

Видеомодератор ООО «Видеомодератор»  
 ОИИ № 14  
 Видеомодератор ООО «Видеомодератор»  
 Видеомодератор ООО «Видеомодератор»  
 Видеомодератор ООО «Видеомодератор»

Возраст 7-11 лет  
 Сезон осенне-зимний

Вариант реализации 10-ти дневного типичного диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций



№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У					Р	Mg	Fe		
<b>День/период: Понедельник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
183/М/СД	Каши жидкие молочные 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
15М	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	Бутерброд с оттаявшими 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 оттаявшими 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>4,86</b>	<b>25,06</b>	<b>18,17</b>	<b>58,32</b>	<b>502,17</b>	<b>0,36</b>	<b>11,52</b>	<b>74,52</b>	<b>1,64</b>	<b>440,11</b>	<b>562,26</b>	<b>170,23</b>	<b>8,57</b>
<b>Второй завтрак</b>															
	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	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки, груши)	150	0,94	1,20	0,30	21,30	57,00	0,09	57,00	0,30	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>															
88М	Пш 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, бек., овс, мука), 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
	Каши вязкие гречневые 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
	Компот из вишни с сахаром 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
342/М/СД	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	94,09	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>6,41</b>	<b>26,23</b>	<b>20,67</b>	<b>76,97</b>	<b>606,08</b>	<b>0,46</b>	<b>62,45</b>	<b>233,00</b>	<b>5,59</b>	<b>127,17</b>	<b>420,01</b>	<b>170,05</b>	<b>12,10</b>
<b>Полдник</b>															
	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	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки, груши)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>2035</b>	<b>15,33</b>	<b>64,36</b>	<b>51,03</b>	<b>183,90</b>	<b>1481,78</b>	<b>1,07</b>	<b>190,78</b>	<b>400,14</b>	<b>12,08</b>	<b>944,06</b>	<b>1286,06</b>	<b>455,29</b>	<b>22,28</b>
<b>День/период: Вторник-1</b>				<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергия</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>				

№ 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	
<b>Завтрак</b>														
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 свежие)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	0,08	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	0,88	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>3,75</b>	<b>27,25</b>	<b>17,86</b>	<b>45,01</b>	<b>456,91</b>	<b>0,37</b>	<b>33,31</b>	<b>4,40</b>	<b>296,18</b>	<b>483,65</b>	<b>104,24</b>	<b>6,30</b>
<b>Второй завтрак</b>														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	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	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>														
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	1,55	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	1,68	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	2,93	86,55	64,38	33,84	1,30
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	17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>4,54</b>	<b>33,51</b>	<b>17,54</b>	<b>54,51</b>	<b>513,73</b>	<b>0,50</b>	<b>108,65</b>	<b>8,41</b>	<b>201,42</b>	<b>486,01</b>	<b>141,27</b>	<b>5,69</b>
<b>Полдник</b>														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	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	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1995</b>	<b>12,92</b>	<b>72,63</b>	<b>48,18</b>	<b>155,03</b>	<b>1371,16</b>	<b>1,03</b>	<b>174,77</b>	<b>16,54</b>	<b>817,38</b>	<b>1255,39</b>	<b>354,52</b>	<b>19,90</b>
<b>День недели: Среда-1</b>														
№ 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	
<b>Завтрак</b>														
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	1,56	19,20	129,56	22,67	1,84
330М	Соус сметанный (сметана 10%)	30	0,14	0,43	0,83	1,71	16,20	0,02	0,04	0,05	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		0,05	27,89	111,48	16,07	0,60

