

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель Белоусова Наталья

Владимирова

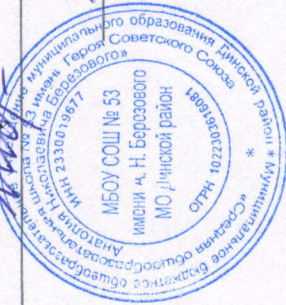
Наталья Белоусова



Директор

А.А.А.

Мяева О.Ю.



СОГЛАСОВАНО

примерное десятидневное меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования Динского района

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

Возраст 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

№ респ.	Наименование пищи, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
183/М/СД	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	2,47	9,14	8,45	29,63	231,85	0,20	0,84	34,00	0,37	182,11	247,70	99,89	2,87
13М	Сыр порционный	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	Бутироход с отпарными 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	Бутироход с отпарными мясными продуктами, хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за Завтрак	570	4,86	25,06	18,17	58,32	502,17	0,36	11,52	74,52	1,64	440,11	562,26	170,23	8,57
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,55	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обед															
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,80	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87
260/М/СД	Гуляш из говядины (говяд.б/к, оос.мукка), 45/45	90	0,28	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого за Обед	945	6,41	26,23	20,67	76,97	606,08	0,46	62,45	233,00	5,59	127,17	420,01	170,05	12,10
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,55	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Понедельник-1	2035	15,33	64,36	51,03	183,90	1481,78	1,07	190,78	400,14	12,08	944,06	1286,00	455,29	22,28
День/неделя: Вторник-1															
Витамины (мг)															
Минеральные вещества (мг)															

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															В1
Завтрак															
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,10	0,42	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
229М/СД	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	175	1,52	18,23	12,16	255,90	0,18	23,70		2,26	25,09	217,23	45,00	3,28	
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96	
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,88	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	69,60	0,08		2,40	0,30	14,00	63,20	18,80	1,56	
	Итого за Завтрак	675	3,75	27,25	17,86	456,91	0,37	33,31	44,40	3,28	296,18	483,65	104,24	6,30	
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Йогурт	90	0,44	3,69	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
	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															
71М	Огулец свежий	60	0,10	0,42	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
98М/СД	Суп крестьянский с крутой (перловая)	250	1,14	2,24	3,27	93,72	0,06	20,00	200,00	1,55	30,18	68,21	19,97	0,76	
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	0,06	22,88	7,23	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74	
139М/СД	Капуста тушеная	150	0,98	3,89	6,32	121,92	0,07	81,75	60,00	2,93	86,55	64,38	33,84	1,30	
349М/СД	Компот из сухофруктов с сыром 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	87,00	0,10		3,00	1,10	17,30	79,00	23,50	1,95	
	Итого за Обед	800	4,54	33,51	17,34	513,73	0,50	108,65	296,30	8,41	201,42	486,01	141,27	5,69	
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Йогурт	90	0,44	3,69	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
	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 Вторник-1	1995	12,92	72,63	48,18	1371,16	1,03	174,77	448,32	16,54	817,38	1255,39	354,52	19,90	
День/неделя: Средн-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	Mg	Fe	
Завтрак															
24М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,23	0,75	5,12	2,75	0,04	12,61		2,52	13,01	23,86	12,98	0,56	
29М/СД	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0,96	13,08	11,81	205,14	0,10	1,18	42,14	1,56	19,20	129,56	22,67	1,84	
330М	Соус сметанный (сметана 10%)	30	0,14	0,43	0,83	16,20	0,02	0,04	5,20	0,05	7,56	6,68	1,12	0,03	
	Каша ячменная вязкая на воде с маслом сливочным	150	1,75	3,24	4,04	133,21	0,09		20,00	0,05	27,89	111,48	16,07	0,60	

