мука, смет.10%)	185	1.50	40.14	14.93	17.99	374.53	0.10	0.91	102.62	0.45	307.78	415.99	45.97	1.23
326М/СД	Соус абрикосовый	35	0.17	0.21	0.01	2.04	9.28	0.00	0.16	23.32	0.22	6.40	5.84	4.20	0.13
457/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)	200	0.19	0.20	0.04	2.31	7.60	0.01	40.00		0.14	7.20	6.60	6.20	0.26
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95

<i>Итого за Обед</i>		740	4.83	50.73	22.84	57.99	646.07	0.36	64.12	332.94	3.53	358.83	625.93	115.06	5.36
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
<i>Итого за Полдник</i>		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Всего за Среда-1		1840	13.55	87.84	60.30	162.58	1564.83	0.96	195.55	505.30	13.43	942.03	1354.44	315.69	11.66
День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
46М/СД	Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0.43	1.01	2.63	5.11	49.28	0.03	19.30	241.00	1.90	26.76	23.36	12.98	0.79
#####	Рыба запеченая под молочным соусом (минтай филе, овс.мука)	110	0.59	16.06	10.37	7.08	186.84	0.10	2.01	65.12	0.40	125.53	261.57	52.99	0.91
125/М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97	3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02	87.96	34.25	1.39
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г	207	0.02	0.06	0.01	0.22	2.39	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.86
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
<i>Итого за Завтрак</i>		597	4.46	23.40	17.10	53.52	465.14	0.41	53.61	325.12	3.60	200.56	461.67	128.96	5.90
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
<i>Итого за Второй завтрак</i>		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
<i>Обед</i>															
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	250	1.41	2.27	4.38	16.89	116.70	0.11	16.65	200.65	1.95	20.32	72.00	25.79	0.98
320К/СД	Куриное филе запеченое (грудки кур)	90	0.00	24.78	9.39		184.82	0.11	2.36	47.20	1.89	20.20	189.62	22.64	1.56
143/М/СД	Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)	150	1.30	2.72	3.26	15.57	103.59	0.11	28.14	485.20	1.12	40.79	70.43	30.60	1.02
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
<i>Итого за Обед</i>		740	4.98	33.85	17.70	59.70	537.52	0.44	47.95	736.05	7.16	130.81	440.25	123.53	6.16
<i>Полдник</i>															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
<i>Итого за Полдник</i>		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Всего за Четверг-1		1857	14.06	69.12	47.58	168.73	1403.19	1.01	134.38	1168.79	15.61	651.15	1187.65	361.50	19.96
День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
71М	Помидоры порционные	70	0.22	0.77	0.14	2.66	16.80	0.04	17.50		0.49	9.80	18.20	14.00	0.63
213/М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1.11	16.14	8.01	13.36	186.78	0.09	13.40	19.40	1.87	58.17	95.13	28.26	0.83

	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.96	
0	Фрукты (мандарины)	120	0.75	0.96	0.24	9.00	45.60	0.07	45.60		0.24	42.00	20.40	13.20	0.12	
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56	
Итого за _Завтрак		580	3.55	20.67	9.03	42.63	337.58	0.29	80.51	23.80	3.56	130.87	202.15	78.30	4.10	
Второй завтрак																
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56	
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09	
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15	
Итого за Второй завтрак		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80	
Обед																
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.17	0.56	4.09	2.08	48.10	0.03	9.42		2.00	9.80	17.98	9.72	0.42	
84М	Борщ с фасолью и картофелем	250	1.39	3.92	5.37	16.62	132.05	0.11	14.20	200.00	2.47	41.50	97.54	34.35	1.73	
	Рыба тушеная в томате с овощами (треска)	200	1.95	13.76	6.01	23.40	203.79	0.22	29.15	486.50	3.11	38.21	225.04	60.04	1.78	
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0.20	1.45	1.25	2.41	27.01	0.01	0.40	5.00		64.95	53.24	11.40	0.87	
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95	
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40	
Итого за Обед		960	6.77	23.80	18.11	81.21	591.95	0.53	73.17	704.50	9.07	203.96	494.80	157.01	11.15	
Полдник																
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56	
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09	
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15	
Итого за Полдник		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80	
Всего за Пятница-1		2060	14.37	57.54	39.33	172.44	1303.06	1.08	270.50	820.92	17.48	711.60	1000.68	350.32	16.85	
День/неделя: Понедельник-2																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
71М	Огурец свежий	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30	
269М	Котлеты,биточки особые (свино-говяжьи б/к), хлеб рж.	90	0.91	15.08	9.59	10.86	190.24	0.19		0.84	0.77	13.73	163.36	27.09	2.61	
143/М/СД	Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)	160	1.37	2.89	3.38	16.49	109.12	0.11	29.95	525.85	1.13	43.78	75.13	32.71	1.09	
376М/СД	Чай с сиропом стевии	200	0.00			0.01	0.01	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.82	
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56	
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40	
Итого за _Завтрак		750	5.15	21.82	14.31	61.78	469.58	0.46	54.25	539.09	3.24	118.66	349.93	109.40	10.78	
Второй завтрак																
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56	
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09	
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15	
Итого за Второй завтрак		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80	
Обед																
99/М/СД	Суп из овощей	250	0.93	1.88	3.26	11.12	81.87	0.09	21.30	204.00	1.47	25.68	52.27	21.80	0.81	
213/М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1.11	16.14	8.01	13.36	186.78	0.09	13.40	19.40	1.87	58.17	95.13	28.26	0.83	
50 К/СД	Салат из зеленого горошка	80	0.31	4.71	5.09	3.77	79.72	0.07	5.20	85.00	1.14	27.49	82.02	13.29	1.04	

