



Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края
 Возраст 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			ХЕ	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 (сыроп стевии)	200	2,47	9,14	8,45	29,63	0,20	0,84	34,00	0,37	182,11	247,70	99,89	2,87		
15М	Сыр порционнно	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	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	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98		
	Фрукты (яблока)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	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	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	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		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09		
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	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	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	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87		
260/М/СД	Гуляш из говядины (говяд.б/к., оvs.мука), 45/45	90	0,28	14,92	9,11	3,33	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15		
342/М/СД	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	0,16	148,55	20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53		
	Компот из вишни с сыролом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	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	0,10	87,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95		
	Фрукты (яблока)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	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	0,46	606,08	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	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		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09		
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	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	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	1,07	190,78	400,14	12,08	944,06	1286,00	455,29	22,28		
День/неделя: Вторник-1																
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Завтрак						ческая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Y	У	У									
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			
259М/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 (яблоко свежее)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	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	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	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 (яблоко)	150	1,23	0,60	14,70	70,50		0,05	15,00	7,50	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	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	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	33,50	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	86,55	64,38	33,84	1,30			
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	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	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	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 (яблоко)	150	1,23	0,60	14,70	70,50		0,05	15,00	7,50	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	159,89	142,86	54,50	3,95			
	Всего за Вторник-1	1995	12,92	72,63	48,18	155,03	1371,16	1,03	174,77	448,32	817,38	1255,39	354,52	19,90			
	День/неделя: Среда-1																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Завтрак						Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У	У	У									
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	19,20	129,56	22,67	1,84			
350М	Соус сметанный (сметана 10%)	30	0,14	0,43	0,83	1,71	16,20	0,02	0,04	5,20	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			

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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	14,00	63,20	18,80	1,56				
	Итого за _Завтрак	580	4,66	24,04	23,27	55,98	545,23	0,35	14,61	79,74	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	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		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	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	118,50	35,19	1,79				
223М/СД	Запеканка творожная (твор.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	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	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	0,26				
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	23,50	1,95				
	Итого за Обед	740	4,83	50,73	22,84	57,99	646,07	0,36	64,12	332,94	3,53	625,93	115,06	5,36				
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	0,56				
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	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	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	0,80				
	Всего за Средн-1	1840	13,55	87,84	60,30	162,58	1564,83	0,96	195,55	505,30	13,43	942,03	1354,44	11,66				
День недели: Четверг-1																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
46М/СД	Салат из белокочанной 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	0,79				
#####	Рыба запеченная 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	0,91				
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	1,39				
377М/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	0,86				
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	23,50	1,95				
	Итого за _Завтрак	597	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	0,41	53,61	325,12	3,60	200,56	461,67	5,90				
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	0,56				
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	0,09				

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Э	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	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	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95	
Обед															
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	250	1,41	2,27	16,89	116,70	0,11	16,65	200,65	1,95	20,32	72,00	25,79	0,98	
320/К/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	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	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	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95	
	Итого за Обед	740	4,98	33,85	59,70	537,52	0,44	47,95	736,05	7,16	130,81	440,23	123,53	6,16	
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	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	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	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	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	168,73	1403,19	1,01	134,38	1168,79	15,61	651,15	1187,65	361,50	19,96	
День/неделя: Пятница-1															
№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
71М	Помидоры порционные	70	0,22	0,77	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	13,36	186,78	0,09	13,40	19,40	1,87	58,17	95,13	28,26	0,83	
0	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96	
	Фрукты (мандарины)	120	0,75	0,96	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	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	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	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	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	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	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	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	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	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	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	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Полдник															
	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
386	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
0	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 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															
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-говяжий 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
143М/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 сыром 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															
99М/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
213М/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															

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,22	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50	0,49	9,80	18,20	14,00	0,63	
235/М	Шиндель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0,69	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23	
125/М/СД	Картофель отварной	150	2,00	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39	
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80	1,10	32,00	29,20	21,00	0,64	
0	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	13,68	69,60	0,08	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за Завтрак	650	5,72	18,38	68,60	530,92	0,47	62,67	7,33	147,59	417,78	145,49	7,65	
Второй завтрак														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Йогурт	90	0,44	3,69	5,31	51,30	0,54	9,00	1,70	111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за Второй завтрак	260	2,31	5,94	27,75	200,26	0,08	16,41	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95	
Обед														
81/М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	7,982	85,945	0,04	22,3	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101	
256/М/СД	Мясо тушёное (говядина б/к), мука овс.	90	0,25	15,66	3,00	169,53	0,06	3,30	80,00	13,58	150,34	21,78	2,25	
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	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	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	20,52	104,40	0,12	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34	
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого за Обед	955	6,89	27,75	82,73	647,82	0,46	46,40	7,29	149,29	454,87	187,71	13,26	
Полдник														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Йогурт	90	0,44	3,69	5,31	51,30	0,54	9,00	1,70	111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за Полдник	260	2,31	5,94	27,75	200,26	0,08	16,41	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95	
	Всего за Вторник-2	2125	17,24	60,79	206,83	1579,27	1,09	141,88	19,46	616,66	1158,38	442,20	28,82	
День/неделя: Среда-2														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														

45М/СД	Салат из белокочанной 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	Тфтели (говядина б/с) 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 (яблоко свежее)	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 Запек	585	4,41	18,09	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	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	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 Среды-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															
№ реп.	Наименование дней недели, блон	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Второй завтрак																				
	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					
Обед																				
	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					
Пятница-2																				
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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					
297М/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					
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					
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					

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
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	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															
386	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
0	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 (манدارины)	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 Питание-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	XE	дней: 10			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Пищевые вещества (г)			C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У								В1
6267	44,39	248,40	177,98	532,64	3,65	475,23	1717,77	39,45	2538,32	4260,24	1172,13	63,61
627	4,44	24,84	17,80	53,26	0,37	47,52	171,78	3,94	253,83	426,02	117,21	6,36
		21%	15%	45%								
		26%	26%	20%	30%	79%	25%	39%	23%	39%	47%	53%
2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62
260	2,14	6,30	6,21	25,68	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06
		13%	13%	53%								
		7%	9%	10%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
8175	59,75	313,46	210,78	717,05	4,57	548,65	4014,95	75,51	1724,61	4762,98	1387,38	82,23
818	5,98	31,35	21,08	71,71	0,46	54,86	401,50	7,55	172,46	476,30	138,74	8,22
		21%	14%	47%								
		33%	31%	27%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%
2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62
260	2,14	6,30	6,21	25,68	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06
		13%	13%	53%								
		7%	9%	10%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08
1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71
		19%	14%	48%								
		94,00	68,00	264,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
		73%	75%	67%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%

Замачивать замоченно
 М. Разумовская


