

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40	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	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	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	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	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	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 СанГин		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	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	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 (перл)	155	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	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	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	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	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	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	0.79	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	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	0.60	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	1.69	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	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23

	ой жирности)	200	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	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	0.42	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	запеченные с соусом молочным	75	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	(ячневая) 130/5	135	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	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	1.69	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	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	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	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 фрикадельками	270	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	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	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	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	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	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 %-ной жирности)	180	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	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														
	Салат из овощей (селокачанной капусты)	80	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	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	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	0.13	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0.49	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	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	0.60	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	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	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	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	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	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 тушенная в томате с овощами	200	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	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	4.90	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	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	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	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	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	0.42	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	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	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	0.06	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	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	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	1.00	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	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	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	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	1.73	1.63	3.47	35.47	0.03	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42
	Кисло-молочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	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	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	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	1.00	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	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	0.49	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 (рисовая) 150/5	155	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	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	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	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	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	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													

	капусты с морковью)	80	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	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	0.70	2.49	2.93	36.93	0.01	0.02	0.17	0.00	13.65	11.36	2.64	0.10
302	Каша овсяная с маслом сливочным (гречневая) 150/5	155	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	0.60	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	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	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	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	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	0.42	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	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	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 сливочным)	145	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	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	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	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	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	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 (запеченный)	160	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	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	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	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Молочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180	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	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	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	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 (пшен	155	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 н	200	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	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	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 2,1 % жи-	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	ной жирности)													
	Итого за обед	920	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	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
297	Фрикадельки из кур или кролика с овсян-	65	6.86	10.24	4.05	135.80	0.02	0.51	0.39	2.41	24.21	53.55	7.21	0.57
	цыплат	50	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
	Соус молочный													
203	макаронные изделия отварные с	115	4.14	5.00	23.40	155.16	0.04	0.00	0.00	0.57	8.20	27.20	6.32	0.62
	маслом 110/5													
379	Кофейный напиток на молоке	200	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	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	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	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	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	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	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	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
	макаронные изделия отварные с													
205	овощами 125/5	130	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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		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		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%

Сравнительная структура типового основного и типового диетического

Основное меню 7+ лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
День/		
Завтрак		
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230
	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
	Фрукты свежие (яблоки)	120
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
Итого за Завтрак		610

--

173M
382M/ЖКТ

242K
386M

Итого за Промежуток

Обед

	Щи из свежей капусты с картофелем	250
88	Гуляш	80
260	Каша вязкая с маслом сливочным (перловая), 150/5	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за Обед		965

113M
359M
349M/ЖКТ

242K
386M

День/неделя: Вторник-1

Завтрак

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Жаркое по-домашнему	175
	Фруктовый чай	200
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
Итого за Завтрак		685

71M
259M/ЖКТ

Итого за Завтрак

372M/ЖКТ
386M

Итого за Промежуток

366/М/ЖКТ
386

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

215М

242К
386

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

128К
229
392

242К
386

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Котлеты (биточки) особые	70
	Рагу из овощей	160
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
Итого за Завтрак		755

174М/ЖКТ
281М/330М
143М/ЖКТ
369М/ЖКТ
386

Обед

Л135	Суп из овощей	250
211	Омлет с сыром	140
	Зеленый горошек консервированный	60
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
Итого за Обед		890

130К
231К
75М

Полдник

369М/ЖКТ
386

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

382М/ЖКТ

Обед		
Л 145	Суп летний овощной	250
267	Шницель натуральный рубленый	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
*359	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180
Итого за Обед		920

242К
386

115/М/ЖКТ
*359

242К
386

| **День/неделя: Пятница-2**

Завтрак		
	Огурцы свежие	70
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом, 110/5	115
379М	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
Итого за Завтрак		685

297М
203М
379М
362/М/ЖКТ
386

Обед		
82	Борщ с капустой и картофелем	250
250	Сосиска запеченная с сыром	70
	Соус молочный	50
205	Макаронные изделия отварные с овощами, 125/5	130
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		815

128/К/ЖКТ
291М

362/М/ЖКТ
386

ого (ЖКТ) меню

Меню ЖКТ 7+ лет

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

День/неделя: Понедельник-1

Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200
Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
Фрукты (Бананы)	120
Какао с молоком	180
Хлеб пшеничный	20
Итого за Завтрак	560