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200	0,44	3,90	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	13,68	69,60	0,08		2,40	14,00	63,20	18,80	1,56					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>4,66</b>	<b>24,04</b>	<b>55,98</b>	<b>545,23</b>	<b>0,35</b>	<b>14,61</b>	<b>79,74</b>	<b>206,43</b>	<b>424,78</b>	<b>85,63</b>	<b>4,70</b>					
<b>Второй завтрак</b>																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	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	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		52,50	25,50	16,50	0,15					
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>					
<b>Обед</b>																		
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.	270	1,55	6,89	18,56	167,67	0,15	23,05	204,00	19,95	118,50	35,19	1,79					
223М/СД	Запеканка творожная (твор.5%, сироп ст., овс.мука, смет.10%)	185	1,50	40,14	17,99	374,53	0,10	0,91	102,62	307,78	415,99	45,97	1,23					
326М/СД	Соус абрикосовый	35	0,17	0,21	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	2,31	7,60	0,01	40,00		7,20	6,60	6,20	0,26					
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	17,10	87,00	0,10		3,00	17,50	79,00	23,50	1,95					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>4,83</b>	<b>50,73</b>	<b>57,99</b>	<b>646,07</b>	<b>0,36</b>	<b>64,12</b>	<b>332,94</b>	<b>358,83</b>	<b>625,93</b>	<b>115,06</b>	<b>5,36</b>					
<b>Полдник</b>																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	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	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		52,50	25,50	16,50	0,15					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>					
	<b>Всего за Среды-1</b>	<b>1840</b>	<b>13,55</b>	<b>87,84</b>	<b>162,58</b>	<b>1564,83</b>	<b>0,96</b>	<b>195,55</b>	<b>505,30</b>	<b>942,03</b>	<b>1354,44</b>	<b>315,69</b>	<b>11,66</b>					
<b>День/неделя: Четверг-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
46М/СД	Салат из белокочанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0,43	1,01	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, овс.мука)	110	0,59	16,06	7,08	186,84	0,10	2,01	65,12	125,53	261,57	52,99	0,91					
125М/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	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	0,22	2,39	0,00	2,90		7,75	9,78	5,24	0,86					
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	17,10	87,00	0,10		3,00	17,50	79,00	23,50	1,95					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>597</b>	<b>4,46</b>	<b>23,40</b>	<b>53,52</b>	<b>465,14</b>	<b>0,41</b>	<b>53,61</b>	<b>325,12</b>	<b>200,56</b>	<b>461,67</b>	<b>128,96</b>	<b>5,90</b>					
<b>Второй завтрак</b>																		
386	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	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					
	<b>Итого за Второе утро</b>	<b>110</b>	<b>1,09</b>	<b>5,34</b>	<b>13,05</b>	<b>129,76</b>	<b>0,04</b>	<b>1,41</b>	<b>46,31</b>	<b>135,89</b>	<b>126,36</b>	<b>41,00</b>	<b>0,65</b>					

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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>															
96/М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	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
320К/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	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>4,98</b>	<b>33,85</b>	<b>17,70</b>	<b>59,70</b>	<b>537,52</b>	<b>0,44</b>	<b>47,95</b>	<b>736,05</b>	<b>7,16</b>	<b>130,81</b>	<b>440,25</b>	<b>123,53</b>	<b>6,16</b>
<b>Полдник</b>															
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1857</b>	<b>14,06</b>	<b>69,12</b>	<b>47,58</b>	<b>168,73</b>	<b>1403,19</b>	<b>1,01</b>	<b>134,38</b>	<b>1168,79</b>	<b>15,61</b>	<b>651,15</b>	<b>1187,65</b>	<b>361,50</b>	<b>19,96</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>															
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдец	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	
<b>Завтрак</b>															
71М	Помидоры порционные	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	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>3,55</b>	<b>20,67</b>	<b>9,03</b>	<b>42,63</b>	<b>337,58</b>	<b>0,29</b>	<b>80,51</b>	<b>23,80</b>	<b>3,56</b>	<b>130,87</b>	<b>202,15</b>	<b>78,30</b>	<b>4,10</b>
<b>Второй завтрак</b>															
	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
<b>Обед</b>															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	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
84М	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,39	3,92	5,37	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	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	Чай с молоком с сиропом стевии	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	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ 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		
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	0,80	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>6,77</b>	<b>23,80</b>	<b>18,11</b>	<b>81,21</b>	<b>591,95</b>	<b>0,53</b>	<b>73,17</b>	<b>704,50</b>	<b>9,07</b>	<b>203,96</b>	<b>494,80</b>	<b>157,01</b>	<b>11,15</b>	
<b>Полдник</b>																
	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>	
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>2060</b>	<b>14,37</b>	<b>57,54</b>	<b>39,33</b>	<b>172,44</b>	<b>1303,06</b>	<b>1,08</b>	<b>270,50</b>	<b>820,92</b>	<b>17,48</b>	<b>711,60</b>	<b>1000,68</b>	<b>350,32</b>	<b>16,85</b>	
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>																
№ 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		
<b>Завтрак</b>																
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	Коплеты,биточки особые (свино-говяжьи 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 сиропом 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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>5,15</b>	<b>21,82</b>	<b>14,31</b>	<b>61,78</b>	<b>469,58</b>	<b>0,46</b>	<b>54,25</b>	<b>539,09</b>	<b>3,24</b>	<b>118,66</b>	<b>349,93</b>	<b>109,40</b>	<b>10,78</b>	
<b>Второй завтрак</b>																
	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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>	
<b>Обед</b>																
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>4,39</b>	<b>26,85</b>	<b>17,25</b>	<b>52,69</b>	<b>471,58</b>	<b>0,37</b>	<b>43,90</b>	<b>314,00</b>	<b>5,87</b>	<b>138,74</b>	<b>328,62</b>	<b>95,15</b>	<b>5,89</b>	
<b>Полдник</b>																
	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>	
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>2010</b>	<b>13,59</b>	<b>61,74</b>	<b>43,74</b>	<b>163,08</b>	<b>1314,68</b>	<b>1,09</b>	<b>214,96</b>	<b>945,71</b>	<b>13,96</b>	<b>634,18</b>	<b>982,27</b>	<b>319,56</b>	<b>18,27</b>	
<b>День/неделя: Вторник-2</b>																