342М/СД	Компот из свежих яблок сиропом стевии	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.00	2.00	0.08	6.40	4.40	3.60	0.88
	Хлеб ржаной	60	1.71	3.96	0.72	20.52	104.40	0.12	0.00	3.60	1.32	21.00	94.80	28.20	2.34
Итого за Обед		740	4.39	26.85	17.25	52.69	471.58	0.37	43.90	314.00	5.87	138.74	328.62	95.15	5.89
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт,	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Полдник		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Всего за Понедельник-2		2010	13.59	61.74	43.74	163.08	1314.68	1.09	214.96	945.71	13.96	634.18	982.27	319.56	18.27
День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0.22	0.77	0.14	2.66	16.80	0.04	17.50		0.49	9.80	18.20	14.00	0.63
235/М	Шницель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0.69	13.61	13.81	8.30	212.49	0.12	4.97	34.90	4.47	52.77	208.22	48.44	1.23
125/М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97	3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02	87.96	34.25	1.39
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08	0.00	2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
0	Фрукты (яблоки)	100	0.82	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Итого за _Завтрак		650	5.72	21.17	18.38	68.60	530.92	0.47	62.67	58.30	7.33	147.59	417.78	145.49	7.65
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
Итого за Второй завтрак		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Обед															
81М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0.67	1.785	5.098	7.982	85.945	0.04	22.3	260	2.412	40.89	45.06	23.66	1.101
256М/СД	Мясо тушёное (говядина б/к), мука оvs.	90	0.25	15.66	10.50	3.00	169.53	0.06	3.30	80.00	1.70	13.58	150.34	21.78	2.25
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1.79	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	60	1.71	3.96	0.72	20.52	104.40	0.12	0.00	3.60	1.32	21.00	94.80	28.20	2.34
	Фрукты (яблоки)	200	1.63	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	10.00	0.40	32.00	22.00	18.00	4.40
Итого за Обед		955	6.89	27.75	22.04	82.73	647.82	0.46	46.40	373.60	7.29	149.29	454.87	187.71	13.26
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
Итого за Полдник		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Всего за Вторник-2		2125	17.24	60.79	53.20	206.83	1579.27	1.09	141.88	539.52	19.46	616.66	1158.38	442.20	28.82
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Завтрак															
45М/СД	Салат из белокачанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80	80	0.33	1.33	2.08	3.97	40.80	0.03	29.50	280.00	1.00	34.50	27.58	15.56	0.48
278М	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.)	60	0.57	8.93	8.13	6.90	136.72	0.05	2.00	0.48	3.01	17.57	96.85	15.23	1.54
330М	Соус сметанный (овсяная мука)	50	0.25	0.88	2.38	3.02	37.48	0.00	0.06	14.00	0.04	12.32	8.54	1.26	0.03
	Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	1.79	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0.33	0.16	0.16	3.93	18.80	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.96
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого за _Завтрак		585	4.41	18.71	18.09	52.98	451.95	0.34	35.57	318.88	5.36	95.11	314.87	129.96	7.10
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Второй завтрак		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Обед															
71М	Огурец свежий	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми, 250	250	1.62	5.89	4.55	19.44	142.63	0.23	11.70	200.00	2.01	37.58	107.51	38.55	2.00
234М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)	90	1.05	12.11	7.42	12.65	166.39	0.12	0.43	9.16	3.34	63.27	199.61	47.64	1.45
125М/СД	Картофель отварной	150	2.00	2.97	3.49	24.01	139.63	0.18	29.40	16.00	0.19	23.02	87.96	34.25	1.39
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии, 200 г	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
Итого за Обед		800	7.04	25.47	16.18	84.49	587.65	0.67	46.53	228.16	7.80	183.57	521.28	173.34	7.72
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Полдник		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Всего за Среда-2		1905	15.51	57.26	46.45	186.08	1413.12	1.26	198.91	639.66	18.00	655.46	1139.88	418.30	16.43
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
241К/СД	Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)	160	1.32	31.22	10.39	15.83	287.61	0.07	0.69	72.64	0.31	228.50	315.94	34.28	0.88
326М/СД	Соус абрикосовый	15	0.09	0.10	0.01	1.02	4.64	0.00	0.08	11.66	0.11	3.20	2.92	2.10	0.06
382М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0.43	3.88	3.10	5.21	65.56	0.02	0.60	10.12	0.01	125.12	116.20	31.00	0.98
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10	0.00	3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
	Кефир (2,5%)	180	0.60	5.22	4.50	7.20	95.40	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	162.00	25.20	0.18
Итого за _Завтрак		605	3.86	43.72	18.59	46.36	540.21	0.27	2.63	133.42	1.53	590.32	676.06	116.08	4.06
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09

