

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Красноярского края с заделенным
 органом пищеварения

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминные (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg

Завтрак															
173М/ЖК1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,67	
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55	
382М/ЖК1	Каваро с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
	0 Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72	
	0 Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Итого за Завтрак	560	20,20	20,46	95,88	653,20	0,35	13,22	94,82	1,65	414,08	492,51	125,20	4,34	
Второй завтрак															
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85	
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
	Итого за Второй завтрак	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97	
Обед															
113М	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44	
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13	
	Каша вязкая Гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53	
349М/ЖК1	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
	0 Фрукты (Друши)	150	0,60	0,45	13,45	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															
№ реп.		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
		Поджаренная из отрубов свежжк (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/ЖК1	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31	

Исполнитель: *Сидорова Наталья Сергеевна*
 Руководитель: *Сидорова Наталья Сергеевна*
 Подпись: *Сидорова Наталья Сергеевна*



№ п/п	№ рел.	Наименование диеты нецели, блгод	Масса порции	Питательные вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мг)	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Р	Mg	Fe
Итого за Завтрак															
Второй завтрак															
	369М/ЖСТ	Мусе 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	0,23	151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Второй завтрак															
	386М	Йогурт	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
	128К/ЖСТ	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65
	223М	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89
	350М/ЖСТ	Суп сметанный сытный	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/ЖСТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
Итого за Обед															
	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	Хлеб пшеничный	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
Поддник															
	369М/ЖСТ	Мусе 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	0,23	151,25	117,50	18,75	0,13
	386М	Йогурт	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															
	0	Хлеб пшеничный	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															
№ рел.		Наименование диеты нецели, блгод	Масса порции	Питательные вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мг)	С	А (мкг)	Е	Са (мг)	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	52М/ЖСТ	Салат из свежих отварной Рыба запеченная под молочным соусом (винегрет)	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
	233М/28Н	Рыба запеченная под молочным соусом (винегрет)	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/ЖСТ	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/ЖСТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,95	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	376М/ЖСТ	Чай с сахаром "Школьный"	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
	0	Пирог фруктовый "Школьный"	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
Итого за Завтрак															
	366М/ЖСТ	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
	0	Хлеб пшеничный	250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25
Итого за Второй завтрак															
	Обед	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
	320К	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
	143М/ЖСТ	Плита запеченная (Рудки кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61
	0	Фрукты (Душа)	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 (Душа)	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
	353М/ЖСТ	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

№ п/п	Наименование	Масса порции	Витамин А (мкг)	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)	Витамин Р (мг)	Витамин Mg (мг)	Витамин Fe (мг)			
281M	Виточек 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/ЖКГ	Раци на овощей (ваггл для меню ЖКТ Краснодар, капуста шп)	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/ЖКГ	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	2,415	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/ЖКГ	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	Кипя молочная	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
	0 Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,05	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/ЖКГ	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/ЖКГ	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														
Итого 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														
№ п/п	Наименование	Масса порции	Витамин А (мкг)	Витамин В1 (мг)	Витамин В2 (мг)	Витамин В6 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)	Витамин Р (мг)	Витамин Mg (мг)	Витамин Fe (мг)			
Завтрак														
	Полгарнировка 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	Суп 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/ЖКГ	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/ЖКГ	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	273,28	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

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины		Минералы вещества (мг)	P	Mg	Fe			
			Б	Ж		У	В1					С	А (мкг)	Е
Обед	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
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
270/К	Суп-лапша домашняя (сочувствия б/к)	90	1,795	14,56	8,08	225,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61	22,18	2,51
	Каши 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/ЖКП	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														
24К	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 Втропник-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
Дни/неделя: Среда-2														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Минералы вещества (мг)	Р	Mg	Fe
Завтрак														
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	0,03	2,45	973,80	1,98	73,62	65,02	20,98	0,40
278	Терфениа 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	Суп-сметанный	50	0,78	1,35	3,80	28,83	0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25	2,16	0,09
	Каши вязкая гречневая на воде	135	4,77	4,36	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
	Фруктовый чай (блоки свежие)	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	0,53
Итого за Завтрак		570	21,86	21,71	83,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00	134,70	6,66
Второй завтрак														
366/М/ЖКП	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														
75/М/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
156/К/Б/ДМ	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	Витюк 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	Суп-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
125/М/ЖКП	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
349/М/ЖКП	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														
366/М/ЖКП	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 Счета-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														
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Плщевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	А (мкг)	Е	Минералы		Mg	Fe	
			г	г						Ca	P			
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
Завтрак														
222М/ЖК	Пудинг на твороге	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	0,52	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/ЖК	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	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	0,13	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/ЖК	Суп с крутой 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/МД	Выпечка 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	Сус 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/ЖК	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
Итого за Обед		40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		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	0,13	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														
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пшеничные вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	А (мкг)	Е	Минералы		Mg	Fe	
			г	г						Ca	P			
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
Завтрак														
	Подаривовка из отрубка свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
297М/ЖК	Фрикадельки из кур	65	9,95	10,99	4,83	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98
326М	Сухое молоко	50	1,07	2,84	3,84	43,34	0,03	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
309М/ЖК	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/ЖК	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	0,40	112,77	81,00	12,60	0,12
	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		625	25,44	21,10	99,97	690,11	0,32	14,65	73,80	3,47	189,32	316,48	98,54	3,64



	Дней:	10			Энергетиче ская	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
		Пищевые вещества	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Итого за завтрак	Масса порция	257,58	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 завтрак	594	252,26	202,26	86,20	631,35	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,55	115,95	5,77		
Соотношение БЖУ в % от ЭП		16%	13%	55%											
Итого за обед	Масса порция	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61		
Среднее значение за обед	250	131,11	86,11	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96		
Соотношение БЖУ в % от ЭП		20%	13%	49%											
Итого за ужин	Масса порция	303,07	232,20	1052,89	7548,92	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,15	68,66		
Среднее значение за ужин	804	303,31	232,22	105,29	754,89	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87		
Соотношение БЖУ в % от ЭП		17%	11%	10%											
Итого за неделю	Масса порция	804	16%	12%	56%										
Среднее значение за неделю	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,62	348,06	9,61		
Соотношение БЖУ в % от ЭП	250	131,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,06	34,81	0,96		
Среднее значение за полдник		20%	13%	49%											
Соотношение БЖУ в % от ЭП		17%	11%	10%											
Итого за весь период	Масса порция	817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,39		
Среднее значение	81,78	60,70	253,35	1910,83	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56			
Соотношение БЖУ в % от ЭП		17%	13%	53%											
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12		

Всего по среднему
каждому
рекорду
каждому