Промежуточное питание

Суфле творожное запеченное	125
Йогурт	125

ючное питание **250**

Суп-лапша домашняя	250
Бигочек паровой (говядина)	90
Каша гречневая вязкая с маслом	155
Фрукты свежие (груши)	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	70
Итого за обед	895

Суфле творожное запеченное	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Вторник-1

Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	60
Жаркое по-домашнему (говядина)	230
Фруктовый чай (яблоки свежие)	200
Хлеб пшеничный	50
	540

Промежуточное питание

Яблоки печеные	125
Йогурт	125

ючное питание **250**

Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	60
Суп крестьянский с крупой (овсяная)	250
Рыба припущенная (горбуша филе)	90
Картофельное пюре	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	70
	800

Яблоки печеные	125
Йогурт	125
	250

День/неделя: Среда-1

Салат из отварной моркови с сыром	60
Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным, 80/30	110
Макаронные изделия отварные	150
Кофейный напиток с молоком	180
Хлеб пшеничный	50
Фрукты свежие (бананы)	
	120
	670

Промежуточное питание

Мусс яблочный	125
Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание	250

Икра кабачковая	60
Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250
Запеканка творожная с соусом сметанным сладким, 120/30	150
Кисель из ягод (черная смородина)	180
Хлеб пшеничный	70
Итого за Обед	710

Мусс яблочный	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

Салат из свеклы отварной	60
Рыба запеченная под молочным соусом	110
Картофельное пюре	150
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	25
Пирог фруктовый "Школьный"	50
	575
<i>Промежуточное питание</i>	
Желе из молока	125
Йогурт	125
<i>за Промежуточное питание</i>	250
Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
Птица запеченная	90
Рагу из овощей	150
Фрукты свежие (груши)	150
Хлеб пшеничный	50
Кисель из кураги	180
<i>Итого за Обед</i>	870
<i>Полдник</i>	

Желе из молока	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	60
Омлет паровой	150
Фруктовый чай (яблоки свежие), 200	180
Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие (груши)	120
Итого за завтрак	550

Промежуточное питание

Суфле творожное запеченное	125
Йогурт 2,5%	125
Итого за Промежуточное питание	250

Обед

Суп-пюре картофельный	250
Рыба тушеная в томате с овощами	200
Чай с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
Пирог фруктовый "Кубанский"	80
Фрукт (груши)	150
Итого за Обед	900

Полдник

Суфле творожное запеченное	125
Йогурт 2,5%	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Понедельник-2**Завтрак**

Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
Биточек паровой (говядина)	90
Рагу из овощей (адапт. по капусте)	160
Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный	50
Фрукты свежие (груши)	100
Итого за Завтрак	620

Промежуточное питание

Мусс яблочный	125
Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание	250

Обед

Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
Омлет с сыром	150
Икра морковная	60
Хлеб пшеничный	70
Кисель из кураги	180
Итого за обед	710

Полдник

Мусс яблочный	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
Рыба, припущенная (минтай филе) с соусом сметанным, 60/30	90
Картофель отварной	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	40
Фрукт груши	150
Итого за Завтрак	650

Полдник

Пудинг творожный	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

Суп-лапша домашняя	250
Суфле из говядины	90
Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150
Компот из сухофруктов	180
Фрукты свежие (бананы)	100
Хлеб пшеничный	70
Итого за Обед	840

Полдник

Пудинг творожный	125
Йогурт 1,5%	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Среда-2

Завтрак

Салат из отварной моркови с сыром	60
Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
Фруктовый чай (яблоки свежие)	180
Хлеб пшеничный	40
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
Итого за Завтрак	570

Промежуточное питание

Желе из молока	125
Йогурт 1,5%	125
Итого за Промежуточное питание	250

Обед

Икра свекольная	60
Суп с макаронными изделиями	250
Биточек паровой рыбный с соусом сметанным, 80/30	110
Картофель отварной	150
Компот из сухофруктов	180
Хлеб пшеничный	70
Итого за обед	820

Полдник

Желе из молока	125
Йогурт 1,5%	125
Итого за Полдник	250

Завтрак

Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным, 160/15	175
Какао с молоком	180
Хлеб пшеничный	40
Фрукты (банан)	180
<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575</i>

Промежуточное питание	
Суфле творожное запеченное	125
Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание	250