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														В1		
<b>Завтрак</b>																
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	Шницель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0,69	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	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	16,00	0,19	23,02	87,96	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	13,68	69,60	0,08	0,00	2,40	0,88	14,00	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	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>5,72</b>	<b>18,38</b>	<b>68,60</b>	<b>530,92</b>	<b>0,47</b>	<b>62,67</b>	<b>58,30</b>	<b>7,33</b>	<b>147,59</b>	<b>417,78</b>	<b>145,49</b>	<b>7,65</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	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	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		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>		
<b>Обед</b>																
81М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	7,982	85,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101		
256М/СД	Мясо тушеное (говядина б/к), мука оvs.	90	0,25	15,66	3,00	169,53	0,06	3,30	80,00	1,70	13,58	150,34	21,78	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	20,52	104,40	0,12	0,00	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	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>6,89</b>	<b>22,04</b>	<b>82,73</b>	<b>647,82</b>	<b>0,46</b>	<b>46,40</b>	<b>373,60</b>	<b>7,29</b>	<b>149,29</b>	<b>454,87</b>	<b>187,71</b>	<b>13,26</b>		
<b>Полдник</b>																
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	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	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		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>		
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>2125</b>	<b>17,24</b>	<b>60,79</b>	<b>206,83</b>	<b>1579,27</b>	<b>1,09</b>	<b>141,88</b>	<b>539,52</b>	<b>19,46</b>	<b>616,66</b>	<b>1158,38</b>	<b>442,20</b>	<b>28,82</b>		
<b>День/неделя: Среда-2</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														В1		

45M/CD	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
278M	Тефтели (говядина б/к) 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
330M	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	4,01	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	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>4,41</b>	<b>18,71</b>	<b>18,09</b>	<b>52,98</b>	<b>451,95</b>	<b>0,34</b>	<b>35,57</b>	<b>318,88</b>	<b>5,36</b>	<b>95,11</b>	<b>314,87</b>	<b>129,96</b>	<b>7,10</b>

**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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>

**Обед**

71M	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
102M/CD	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
234M/CD	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
125M/CD	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
349M/CD	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>7,04</b>	<b>25,47</b>	<b>16,18</b>	<b>84,49</b>	<b>587,65</b>	<b>0,67</b>	<b>46,53</b>	<b>228,16</b>	<b>7,80</b>	<b>183,57</b>	<b>521,28</b>	<b>173,34</b>	<b>7,72</b>

**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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1905</b>	<b>15,51</b>	<b>57,26</b>	<b>46,45</b>	<b>186,08</b>	<b>1413,12</b>	<b>1,26</b>	<b>198,91</b>	<b>639,66</b>	<b>18,00</b>	<b>655,46</b>	<b>1139,88</b>	<b>418,30</b>	<b>16,43</b>

