

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

№ рец.	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
Возраст 7-11 лет														
Сезон осенне-зимний														
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, блюдо	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														
	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
259М/ЖКТ	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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	1574,16	1,10	117,32	315,10	9,85	555,03	1094,79	281,75	17,03
	День/неделя: Среда-1														
	№ реч.														
	Наименование дней недели, блюд														
	Завтрак														
	69К Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40
	294М Коплеты рубленые из птицы (грудки куриные)	80	14,54	9,01	12,75	191,22	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	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	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	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	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	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72

№ рсч.	Наименование дней недели, блнд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Итого за		
														Завтрак	Обед	
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	Сул-поре 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		
	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															
№ рсч.	Наименование дней недели, блнд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Итого за		
														Завтрак	Обед	
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	Салат из свеклы 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		
	Пирог фруктовый "Пшеничный"	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		
Итого за	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		
	Второй завтрак															
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	Сул-поре 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 (грудки 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	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45		
355М/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		50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	57,90	937,24	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Обед		870	36,16	22,39	90,93	716,85	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														
№ рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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 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														
128К/ЖК Сул-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	242,37	2008,03	1,35	73,79	1195,00	7,48	1103,59	1576,01	294,33	18,41
День/неделя: Понедельник-2														
№ рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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

281M	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
143M/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт. для мено 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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)	У	Ж	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	С	А (мкг)	Е	Р	Мg	Fe	
Завтрак			Б				В1							
	Подпарнировка 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
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
Итого за 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
Второй завтрак														
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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж				С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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/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	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																		
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																	
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж				С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
69К/ЖКТ	Салаг 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	8,30	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 (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				
	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/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																		
75М/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				
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	5,30	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				
125М/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				
349М/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																		
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 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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж										
Завтрак				У										
222М/ЖК1	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 стуженное	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/ЖК1	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														
115М/ЖК1	Суп с крупной 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/БМ1	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/ЖК1	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж										
Завтрак				У										
	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/ЖК1	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/ЖК1	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/ЖК1	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	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	3,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
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
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/ЖК	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	3,13	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				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Пищевые вещества (г)					С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У	Y									
Масса порции	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%		30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%	
Исполнение СанПиН, % от суточной нормы		33%	26%	26%	27%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61	
Итого за второй завтрак	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Среднее значение за завтраки	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	25,12	23,90	3,48	0,09	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%		8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%	
Исполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66	
Итого за обед	8035	303,07	232,20	1052,89	7548,92	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87	
Среднее значение за обеды	804	30,31	23,22	105,29	754,89	0,05	3,92	44,73	0,54	18,87	44,35	12,67	0,68	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%		42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%	
Исполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	29%	31%	32%	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61	
Итого за полдник	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96	
Среднее значение за полдни	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	25,12	23,90	3,48	0,09	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%		8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%	
Исполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	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	19108,35	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56	
Среднее значение		81,78	60,70	255,35	1910,83	0,106	7,607	93,952	0,899	90,557	131,921	31,227	1,456	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%		1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12	


 Директор филиала
 ГИИ Минобрнауки
 Краснодарского края
 Д.А. Мухоморова

В данном документе

пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (девять) страниц.

«28» 09 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