Обед	
Суп с крупой рисовой	250
Биточек паровой (говядина) с соусом сметанным, 60/30	90
Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
Кисель из черной смородины	180
Хлеб пшеничный	40
Итого за обед	715

Полдник	
Суфле творожное запеченное	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

День/неделя: Пятница-2

Завтрак	
Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
Макаронные изделия отварные с маслом	150
Кофейный напиток на молоке	180
Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие (бананы)	100
Итого за Завтрак	625

Промежуточное питание	
Желе из ягод (черн.смородина)	125
Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание	250

Обед	
Суп-пюре картофельный	250
Суфле из отварного мяса (говядина)	90
Каша гречневая вязкая с маслом	150
Кисель из яблок	180
Хлеб пшеничный	70
Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
Итого за обед	775

Полдник	
Желе из ягод (черн.смородина)	125
Йогурт	125
Итого за Полдник	250

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с забелванием органов пищеварения														
Возраст 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
Завтрак														
173М/ЖКТ	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7.97	9.33	36.58	262.73	0.21	0.57	33.50	0.52	140.96	225.81	25.70	1.67
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5.26	7.48	9.73	128.21	0.04	0.11	52.20	0.38	145.80	108.50	12.90	0.55
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
0	Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
Итого за Завтрак		560	20.20	20.46	95.88	653.20	0.35	13.22	94.82	1.65	414.08	492.51	125.20	4.34
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
113М	Суп-лапша домашняя	250	2.80	5.83	13.93	119.36	0.16	1.00	12.50	2.53	11.06	31.96	5.10	0.44
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15.08	10.75	8.75	192.33	0.07	0.12	22.00	0.52	34.82	157.50	22.60	2.13
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0.70	0.05	17.11	72.78	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.60
0	Фрукты (Груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
0	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Итого за Обед		895	29.48	22.65	110.53	768.01	0.55	9.34	54.50	5.90	129.10	414.12	162.77	10.56
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Понедельник-1		1955	94.67	73.94	269.86	2145.90	1.22	25.99	380.82	8.04	1214.42	1639.39	378.88	16.84
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
259/М/ЖК	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23.99	15.74	23.94	334.04	0.24	31.10		2.85	32.92	285.57	59.12	4.31
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00

Итого за Завтрак		540	28.52	16.46	63.13	516.84	0.35	39.31	2.00	3.64	61.52	352.29	88.06	6.61
Второй завтрак														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	3.84	3.59	37.74	201.71	0.07	12.63	30.75	0.23	169.65	130.15	29.10	2.69
Обед														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1.93	4.47	10.09	88.81	0.07	20.00	200.00	1.93	28.98	52.33	17.42	0.76
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22.88	7.23	0.74	159.09	0.23	1.90	33.30	1.68	24.99	227.22	34.56	0.74
312/М/ЖК	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	0 Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Итого за Обед		800	34.74	16.50	91.05	653.91	0.61	52.76	251.60	5.74	154.21	482.20	135.49	5.04
Полдник														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	3.84	3.59	37.74	201.71	0.07	12.63	30.75	0.23	169.65	130.15	29.10	2.69
Всего за Вторник-1		1840	70.92	40.13	229.67	1574.16	1.10	117.32	315.10	9.85	555.03	1094.79	281.75	17.03
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	7.61	3.31	91.39	0.03	2.45	973.80	2.86	73.62	65.06	20.98	0.40
294М	Котлеты рубленые из птицы (грудки куриные)	80	14.54	9.01	12.75	191.22	0.10	1.18	55.60	0.60	16.11	119.77	19.92	1.35
326М	Соус молочный	30	0.67	1.85	2.44	29.20	0.02	0.09	9.50	0.05	18.84	15.82	2.42	0.04
309М/ЖКП	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
379М/ЖКП	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80	86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
	0 Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	0 Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72