0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
Итого за Второй завтрак		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Обед															
99/М/СД	Суп из овощей	250	0.93	1.88	3.26	11.12	81.87	0.09	21.30	204.00	1.47	25.68	52.27	21.80	0.81
267М	Шницель натурально рубленый (гов.б/к)	90	0.80	18.05	31.84	9.56	397.05	0.08		36.50	9.03	20.86	178.72	24.87	2.77
	Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	2.15	4.17	4.08	25.75	156.35	0.11		20.00	0.69	17.32	105.23	22.57	1.78
352М/СД	Кисель из яблок со стевией	200	1.60	0.13	0.12	19.18	79.04	0.01	3.00	1.50	0.06	8.00	9.46	2.70	0.69
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
Итого за Обед		745	6.89	27.52	39.90	82.71	801.31	0.39	24.30	265.00	12.35	89.36	424.68	95.44	8.00
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (яблоки)	150	1.23	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	7.50	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
Итого за Полдник		260	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	0.08	16.41	53.81	2.42	159.89	142.86	54.50	3.95
Всего за Четверг-2		1870	15.38	83.12	71.28	184.58	1742.05	0.82	59.74	506.04	18.72	999.46	1386.47	320.53	19.96
День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
71М	Огурцы свежие	70	0.11	0.49	0.07	1.33	7.70	0.02	4.90		0.07	11.90	21.00	9.80	0.35
297/М/СД	Фрикадельки из кур	65	0.40	9.77	8.83	4.83	138.09	0.06	0.96	33.60	0.71	9.02	85.52	12.42	0.97
326М	Соус молочный	50	0.26	1.07	2.28	3.12	37.81	0.03	0.15	14.50	0.08	31.26	25.98	3.98	0.07
139/М/СД	Капуста тушеная	150	0.98	3.89	6.32	11.71	121.92	0.07	81.75	60.00	2.93	86.55	64.38	33.84	1.30
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200	0.44	3.90	3.00	5.31	60.00	0.02	0.78	10.00		124.77	90.00	14.00	0.10
0	Фрукты (мандарины)	100	0.63	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
	Хлеб ржаной	40	1.14	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого за _Завтрак		675	3.96	22.56	21.18	47.47	473.12	0.34	126.54	120.50	4.86	312.50	367.08	103.84	4.45
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09
0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
Итого за Второй завтрак		260	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	0.13	58.41	46.31	2.42	188.39	151.86	57.50	0.80
Обед															
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.15	2.01	5.17	13.74	110.49	0.06	22.10	200.00	2.42	37.48	52.59	26.02	1.23
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)	250	3.59	31.67	12.73	43.05	415.69	0.21	8.27	328.40	3.82	54.47	405.74	58.32	3.08
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0.85	0.78	0.06	10.15	45.40	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.64
	Хлеб ржаной	50	1.43	3.30	0.60	17.10	87.00	0.10		3.00	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
Итого за Обед		750	7.00	37.76	18.55	84.04	658.57	0.39	31.17	531.40	8.44	141.45	566.53	128.84	6.90
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0.65	1.65	4.44	7.74	78.46	0.04	0.87	37.31	2.12	24.29	40.86	27.50	0.56
386	Йогурт	90	0.44	3.69	1.35	5.31	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0.09

0	Фрукты (мандарины)	150	0.94	1.20	0.30	11.25	57.00	0.09	57.00		0.30	52.50	25.50	16.50	0.15
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>	<i>2.03</i>	<i>6.54</i>	<i>6.09</i>	<i>24.30</i>	<i>186.76</i>	<i>0.13</i>	<i>58.41</i>	<i>46.31</i>	<i>2.42</i>	<i>188.39</i>	<i>151.86</i>	<i>57.50</i>	<i>0.80</i>
	Всего за Пятница-2	1945	15.01	73.39	51.92	180.12	1505.22	0.98	274.53	744.52	18.15	830.73	1237.34	347.68	12.96
	Итого	19642	146.95	687.78	512.99	1763.35	14678.35	10.38	1855.99	6718.96	163.42	7802.69	11988.50	3685.59	187.08