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	580	4,66	24,04	25,27	55,98	545,23	0,35	14,61	79,74	206,43	424,78	85,63	4,70
<i>Второй завтрак</i>														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	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
	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
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	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
<i>Обед</i>														
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	19,95	118,50	35,19	1,79
223М/СД	Запеканка творожная (творог 5%, сырост.г., оvs.мyка, смет.10%)	185	1,50	40,14	14,93	17,99	374,53	0,10	0,91	102,62	307,78	415,99	48,97	1,23
326М/СД	Соус афrikocовый	35	0,17	0,21	0,01	2,04	9,28	0,00	0,16	23,32	6,40	5,84	4,20	0,13
457/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)	200	0,19	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<i>Итого за Обед</i>	740	4,83	50,73	22,84	57,99	646,07	0,36	64,12	332,94	358,83	625,93	115,06	5,36
<i>Полдник</i>														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	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
	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
	<i>Итого за Полдник</i>	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
	Весы за Средя-1	1840	13,85	87,84	60,30	162,58	1564,83	0,96	195,55	505,30	942,03	1354,44	315,69	11,66
<i>День/неделя: Четверг-1</i>														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	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
46М/СД	Салат из белочанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0,43	1,01	2,63	5,11	49,28	0,03	19,30	241,00	26,76	23,36	12,98	0,79
#####	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай филе, оvs.мyка)	110	0,59	16,06	10,37	7,08	186,84	0,10	2,01	65,12	123,53	261,57	52,99	0,91
125М/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	23,02	87,96	34,25	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		7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	17,50	79,00	23,50	1,95
	<i>Итого за Завтрак</i>	597	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	0,41	53,61	323,12	200,56	461,67	128,96	5,90
<i>Второй завтрак</i>														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	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
	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
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	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

№	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,80	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
0		260	2,31	5,94	6,39	27,75	280,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,30	3,95
Обед															
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
96	М/СД	250	1,41	2,27	4,38	16,89	116,70	0,11	16,65	200,65	1,95	20,32	72,00	25,79	0,98
320	К/СД	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	150	1,30	2,72	3,26	15,57	103,59	0,11	28,14	485,20	1,12	40,79	70,43	30,60	1,02
349	М/СД	200	0,85	0,78	0,96	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	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	740	4,98	33,85	17,70	59,70	537,52	0,44	47,95	736,05	7,16	130,81	440,25	123,53	6,16
Полдник															
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
20	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	27,30	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	54,30	3,95
	Всего за Четверг-1	1857	14,06	69,12	47,58	168,73	1403,19	1,01	134,38	1168,79	15,61	651,15	1187,65	361,50	19,96
День/неделя: Пятница-1															
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
71	М	70	0,22	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,80	18,20	14,00	0,63
213	М/СД	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
0	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Фрукты (мандарины)	120	0,75	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60		0,24	42,00	20,40	13,20	0,12
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	2,40	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за Завтрак	580	3,55	20,67	9,03	42,63	337,58	0,29	80,51	23,80	3,56	130,87	202,15	78,30	4,10
Второй завтрак															
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
20	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	27,30	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															
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
24	М/СД	60	0,17	0,56	4,09	2,08	48,10	0,03	9,42		2,00	9,80	17,98	9,72	0,42
84	М	250	1,39	3,92	5,37	16,62	132,05	0,11	14,20	200,90	2,47	41,50	97,54	34,33	1,73
	Рыба тушеная в томате с овощами (треска)	200	1,95	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	486,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
378	М/СД	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	3,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
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	Панидель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0,69	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	208,22	48,44	1,23			
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,00	2,97	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	34,25	1,39			
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	40	1,14	2,64	0,48	69,60	0,08	0,00	2,40	0,88	63,20	18,80	1,56			
0	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	11,00	9,00	2,20			
	Итого за <i>Завтрак</i>	650	5,72	21,17	18,38	530,92	0,47	62,67	58,30	7,33	147,78	145,49	7,65			
<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	0,56			
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09			
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,30	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	3,30			
	Итого за <i>Второй завтрак</i>	260	2,31	5,94	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	3,95			
<i>Обед</i>																
81/М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	5,098	83,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	1,101			
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина бл), мука овс.	90	0,25	15,66	10,50	169,53	0,06	3,30	80,00	1,70	13,58	150,34	2,25			
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	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	0,72	104,40	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	2,34			
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	4,40			
	Итого за <i>Обед</i>	955	6,89	27,75	22,04	647,82	0,46	46,40	373,60	7,29	149,29	454,87	13,26			
<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	0,56			
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09			
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,30	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	3,30			
	Итого за <i>Полдник</i>	260	2,31	5,94	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	3,95			
	Всего за Вторник-2	2125	17,24	60,79	53,20	1579,27	1,09	141,88	539,52	19,46	616,66	1158,38	28,82			
<i>Среда-2</i>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
45М/СД	Салат из белочечной капусты с морковью (для меню г. Краснодар), 80	80	0,33	1,33	2,08	3,97	40,80	0,03	29,30	280,00	1,00	34,50	27,58	15,56	0,48
278М	Тедтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука о.с.)	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	2,33	3,02	37,48	0,00	0,06	14,00	0,04	12,32	8,54	1,26	0,03
	Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	2,40	0,88	0,88	14,00	63,20	18,80	1,36
	Итого за Запирок	585	4,41	18,71	18,09	52,98	451,95	0,34	35,57	318,88	5,36	95,11	314,87	129,96	7,10
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	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	37,38	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 Среда-2	1905	15,51	57,26	46,45	186,08	1413,12	1,26	198,91	639,66	18,00	655,46	1139,88	418,30	16,43
День/неделя: Четверг-2															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	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		
241К/СД	Пулдинг творожный (творог 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	Каша 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