**День/неделя: Четверг-2**

№ реп.	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**


241K/CD	Пудинг 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
326M/CD	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
382M/CD	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

	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>3,86</b>	<b>43,72</b>	<b>18,59</b>	<b>46,36</b>	<b>540,21</b>	<b>0,27</b>	<b>2,63</b>	<b>133,42</b>	<b>1,53</b>	<b>590,32</b>	<b>676,06</b>	<b>116,08</b>	<b>4,06</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
	<b>Обед</b>														
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		20,86	178,72	24,87	2,77
	Каша вязкая пшеничная на воде (для менно 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>6,89</b>	<b>27,52</b>	<b>39,90</b>	<b>82,71</b>	<b>801,31</b>	<b>0,39</b>	<b>24,30</b>	<b>265,00</b>	<b>12,35</b>	<b>89,36</b>	<b>424,68</b>	<b>95,44</b>	<b>8,00</b>
	<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,31</b>	<b>5,94</b>	<b>6,39</b>	<b>27,75</b>	<b>200,26</b>	<b>0,08</b>	<b>16,41</b>	<b>53,81</b>	<b>2,42</b>	<b>159,89</b>	<b>142,86</b>	<b>54,50</b>	<b>3,95</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1870</b>	<b>15,38</b>	<b>83,12</b>	<b>71,28</b>	<b>184,58</b>	<b>1742,05</b>	<b>0,82</b>	<b>59,74</b>	<b>506,04</b>	<b>18,72</b>	<b>999,46</b>	<b>1386,47</b>	<b>320,53</b>	<b>19,96</b>
	<b>День/неделя: Пятница-2</b>														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>3,96</b>	<b>22,56</b>	<b>21,18</b>	<b>47,47</b>	<b>473,12</b>	<b>0,34</b>	<b>126,54</b>	<b>120,50</b>	<b>4,86</b>	<b>312,50</b>	<b>367,08</b>	<b>103,84</b>	<b>4,45</b>
	<b>Второй завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
	<b>Обед</b>														



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
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)	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
349/М/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		17,50	79,00	23,50	1,95
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>7,00</b>	<b>37,76</b>	<b>18,55</b>	<b>84,04</b>	<b>658,57</b>	<b>0,39</b>	<b>31,17</b>	<b>531,40</b>	<b>8,44</b>	<b>141,45</b>	<b>566,53</b>	<b>128,84</b>	<b>6,90</b>
	<b>Полдник</b>														
	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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>2,03</b>	<b>6,54</b>	<b>6,09</b>	<b>24,30</b>	<b>186,76</b>	<b>0,13</b>	<b>58,41</b>	<b>46,31</b>	<b>2,42</b>	<b>188,39</b>	<b>151,86</b>	<b>57,50</b>	<b>0,80</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1945</b>	<b>15,01</b>	<b>73,39</b>	<b>51,92</b>	<b>180,12</b>	<b>1505,22</b>	<b>0,98</b>	<b>274,53</b>	<b>744,52</b>	<b>18,15</b>	<b>830,73</b>	<b>1237,34</b>	<b>347,68</b>	<b>12,96</b>
	<b>Итого</b>	<b>19642</b>	<b>146,95</b>	<b>687,78</b>	<b>512,99</b>	<b>1763,35</b>	<b>14678,35</b>	<b>10,38</b>	<b>1855,99</b>	<b>6718,96</b>	<b>163,42</b>	<b>7802,69</b>	<b>11988,50</b>	<b>3685,59</b>	<b>187,08</b>

Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Y	В1		С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															10
6267	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		
627	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		
		21%	15%	45%											
		26%	20%		23%	30%	79%	25%	39%	23%	39%	47%	53%		
2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	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	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06		
		13%	13%	53%											
		7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
8175	59,75	313,46	210,78	717,05	6062,28	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	606,23	0,46	54,86	401,50	7,55	172,46	476,30	138,74	8,22		
		21%	14%	47%											
		33%	31%	27%	30%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%		
2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	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	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06		
		13%	13%	53%											
		7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%		
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		
1964	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		
		19%	14%	48%											
		94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
		73%	75%	67%	72%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%		

  
 Руководитель  
 М. В. Радченко

В данном документе  
пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:  
9 (девять) страниц.

«22» 09 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