	Масса порции	дней:	10		Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			XE	Б	Ж	У	B1		C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за завтраки	6267	44.39	248.40	177.98	532.64	4772.79	3.65	475.23	1717.77	39.45	2538.32	4260.24	1172.13	63.61		
<i>Среднее значение за завтраки</i>	627	4.44	24.84	17.80	53.26	477.28	0.37	47.52	171.78	3.94	253.83	426.02	117.21	6.36		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			21%	15%	45%											
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			26%	26%	20%	23%	30%	79%	25%	39%	23%	39%	47%	53%		
Итого за второй завтрак	2600	21.40	62.96	62.12	256.83	1921.64	1.08	416.06	493.12	24.23	1769.88	1482.64	563.04	20.62		
<i>Среднее значение за завтраки</i>	260	2.14	6.30	6.21	25.68	192.16	0.11	41.61	49.31	2.42	176.99	148.26	56.30	2.06		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%											
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
Итого за обеды	8175	59.75	313.46	210.78	717.05	6062.28	4.57	548.65	4014.95	75.51	1724.61	4762.98	1387.38	82.23		
<i>Среднее значение за обеды</i>	818	5.98	31.35	21.08	71.71	606.23	0.46	54.86	401.50	7.55	172.46	476.30	138.74	8.22		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			21%	14%	47%											
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			33%	31%	27%	30%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%		
Итого за полдники	2600	21.40	62.96	62.12	256.83	1921.64	1.08	416.06	493.12	24.23	1769.88	1482.64	563.04	20.62		
<i>Среднее значение за полдники</i>	260	2.14	6.30	6.21	25.68	192.16	0.11	41.61	49.31	2.42	176.99	148.26	56.30	2.06		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%											
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
Итого за весь период	19642	146.95	687.78	512.99	1763.35	14678.35	10.38	1855.99	6718.96	163.42	7802.69	11988.50	3685.59	187.08		
<i>Среднее значение</i>	1964	14.69	68.78	51.30	176.33	1467.83	1.04	185.60	671.90	16.34	780.27	1198.85	368.56	18.71		
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			19%	14%	48%											
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19			94.00	68.00	264.00	2046.00	1.20	60.00	700.00	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			73%	75%	67%	72%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%		

	Овощи свежие (огурцы)	60
98	Суп крестьянский с крупой	250
227	Рыба припущенная	70
312	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		1010

Обед

71М
98М/СД
227М
139М/СД
349М/СД
Итого за обед

Полдник

День/неделя: Среда-1

Завтрак

	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 130/5	135
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
Итого за Завтрак		690

24М/СД
294М/330М/СД
379М/СД
Итого за Завтрак

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270
223	Запеканка из творога	185
	Соус сметанный сладкий	35
	Компот из ягод	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180
Итого за Обед		950

Обед

104М
223М/СД
326ММ/СД
457К/СД

Полдник

Полдник

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Омлет с колбасой или сосисками	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
Итого за Завтрак		605

71М
213/М/С/Д

Обед

84	Борщ с картофелем и фасолью	250
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	200
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
Итого за Обед		1010

24/М/С/Д
84М
229
378/М/С/Д

Полдник

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным, 160/15	175
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180
Итого за Завтрак		595

241К/326М/СД
382/М/СД

ического (сахарный диабет) меню

Меню диабет 7+ лет

Наименование дней недели, блюд	Масса порции
--------------------------------	--------------

Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200
Бутерброд с мясом и сыром 40/20/10	70
Фрукты свежие (яблоки)	100
Какао с молоком со стевией	200
Итого за Завтрак	570

<i>Промежуточное питание</i>	
Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
суточное питание	260

Щи из свежей капусты с картофелем	250
Гуляш из говядины	90
Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар)	155
Фрукты свежие (яблоки)	200
Компот из вишни со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за обед	945

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Полдник	260

Подгариновка из овощей свежих (огурцы)	60
Жаркое по-домашнему (говядина)	175
Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200	200
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200
Хлеб ржаной йодированный	40
к	675

<i>Промежуточное питание</i>	
Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
суточное питание	260

Под гарнировка из овощей свежих (огурцы)	60
Суп крестьянский с крупой (перловая)	250
Рыба припущенная (горбуша филе)	90
Капуста тушеная	150
Компот из сухофруктов со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
	800

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Полдник	260

Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
Котлеты рубленые из птицы (кур.) с соусом сметанным, 80/30	110
Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 150	150
Кофейный напиток со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	40
к	580

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150

Итого за Промежуточное питание 260

Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270
Запеканка из творога	185
Соус абрикосовый	35
Компот из ягод со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за Обед	740

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины) потери	150
Итого за Полдник	260

Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)	80
Рыба запеченная с молочным соусом (минтай филе)	110
Картофель отварной	150
Чай с лимоном со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
	590

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
<i>Итого за Промежуточное питание</i>	260

Рассольник по-ленинградски (крупа перловая)	250
Птица запеченная	90
Рагу из овощей	150
Фрукты свежие (яблоки)	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Компот из сухофруктов	200
<i>Итого за Обед</i>	940

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Полдник	260

Поджаренная из свежих овощей (помидоры)	70
Омлет белковый с отварным картофелем	150
Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200	200
Хлеб ржаной йодированный	40
Фрукты свежие (мандарины)	120
Итого за завтрак	580

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Салат из свежих огурцов и помидоров	60
Борщ с картофелем и фасолью	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200
Чай с молоком со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Фрукты (яблоки)	200
Итого за Обед	900

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Полдник	260

Подгарировка из овощей свежих (огурцы)	60
Котлеты (биточки) особые	90
Рагу из овощей	160
Чай с сахаром со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	40
Фрукты (яблоки)	200
Итого за Завтрак	750

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Суп из овощей	250
Омлет (белковый) с отварным картофелем	150
Салат из зеленого горошка	80
Хлеб ржаной йодированный	60
Компот из свежих яблок (со стевией)	200
Итого за обед	740

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Полдник	260

Подгарнировка из овощей свежих (помидоры)	70
Шницель рыбный натуральный (минтай филе)	90
Картофель отварной	150
Компот из сухофруктов со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	40
Яблоко	100
Итого за Завтрак	650

