



Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с забором органов пищеварения

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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															
173М/ЖК1	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/ЖК1	Каша 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/ЖК1	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 недели: Вторник-1															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
	Поджаривка 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
259М/ЖК1	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	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества (мг)	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мг	Fe
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	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/МЖК Яблоки печенье	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														
	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
	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/МЖК 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/МЖК 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/МЖК Яблоки печенье	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, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества (мг)	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мг	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/ЖК Макароны 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/ЖК 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 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

Итого за Завтрак	670	32,61	25,91	118,08	836,60	0,39	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,28	131,37	4,50
Второй завтрак													
369М/ЖКТ Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Обед													
73М Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
128/К/ЖКТ Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65
223М Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89
350М/ЖКТ Соус сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08
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
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	710	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,85
Полдник													
369М/ЖКТ Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Всего за Среда-1	1880	79,29	57,94	303,21	2062,98	0,93	100,36	1338,95	8,71	890,40	1180,43	285,79	11,55
День/неделя: Четверг-1													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак		Б											
52М/ЖКТ Салат из овощей отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
233М/328М Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01
312М/ЖКТ 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
0 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
376М/ЖКТ Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
Итого за Завтрак	50	3,29	4,39	24,07	149,33	0,21	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67
Второй завтрак	575	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	35,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04
366М/ЖКТ 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													
130К Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
320К Птица запеченная (грудка кур)	90	24,99	9,95	190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61	
143М/ЖКТ Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08
0 Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,30	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
353М/ЖКТ Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
0	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08							
	Итого за Обед	870	36,16	22,39	90,93	716,83	0,46	57,90	937,24	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36
	Полдник													
	366М/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													
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
	Подгарировка 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 (яблоко свежее)	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
378М/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	242,57	2008,03	1,35	73,79	1195,00	7,48	1103,59	1576,01	294,33	18,41
	День/неделя: Понедельник-2													
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	Завтрак													
	Подгарировка 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

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	А (мкг)	Е (мкг)	Минеральные вещества (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	
														Б
281M	Бигочек 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
143M/ЖКТ	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
376M/ЖКТ	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
Итого за Завтрак		620	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	7,85
Второй завтрак														
369M/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386M	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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Обед														
75M	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36	0,78
130K	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
211M	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,73	255,87	320,90	21,01	2,71
355M/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60
	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		710	28,52	27,97	77,48	680,90	0,36	26,22	1609,82	5,43	386,44	522,97	109,97	6,12
Полдник														
369M/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386M	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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Всего за Понедельник-2		1830	60,66	55,61	226,98	1665,77	0,83	74,28	2493,62	9,65	826,70	1116,66	260,65	16,17
День/неделя: Вторник-2														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	А (мкг)	Е (мкг)	Минеральные вещества (мг) <td>P (мг)</td> <td>Mg (мг)</td> <td>Fe (мг)</td>	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	
Завтрак														
	Подгариловка 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
227M	Рыба припущенная (минтай филе)	60	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99	0,63
330M	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
125M/ЖКТ	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
349M/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	0 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		150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Второй завтрак		650	19,84	7,05	78,84	462,58	0,40	41,42	35,30	2,63	131,34	369,87	131,76	7,08
241K	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
386M	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	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95

№ реч.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Ж	Б	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж												
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		
270К	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 рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150	2,28	3,95	23,75	139,61	0,03		20,00	0,18	4,85	49,72	16,07	0,34		
349М/ЖК1	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60		
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
	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		
Итого за Обед		840	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,35	5,89		
Полдник																
24ПК	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																
№ реч.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Ж	Б	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж												
Завтрак																
69К/ЖК1	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	Тфтели из говядины	60	8,94	6,89	8,50	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																
366М/ЖК1	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																
75М/ЖК1	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		
156К/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	5,50	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		
125М/ЖК1	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		
349М/ЖК1	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																
366М/ЖК1	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															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж										У	В1
Завтрак															
222М/ЖКП	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 ступенное	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	0,02	0,54	9,12	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
382М/ЖКП	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,06	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														
115М/ЖКП	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	
281М/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/ЖКП	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														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж										У	В1
Завтрак															
	Подгарировка 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	
297М/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/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 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	

	дней:	10			Энергетиче ская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Пищевые вещества (г)				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
Масса порции		5935											
Итого за завтрак		252,58	202,56	861,98	3,62	240,25	3663,06	31,86	2143,74	3975,51	1159,45	57,71	
Среднее значение за завтрак		25,26	20,26	86,20	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,55	115,95	5,77	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	55%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%	
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы		33%	26%	26%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61	
Итого за второй завтрак		131,09	86,11	319,31	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Среднее значение за завтрак		13,11	8,61	31,93	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%	
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66	
Итого за обед		303,07	232,20	1052,89	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87	
Среднее значение за обед		30,31	23,22	105,29	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%	
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы		39%	29%	31%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61	
Итого за полдник		131,09	86,11	319,31	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Среднее значение за полдник		13,11	8,61	31,93	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%	
Соотношение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59	
Итого за весь период		817,82	606,98	2553,48	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56	
Среднее значение		81,78	60,70	255,35	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	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	

Данные за период с 10.05.2014 по 12.05.2014 г.
 Итого за весь период
 Среднее значение
 Соотношение БЖУ в % от ЭЦ
 Соотношение СанПиН, % от суточной нормы

Заместитель главного врача
 Гинеколог
 Иванова



В данном документе
проинформировано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (девять) страниц.

28 «09» 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