366/М/ЖК	Желе из молока	125	6.21	2.37	13.52	100.24	0.02	0.56	9.40		112.80	84.60	13.16	0.12
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	9.59	5.49	27.02	198.99	0.06	1.69	34.40		264.05	202.10	31.91	0.25
Всего за Четверг-1		1945	80.68	58.65	223.94	1761.31	1.16	96.62	1127.71	9.15	964.36	1298.75	312.43	13.89
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгариновка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
215М	Омлет паровой	150	15.89	20.76	4.14	267.33	0.09	0.41	315.30	0.74	144.72	273.39	22.66	2.82
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0.14	0.14	11.51	48.84	0.01	3.61	1.80	0.07	6.21	4.70	3.64	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0	Фрукты (Груши)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
Итого за Завтрак		550	20.09	21.72	48.48	473.17	0.21	14.22	317.10	1.88	193.12	350.09	62.30	7.57
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
128/К/ЖК	Суп-пюре картофельный	250	3.68	4.30	21.21	138.81	0.16	19.48	119.80	0.25	63.67	101.01	30.29	1.05
	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13.44	6.04	22.81	199.75	0.22	26.25	486.50	3.02	37.01	222.88	56.88	1.62
378/М/ЖК	Чай с молоком	180	1.31	1.13	13.14	68.20	0.01	0.37	4.50		58.95	48.74	10.70	0.90
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Пирог фруктовый "Школьный"	80	5.26	7.03	38.51	238.92	0.34	2.54	35.60	0.74	41.90	61.73	12.05	1.08
	Фрукты (Груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
Итого за Обед		900	27.45	19.34	130.44	810.17	0.83	56.14	646.40	5.12	239.23	493.16	141.11	8.90
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Пятница-1		1950	92.54	71.89	242.37	2008.03	1.35	73.79	1195.00	7.48	1103.59	1576.01	294.33	18.41
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгариновка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15.08	10.75	8.75	192.33	0.07	0.12	22.00	0.52	34.82	157.50	22.60	2.13
143М/ЖК	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ Краснодар, капуста min)	160	3.31	9.29	21.04	182.17	0.16	30.18	808.00	2.16	44.54	96.09	41.64	1.38
376М/ЖК	Чай с сахаром	180			7.99	31.93	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.84
0	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
0	Фрукты (Груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00		0.40	19.00	16.00	12.00	2.30

241К	Пудинг творожный	125	21.08	12.26	19.08	275.28	0.07	0.54	79.00	0.29	181.10	256.82	28.68	0.83
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	24.46	15.38	32.58	374.03	0.11	1.66	104.00	0.29	332.35	374.32	47.43	0.95
Всего за Вторник-2		1990	99.50	63.40	261.67	2037.89	1.11	56.58	322.80	10.97	910.52	1508.98	353.97	14.88
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	5.61	3.31	73.40	0.03	2.45	973.80	1.98	73.62	65.02	20.98	0.40
278	Тефтели из говядины	60	8.94	6.89	8.30	131.17	0.08	2.00		1.68	15.86	94.25	14.66	1.42
330	Соус сметанный	50	0.78	1.35	3.30	28.83	0.04	0.07	8.45	0.10	16.10	12.25	2.16	0.09
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0.14	0.14	11.51	48.84	0.01	3.61	1.80	0.07	6.21	4.70	3.64	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	0.02		2.50		7.25	22.50	5.00	0.53
Итого за Завтрак		570	21.86	21.71	85.83	629.04	0.40	8.12	1006.55	4.70	138.06	347.00	134.70	6.66
Второй завтрак														
366/М/ЖК	Желе из молока	125	6.21	2.37	13.52	100.24	0.02	0.56	9.40		112.80	84.60	13.16	0.12
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	9.59	5.49	27.02	198.99	0.06	1.69	34.40		264.05	202.10	31.91	0.25
Обед														
75/М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1.55	4.06	8.71	78.66	0.04	12.35		1.98	26.74	36.76	19.16	1.10
156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями	250	2.47	5.29	15.61	120.16	0.05	1.50	200.00	2.56	12.36	29.36	8.57	0.49
234М	Биточек рыбный паровой	80	10.48	0.57	12.16	95.87	0.09	0.53	5.30	0.81	22.63	134.15	24.50	0.84
330М	Соус сметанный	30	0.42	1.23	1.69	19.64	0.02	0.03	8.00	0.05	7.40	6.60	1.04	0.04
125/М/ЖК	Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03	146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	87.51	34.03	1.36
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
0	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Итого за Обед		820	24.14	16.11	119.10	721.78	0.50	44.53	233.30	7.50	133.61	381.56	129.30	5.85
Полдник														
366/М/ЖК	Желе из молока	125	6.21	2.37	13.52	100.24	0.02	0.56	9.40		112.80	84.60	13.16	0.12
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	9.59	5.49	27.02	198.99	0.06	1.69	34.40		264.05	202.10	31.91	0.25
Всего за Среда-2		1890	65.17	48.81	258.97	1748.80	1.01	56.03	1308.65	12.20	799.77	1132.76	327.82	13.00
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	25.15	16.55	39.69	414.15	0.11	0.63	102.50	0.50	226.47	323.01	41.35	1.53
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33	49.20	0.01	0.15	6.30		46.05	32.85	5.10	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
	Фрукты (Бананы)	180	2.70	0.90	37.80	172.80	0.07	18.00		0.72	14.40	50.40	75.60	1.08
Итого за Завтрак		575	35.68	21.98	119.84	830.21	0.28	19.32	117.92	1.75	409.24	548.26	164.85	4.44
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85