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Борщ	250
Мясо тушеное в соусе	90
Каша вязкая гречневая на воде	155
Компот из сухофруктов со стевией	200
Фрукты свежие (яблоки)	200
Хлеб ржаной йодированный	60
Итого за Обед	955

Орехи грецкие/курага/чернослив	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Полдник	260

Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80
Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200	200
Хлеб ржаной йодированный	40
Итого за Завтрак	585

Промежуточное питание

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	60
Суп картофельный с бобовыми, 250	250
Котлеты или биточки рыбные - минтай филе	90
Картофель отварной с маслом сливочным	150
Компот из сухофруктов со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за обед	800

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150

<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>
-------------------------	------------

Пудинг из творога (запечённый) с соусом абрикосовым, 160/15	175
Какао с молоком со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	180
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>605</i>

<i>Промежуточное питание</i>	
Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Суп летний овощной	250
Шницель натуральный рубленный (гов.)	90
Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
Кисель из сока плодового или ягодного натурального со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за обед	745

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (яблоки)	150
Итого за Полдник	260

Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	70
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
Капуста тушеная	150
Кофейный напиток на молоке со стевией	200
Хлеб ржаной йодированный	40
Фрукты свежие (мандарины)	100
Итого за Завтрак	675

<i>Промежуточное питание</i>	
Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Промежуточное питание	260

Борщ с капустой и картофелем	250
Плов из птицы (грудки куриные, перловая крупа)	250
Компот из сухофруктов со стевией.	200
Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за обед	750

Смесь из сухофруктов	20
Йогурт	90
Фрукты (мандарины)	150
Итого за Полдник	260

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
3	маслом сливочным	40	1.65	6.23	8.41	19.75	179.61	0.05	0.11	0.62	0.22	137.20	93.00	10.90	0.60
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	2.44	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.19	0.03	1.10	121.63	212.88	5.09	0.07
382	Какао с молоком	200	1.46	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	20	0.84	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
368	Фрукты свежие (яблоки)	120	1.07	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	610	7.45	19.00	19.17	89.41	606.17	0.18	6.87	0.89	2.07	440.03	461.68	54.29	1.86
	Норма по СанПин			19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.66	1.77	4.95	7.90	83.23	0.06	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83
260	Гуляш	80	0.19	11.64	13.43	2.30	176.63	0.02	0.73	0.00	0.30	17.44	123.32	17.60	2.44
	Каша вязкая с маслом сливочным (перло)	155	1.73	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20	15.99	0.58
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.73	2.08	0.22	20.80	93.50	0.05	21.00	0.00	1.32	63.60	61.20	16.60	1.84
	Сок натуральный (грушевый)	200	2.18	1.35	0.00	26.15	110.00	0.03	5.80	0.00	0.28	19.50	18.50	11.00	3.81
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	9.70	25.42	24.55	116.41	788.27	0.40	43.45	0.00	3.48	214.16	445.97	105.72	11.14
День 2 (вторник)															
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.23	0.79	0.14	2.74	15.40	0.05	12.60	0.00	0.50	10.08	18.72	14.40	0.65
259	Жаркое по-домашнему	175	2.16	17.01	15.68	25.86	312.61	0.14	8.10	0.00	10.07	36.50	215.95	50.90	4.62
*	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	25	1.04	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23

	жирности)	200	0.67	5.80	5.00	8.00	100.20	0.03	0.54	0.36	0.50	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	685	5.83	27.55	21.74	70.00	585.85	0.40	24.81	0.36	11.87	327.92	493.81	126.10	10.15
Обед															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
98	Суп крестьянский с крупой	250	0.51	1.48	4.92	6.09	74.56	0.04	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63	14.18	0.58
227	Рыба припущенная	70	0.05	12.27	5.32	0.57	99.24	0.04	1.20	0.31	1.45	27.60	116.50	13.44	0.38
312	Картофельное пюре	150	1.70	3.07	4.80	20.44	137.24	0.14	18.16	0.00	0.09	36.97	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	200	2.67	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.80	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1010	8.89	29.06	21.01	106.65	732.33	0.60	35.79	0.71	3.30	442.23	571.66	142.83	5.56
День 3 (среда)															
Завтрак															
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80	0.30	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
296	соусом молочным	75	0.81	9.50	12.64	9.73	190.68	0.07	0.51	0.81	2.30	78.20	78.52	16.16	28.97
302	(яичевая) 130/5	135	2.79	6.97	3.60	33.49	194.22	0.21	0.00	0.40	0.51	27.08	213.44	142.49	4.83
*379	Кофейный напиток на молоке	200	1.23	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	90.00	14.00	0.13
	Хлеб пшеничный	25	1.04	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (яблочный)	150	1.27	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	690	8.31	24.52	19.45	99.76	672.17	0.54	21.06	1.31	4.13	286.47	488.34	218.82	38.40
Обед															
104	Суп картофельный с мясными фрикадель	270	1.30	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15
223	Запеканка из творога	185	2.70	20.87	14.36	32.35	342.12	0.07	0.94	0.88	0.40	184.90	256.21	29.30	1.34
	Соус сметанный сладкий	35	1.00	0.49	1.75	12.03	65.83	0.01	0.01	0.01	0.00	9.85	7.95	1.84	0.10
	Компот из ягод	200	2.41	0.52	0.18	28.86	119.14	0.01	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40	13.40	0.71
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-+	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	1220	11.06	37.79	27.49	132.76	929.59	0.51	40.42	1.24	2.06	524.25	526.24	132.24	5.88
День 4 (четверг)															