№ реп.	Наименование дней недели, блок	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		
<i>Итого за Завтрак</i>																
Кефир (2,3%)		180	0,60	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	36,00	0,60	216,00	162,00	25,20	0,18	
<i>Итого за Завтрак</i>																
386	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	605	3,86	43,72	18,59	46,36	540,21	0,27	2,63	133,42	1,33	590,32	676,06	116,08	4,06	
0	Фрукты (яблоки)	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95	
<i>Итого за Второй завтрак</i>																
<i>Обед</i>																
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	
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	
352М/СД	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	
0	Кисель из яблок со стевией	200	1,60	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	3,00	9,46	2,70	0,69	
0	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95	
<i>Итого за Обед</i>																
<i>Полдник</i>																
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	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	111,60	85,50	13,50	0,09	
<i>Итого за Полдник</i>																
<i>Всего за Четверг-2</i>																
<i>Пятница-2</i>																
№ реп.	Наименование дней недели, блок	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		
<i>Итого за Завтрак</i>																
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	86,35	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 (манدارины)	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	
0	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	
<i>Итого за Завтрак</i>																
<i>Второй завтрак</i>																
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	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	9,00	0,30	111,60	85,50	13,50	0,09	
<i>Итого за Второй завтрак</i>																
<i>Обед</i>																
260	Фрукты (мандарины)	260	2,03	6,54	6,09	24,50	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80	

82М	Борн из свежей капусты с картофелем	250	1,15	2,01	5,17	13,74	110,49	0,66	22,10	200,00	2,42	37,48	52,59	26,02	1,23
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, грудка кури)	250	3,59	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08
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															
	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	0,30	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	32,50	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

	дней:	10	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			XE	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масса порции															
	44,39	248,40	177,98	532,64	4772,79	3,65	475,23	1717,77	39,45	2538,32	4260,24	1172,13	63,61		
<i>Итого за завтрак</i>	4,44	24,84	17,80	53,26	477,28	0,37	47,52	171,78	3,94	253,83	426,02	117,21	6,36		
<i>Среднее значение за завтрак</i>		21%	15%	45%											
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		26%	26%	20%	23%	30%	79%	25%	39%	39%	39%	47%	53%		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>		62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62		
<i>Итого за второй завтрак</i>	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06		
<i>Среднее значение за завтрак</i>		13%	13%	53%											
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>		313,46	210,78	717,05	6062,28	4,57	548,65	4014,95	75,51	1724,61	4762,98	1387,38	82,23		
<i>Итого за обед</i>	5,98	31,35	21,08	71,71	606,23	0,46	54,86	401,50	7,55	172,46	476,30	138,74	8,22		
<i>Среднее значение за обед</i>		21%	14%	47%											
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		33%	31%	27%	30%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>		62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62		
<i>Итого за полдник</i>	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06		
<i>Среднее значение за полдник</i>		13%	13%	53%											
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>		687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08		
<i>Итого за весь период</i>	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71		
<i>Среднее значение БЖУ в % от ЭЦ</i>		19%	14%	48%											
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,90	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
<i>Итого за весь период</i>		73%	75%	67%	72%	87%	509%	96%	163%	71%	109%	147%	156%		
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>															
<i>Расчетная норма по МР 2.4.0162.19</i>															

Значения в таблице соответствуют фактическим значениям в продуктах питания.

В данном документе
промуеровано, пронумеровано и описано нечетко:
9 (режим) страниц.
«28» 09 2012 г.

Ответственный:



Сельгейм О.Д.