386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
115/М/ЖК	Суп с крупой рисовой	250	4.10	6.32	16.31	138.76	0.04	1.76	209.10	1.94	9.22	62.18	17.67	0.56
281/М/БМ	Биточек паровой (говядина)	60	8.98	9.12	4.83	137.26	0.04		12.00	0.31	10.06	92.57	13.20	1.42
330М	Соус сметанный	30	0.42	1.23	1.69	19.64	0.02	0.03	8.00	0.05	7.40	6.60	1.04	0.04
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4.17	4.08	25.75	156.35	0.11		20.00	0.69	17.32	105.23	22.57	1.78
350М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0.19	0.04	16.31	63.80	0.01	36.00		0.13	9.68	12.10	5.58	0.26
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за Обед		715	21.02	21.18	84.21	609.81	0.28	37.79	249.10	3.64	62.88	313.48	73.26	4.86
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Четверг-2		1790	101.69	73.98	267.51	2164.70	0.88	60.54	598.52	5.87	1143.36	1594.50	329.02	11.24
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Поджаренная из огурцов свежих (без кожицы)	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
297/М/ЖК	Фрикадельки из кур	65	9.95	10.99	4.83	158.27	0.06	0.98	34.30	1.60	9.16	87.16	12.61	0.98
326М	Соус молочный	50	1.07	2.84	3.84	45.34	0.03	0.15	14.50	0.08	31.26	25.98	3.98	0.07
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80	86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
0	Фрукты (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00		0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за Завтрак		625	25.44	21.10	99.97	690.11	0.32	14.65	73.80	3.47	189.32	316.48	98.54	3.64
Второй завтрак														
362/М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3.64	0.05	9.74	53.91	0.01	30.00		0.11	5.40	4.95	4.65	0.22
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	7.01	3.17	23.24	152.66	0.04	31.13	25.00	0.11	156.65	122.45	23.40	0.34
Обед														
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный	250	3.68	4.30	21.21	138.81	0.16	19.48	119.80	0.25	63.67	101.01	30.29	1.05
270/К	Суфле из отварного мяса (говядина б/к)	90	17.95	14.56	8.08	235.02	0.14	0.12	47.00	2.74	45.68	193.61	22.18	2.51
	Каша вязкая гречневая на воде	150	4.61	4.82	20.79	144.85	0.16		20.00	0.34	9.55	109.90	72.67	2.45
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	180	0.12	0.11	17.10	70.51	0.01	2.70	1.35	0.05	7.12	8.36	2.43	0.62
0	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
	Вафли	35	1.37	10.71	21.88	189.70	0.02		2.10		2.80	14.70	2.10	0.21
Итого за Обед		775	33.25	35.20	122.86	943.38	0.60	22.30	190.25	4.29	144.91	488.48	152.76	8.24
Полдник														
362/М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3.64	0.05	9.74	53.91	0.01	30.00		0.11	5.40	4.95	4.65	0.22
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	7.01	3.17	23.24	152.66	0.04	31.13	25.00	0.11	156.65	122.45	23.40	0.34
Всего за Пятница-2		1900	72.71	62.64	269.30	1938.82	1.00	99.20	314.05	7.97	647.53	1049.85	298.10	12.57
Итого		18970	817.82	606.98	2553.48	19108.35	10.58	760.70	9395.22	89.88	9055.69	13192.11	3122.73	145.59