Завтрак															
	капусты)	80	0.30	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110	0.89	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	2.83	0.41	0.00	69.12	90.78	19.96	0.51
312	Картофельное пюре	150	1.92	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14
377	Чай с лимоном	200	0.85	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50	1.98	3.10	4.30	23.80	146.30	0.06	1.70	0.62	0.61	26.70	40.40	7.30	0.17
	Итого за завтрак	615	6.83	17.13	18.92	81.90	566.45	0.46	44.75	1.03	1.65	196.91	312.91	97.67	4.29
Обед															
96	Рассольник по-ленинградски	250	1.00	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73	24.18	0.93
	Птица запеченная	85	0.01	19.30	16.00	0.06	221.44	0.06	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71
143	Рагу из овощей	150	1.39	3.29	13.61	16.65	202.25	0.10	23.49	0.97	1.20	66.00	75.71	30.13	1.24
	Фрукты свежие (груши)	200	2.09	1.00	0.50	25.13	109.02	0.08	10.00	0.00	0.65	50.00	36.00	28.30	1.00
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.80	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	945	7.65	35.44	40.78	91.85	876.58	0.56	46.69	2.27	3.70	462.35	567.77	149.46	6.50
День 5 (пятница)															
Завтрак															
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	0.23	15.77	30.41	2.72	347.64	0.15	0.21	2.88	7.80	95.44	245.24	20.05	2.78

	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
368	Фрукты свежие (груши)	120	1.07	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	605	4.81	21.72	32.02	57.76	606.14	0.39	12.20	2.88	9.15	193.41	387.71	81.66	8.46
Обед															
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	1.18	3.56	5.12	14.17	117.00	0.10	6.70	0.00	0.50	54.18	99.50	34.45	1.73
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	0.63	19.50	9.90	7.60	197.50	0.10	7.46	0.11	0.90	78.14	324.38	97.06	1.70
392	Чай с молоком	200	2.13	1.60	1.60	25.56	123.04	0.00	0.10	0.00	0.30	21.50	5.80	2.40	0.48
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4.52	4.90	6.57	54.25	295.73	0.08	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Сок натуральный (виноградный)	200	2.51	0.90	0.00	30.15	124.20	0.04	7.00	0.00	0.38	24.50	23.50	16.00	5.50
	Итого за обед	1010	14.04	35.82	24.01	168.53	1033.49	0.58	21.60	0.24	3.94	253.02	615.80	202.79	12.92
День 6 (понедельник)															
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
269	Котлеты (биточки) особые	70	0.60	7.15	9.39	7.23	142.07	0.08	0.13	0.10	0.42	20.58	87.59	16.36	1.19
Л 224	Рагу из овощей	160	1.09	2.69	5.00	13.10	216.30	0.08	19.06	0.70	0.00	56.60	68.56	24.70	0.91
	Чай с сахаром	200	0.87	0.06	0.02	10.40	35.50	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	12.06
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Сок натуральный (персиковый)	200	1.69	1.00	0.00	20.23	84.93	0.02	4.01	0.00	0.20	14.02	14.02	8.01	2.80
	Итого за завтрак	755	6.89	15.69	15.11	82.63	630.91	0.36	26.33	0.80	1.23	152.44	271.66	81.97	18.88
Обед															
Л135	Суп из овощей	250	0.76	1.59	4.99	9.15	87.87	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
211	Омлет с сыром	140	0.23	19.12	25.38	2.72	315.78	0.11	0.34	3.87	1.68	278.93	333.06	23.28	2.93

	Зеленый горошек консервированный	60	0.29	1.73	1.63	3.47	35.47	0.03	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-но	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Сок натуральный (яблочный)	200	1.68	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого за обед	890	5.93	31.84	37.44	71.15	748.90	0.42	21.20	4.30	2.73	592.68	560.75	108.23	8.53
	День 7 (вторник)														
	Завтрак														
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
235	Шницель рыбный натуральный	75	0.48	7.66	5.30	5.80	101.54	0.03	2.26	0.17	3.11	43.80	115.90	17.15	1.48
310	Картофель отварной	170	2.17	3.32	4.88	26.00	161.22	0.17	23.73	0.00	0.23	62.04	90.06	33.11	1.30
*	Напиток из сухофруктов	200	0.85	1.04	0.60	10.20	50.36	0.20	8.00	0.00	11.00	32.00	29.00	21.00	6.40
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (грушевый)	150	1.27	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	730	7.42	17.62	11.50	89.06	530.18	0.59	40.59	0.17	15.11	200.15	347.07	110.13	13.26
	Обед														
81	Борщ	250	0.71	1.60	4.86	8.56	84.38	0.03	10.93	0.00	0.50	52.53	46.10	23.13	1.10
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	0.26	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.09	0.00	0.30	9.54	63.38	11.30	0.75
	Каша вязкая с маслом сливочным (рисова	155	2.58	2.98	6.12	30.90	190.60	0.03	0.00	0.31	0.46	13.42	64.90	21.97	0.46
	Напиток из сухофруктов	200	1.73	0.68	0.28	20.76	88.28	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.31	0.64	0.64	15.68	71.04	0.05	16.00	0.00	0.20	25.60	17.60	14.40	3.52
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	9.79	17.14	28.96	117.43	798.92	0.43	127.16	0.31	2.23	159.98	278.17	96.64	8.10
	День 8 (среда)														
	Завтрак														

	с морковью)	80	0.13	0.56	0.08	1.52	9.02	0.03	3.91	0.00	0.08	13.57	23.94	11.17	0.40
278	Тефтели из говядины	60	0.47	4.27	4.77	5.59	82.37	0.02	0.39	0.18	0.00	15.20	48.20	9.99	0.47
330	Соус сметанный	50	0.24	0.70	2.49	2.93	36.93	0.01	0.02	0.17	0.00	13.65	11.36	2.64	0.10
302	(гречневая) 150/5	155	3.25	7.80	3.60	39.00	219.60	0.18	0.00	0.35	0.44	23.55	185.60	123.90	4.20
342	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	сахарное)	25	1.40	1.88	4.50	16.75	115.00	0.03	0.00	0.20	0.00	7.24	26.87	5.50	0.45
	Итого за завтрак	635	8.89	20.17	16.48	106.71	655.85	0.44	7.89	0.90	1.47	134.34	399.26	190.90	10.44
Обед															
	Овощи натуральные	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	1.08	2.38	5.08	12.90	106.81	0.06	0.95	0.00	0.20	127.30	136.77	15.22	0.72
234	Котлеты или биточки рыбные	80	0.83	6.99	5.80	9.97	120.04	0.05	0.88	0.15	0.40	40.92	92.31	27.56	0.77
125	Картофель отварной (с маслом сливочны	145	1.55	2.67	5.24	18.54	132.00	0.15	19.11	0.08	0.00	18.10	73.90	26.92	1.08
397	Компот из фруктов	200	2.29	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.50	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1035	9.74	19.29	17.27	116.88	700.08	0.57	26.23	0.23	1.48	275.82	454.68	122.01	6.38
День 9 (четверг)															
Завтрак															
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	2.79	16.48	13.92	33.48	325.12	0.10	0.42	0.83	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18
327	Молоко сгущенное	15	0.71	1.13	0.00	8.54	38.70	0.01	0.15	0.00	0.00	47.67	34.44	5.11	0.03
397	Какао с молоком	200	1.46	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	жирности)	180	0.53	9.00	5.76	6.30	113.04	0.03	0.54	0.36	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	595	7.16	33.38	23.53	85.88	688.78	0.21	2.68	1.43	0.62	601.79	574.62	87.07	2.26

Обед															
Л 145	Суп летний овощной	250	0.76	1.59	4.90	9.15	87.06	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
267	Шницель натуральный рубленый	75	0.76	13.20	18.80	9.10	258.40	0.09	0.00	0.45	0.30	18.33	208.98	32.30	3.81
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшени	155	1.73	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.50	26.82	111.20	15.99	0.58
*359	Кисель из сока плодового или ягодного на	200	2.63	0.52	0.00	31.50	128.08	0.02	3.07	0.00	0.15	16.10	13.20	7.51	2.39
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	920	8.85	26.91	34.34	106.16	841.32	0.43	14.11	0.80	2.30	346.65	510.37	120.65	9.16
	День 10 (пятница)														
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
297	цыплят	65	0.34	6.86	10.24	4.05	135.80	0.02	0.51	0.39	2.41	24.21	53.55	7.21	0.57
	Соус молочный	50	0.55	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
203	маслом 110/5	115	1.95	4.14	5.00	23.40	155.16	0.04	0.00	0.00	0.57	8.20	27.20	6.32	0.62
379	Кофейный напиток на молоке	200	1.23	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	110.00	14.00	0.13
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
368	Фрукты свежие (персики)	120	0.95	1.08	0.12	11.40	51.00	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	685	7.67	20.53	19.77	92.02	628.18	0.31	9.71	0.66	4.03	250.98	350.18	77.17	3.89
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0.91	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	10.68	0.00	0.50	49.73	54.60	26.13	1.23
250	Сосиска запеченная с сыром	70	0.11	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53
	Соус молочный	50	0.55	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
205	Макаронные изделия отварные с овощам	130	1.98	4.31	5.99	23.77	166.23	0.06	2.26	0.00	0.05	16.18	42.40	14.45	0.86
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	1.91	2.18	11.34	22.96	202.60	0.04	0.00	0.28	3.47	10.14	64.59	7.69	0.64
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.50	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	815	9.17	31.87	35.60	110.05	888.06	0.44	16.83	1.15	5.79	449.73	552.90	128.16	5.20