	дней:	10											
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	5935	252.58	202.56	861.98	6313.55	3.62	240.25	3663.06	31.86	2143.74	3975.51	1159.45	57.71
Среднее значение за завтраки	594	25.26	20.26	86.20	631.35	0.36	24.03	366.31	3.19	214.37	397.55	115.95	5.77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		33%	26%	26%	27%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%
Итого за второй завтрак	2500	131.09	86.11	319.31	2622.94	0.94	63.78	629.60	1.81	2512.27	2390.62	348.06	9.61
Среднее значение за завтраки	250	13.11	8.61	31.93	262.29	0.09	6.38	62.96	0.18	251.23	239.06	34.81	0.96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за обеды	8035	303.07	232.20	1052.89	7548.92	5.08	392.90	4472.96	54.40	1887.40	4435.35	1267.15	68.66
Среднее значение за обеды	804	30.31	23.22	105.29	754.89	0.51	39.29	447.30	5.44	188.74	443.53	126.72	6.87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	29%	31%	32%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%
Итого за полдники	2500	131.09	86.11	319.31	2622.94	0.94	63.78	629.60	1.81	2512.27	2390.62	348.06	9.61
Среднее значение за полдники	250	13.11	8.61	31.93	262.29	0.09	6.38	62.96	0.18	251.23	239.06	34.81	0.96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за весь период		817.82	606.98	2553.48	19108.35	10.58	760.70	9395.22	89.88	9055.69	13192.11	3122.73	145.59
Среднее значение		81.78	60.70	255.35	1910.83	1.06	76.07	939.52	8.99	905.57	1319.21	312.27	14.56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%									
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1.2	60	700	10	1100	1100	250	12

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

Возраст 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2350
--------------------	----	----	-----	------

Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	20.20	20.46	95.88	653.20	26%	26%	29%	28%	12%	28%	59%
Вторник - 1	28.52	16.46	63.13	516.84	37%	21%	19%	22%	22%	29%	49%
Среда - 1	32.61	25.91	118.08	836.60	42%	33%	35%	36%	16%	28%	56%
Четверг - 1	25.33	25.28	78.96	646.48	33%	32%	24%	28%	16%	35%	49%
Пятница - 1	20.09	21.72	48.48	473.17	26%	27%	14%	20%	17%	41%	41%
Понедельник - 2	23.02	20.88	72.99	575.33	30%	26%	22%	24%	16%	33%	51%
Вторник - 2	19.84	7.05	78.84	462.58	26%	9%	24%	20%	17%	14%	68%
Среда - 2	21.86	21.71	85.83	629.04	28%	27%	26%	27%	14%	31%	55%
Четверг - 2	35.68	21.98	119.84	830.21	46%	28%	36%	35%	17%	24%	58%
Пятница - 2	25.44	21.10	99.97	690.11	33%	27%	30%	29%	15%	28%	58%
Среднее	25.26	20.26	86.20	631.35	33%	26%	26%	27%	16%	29%	54%

Второй завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Вторник - 1	3.84	3.59	37.74	201.71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24.46	15.38	32.58	374.03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7.01	3.17	23.24	152.66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13.11	8.61	31.93	262.29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

Обеды											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	29.48	22.65	110.53	768.01	38%	29%	33%	33%	15%	27%	58%
Вторник - 1	34.74	16.50	91.05	653.91	45%	21%	27%	28%	21%	23%	56%
Среда - 1	37.57	25.27	108.62	816.84	49%	32%	32%	35%	18%	28%	53%
Четверг - 1	36.16	22.39	90.93	716.85	47%	28%	27%	31%	20%	28%	51%
Пятница - 1	27.45	19.34	130.44	810.17	36%	24%	39%	34%	14%	21%	64%
Понедельник - 2	28.52	27.97	77.48	680.90	37%	35%	23%	29%	17%	37%	46%
Вторник - 2	30.75	25.59	117.67	827.26	40%	32%	35%	35%	15%	28%	57%
Среда - 2	24.14	16.11	119.10	721.78	31%	20%	36%	31%	13%	20%	66%
Четверг - 2	21.02	21.18	84.21	609.81	27%	27%	25%	26%	14%	31%	55%
Пятница - 2	33.25	35.20	122.86	943.38	43%	45%	37%	40%	14%	34%	52%
Среднее	30.31	23.22	105.29	754.89	39%	29%	31%	32%	16%	28%	56%

Полдники											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Вторник - 1	3.84	3.59	37.74	201.71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24.46	15.38	32.58	374.03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7.01	3.17	23.24	152.66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13.11	8.61	31.93	262.29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

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