10.00

Итого за завтраки	6605	71.26	217.31	197.70	855.14	6170.68	3.88	196.89	10.43	51.33	2784.44	4087.23	1125.78	111.90
Среднее значение за завтраки	660.5	7.13	21.73	19.77	85.51	617.07	0.39	19.69	1.04	5.13	278.44	408.72	112.58	11.19
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			14%	13%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			28%	25%	26%	26%	28%	33%	149%	51%	25%	25%	45%	93%
Итого за обеды	9775	94.82	290.58	291.45	1137.86	8337.55	4.92	393.48	11.25	31.01	3720.87	5084.31	1308.73	79.36
Среднее значение за обеды	977.5	9.48	29.06	29.14	113.79	833.75	0.49	39.35	1.13	3.10	372.09	508.43	130.87	7.94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			14%	14%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			38%	37%	34%	35%	35%	66%	161%	31%	34%	31%	52%	66%
Итого за весь период	166.08	507.89	489.14	1992.99	14508.22	8.80	590.38	21.68	82.34	6505.31	9171.54	2434.51	191.26	
Среднее значение	16.61	50.79	48.91	199.30	1450.82	0.88	59.04	2.17	8.23	650.53	917.15	243.45	19.13	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			14%	13%	55%									
100 % Норма СанПиН			77.00	79.00	335.00	2350.00	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			66%	62%	59%	62%	63%	98%	310%	82%	59%	56%	97%	159%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Возраст 7-11 лет

100 % Нормы МР		94,00	68,00	264,00	2046,00												
						Завтраки											
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ						
		Б	Ж	У	ЭЦ		Б	Ж	У								
Понедельник - 1	4.86	25.06	18.17	58.32	502.17	27%	27%	22%	25%	20%	33%	46%					
Вторник - 1	3.75	27.25	17.86	45.01	456.91	29%	26%	17%	22%	24%	35%	39%					
Среда - 1	4.66	24.04	25.27	55.98	545.23	26%	37%	21%	27%	18%	42%	41%					
Четверг - 1	4.46	23.40	17.10	53.52	465.14	25%	25%	20%	23%	20%	33%	46%					
Пятница - 1	3.55	20.67	9.03	42.63	337.58	22%	13%	16%	16%	24%	24%	51%					
Понедельник - 2	5.15	21.82	14.31	61.78	469.58	23%	21%	23%	23%	19%	27%	53%					
Вторник - 2	5.72	21.17	18.38	68.60	530.92	23%	27%	26%	26%	16%	31%	52%					
Среда - 2	4.41	18.71	18.89	52.98	451.95	20%	27%	20%	22%	17%	36%	47%					
Четверг - 2	3.86	43.72	18.59	46.36	540.21	47%	27%	18%	26%	32%	31%	34%					
Пятница - 2	3.96	22.56	21.18	47.47	473.12	24%	31%	18%	23%	19%	40%	40%					
Среднее	4.44	24.84	17.80	53.26		26%	26%	20%	23%	21%	33%	45%					

						Второй завтрак											
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ						
		Б	Ж	У	ЭЦ		Б	Ж	У								
Понедельник - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Вторник - 1	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Среда - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Четверг - 1	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Пятница - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Понедельник - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Вторник - 2	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	7%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Среда - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Четверг - 2	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	7%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Пятница - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Среднее	2.14	6.30	6.21	25.68	192.16	7%	9%	10%	9%	13%	29%	53%					

						Обеды											
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ						
		Б	Ж	У	ЭЦ		Б	Ж	У								
Понедельник - 1	6.41	26.23	20.67	76.97	606.08	28%	30%	29%	30%	17%	31%	51%					
Вторник - 1	4.54	33.51	17.54	54.51	513.73	36%	26%	21%	25%	26%	31%	42%					
Среда - 1	4.83	50.73	22.84	57.99	646.07	54%	34%	22%	32%	31%	32%	36%					
Четверг - 1	4.98	33.85	17.70	59.70	537.52	36%	26%	23%	26%	25%	30%	44%					
Пятница - 1	6.77	23.80	18.11	81.21	591.95	25%	27%	31%	29%	16%	28%	55%					
Понедельник - 2	4.39	26.85	17.25	52.69	471.58	29%	25%	20%	23%	23%	33%	45%					
Вторник - 2	6.89	27.75	22.04	82.73	647.82	30%	32%	31%	32%	17%	31%	51%					
Среда - 2	7.04	25.47	16.18	84.49	587.65	27%	24%	32%	29%	17%	25%	58%					
Четверг - 2	6.89	27.52	39.90	82.71	801.31	29%	59%	31%	39%	14%	45%	41%					
Пятница - 2	7.00	37.76	18.55	84.04	658.57	40%	27%	32%	32%	23%	25%	51%					
Среднее	5.98	31.35	21.08	71.71	606.23	33%	31%	27%	30%	21%	31%	47%					

						Полдники											
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ						
		Б	Ж	У	ЭЦ		Б	Ж	У								
Понедельник - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Вторник - 1	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Среда - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Четверг - 1	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Пятница - 1	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Понедельник - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Вторник - 2	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Среда - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Четверг - 2	2.31	5.94	6.39	27.75	200.26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%					
Пятница - 2	2.03	6.54	6.09	24.30	186.76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%					
Среднее	2.14	6.30	6.21	25.68	192.16	7%	9%	10%	9%	13%	29%	53%					

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края