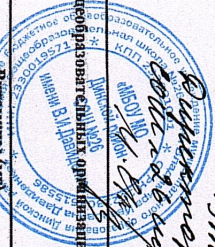


Баранги реализация 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных учреждений города и области Красноярского края

Возраст 7-11 лет
Сезон осенне-зимний



Информация:
Директор МБОУ ВО «Школа № 6» г. Красноярска
В.И. Рыбакович
Сотрудник: А.В.

№ рецеп.	Наименование пищевой продукции	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВН	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
183М/СД	Каши 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	Булгур с отварными макаронами	20	0,00	6,40	3,14		53,76	0,02			0,13	2,88	60,16	7,04	0,86	
4М	Булгур с отварными макаронами	40	1,14	2,64	0,48		69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56	
382М/СД	Продукты, хлеб ржаной	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	
	Какао с молоком со стевией	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 (фрукты 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 (мацаперник)	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	131,86	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	
260М/СД	Гуляш из говядины (говяд./б./к., овс./мука), капуста, чернослив	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 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	
342М/СД	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	
	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 (фрукты 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 (мандринка)	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	131,86	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	
Днев./неделя: Вторник-1																
				Пищевые вещества (г)			Энергия		Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
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 (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
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
	Минералы за завтрак	675	3,75	27,25	17,86	45,01	456,91	0,37	33,31	44,40	3,28	296,18	483,65	104,24
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
	Корюк	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,04	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	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
	Минералы за Второй завтрак	260	2,31	5,94	6,59	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50
Обед														
71М	Огулец свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
98М/СД	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1,14	2,24	3,27	13,69	93,72	0,06	20,00	200,00	1,55	30,18	68,21	19,97
227М	Рыба протушенная (горбуша филе)	90	0,06	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56
139М/СД	Каша гречневая	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
349М/СД	Компот из сухофруктов с сахаром стевия	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
	Минералы за Обед	800	4,54	33,51	17,54	54,51	513,73	0,50	108,65	296,30	8,41	201,42	486,01	141,27
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
	Корюк	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,04	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	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
	Минералы за Полдник	260	2,31	5,94	6,59	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50
	Всего за Вторник-1	1995	12,92	72,63	48,18	155,03	1371,16	1,03	174,77	448,32	16,54	817,38	1255,39	354,52
День/неделя: Среда-1														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
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
29М/СД	Копчености рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0,96	13,08	11,81	11,54	205,14	0,10	1,18	42,14	1,56	19,20	129,56	22,67
330М	Соев салатный (салатная 10%)	30	0,14	0,43	0,83	1,71	16,20	0,02	0,04	5,20	0,05	7,56	6,68	1,12
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	150	1,75	3,24	4,04	20,99	133,21	0,09	20,00	0,05	27,89	111,48	16,07	0,60

№ реч.	Наименование линей изделия, батон	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Обед																		
0	Фрукты (яблоки) <i>Много за Второй завтрак</i>	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			
		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	139,89	142,86	54,50	3,95			
Полдник																		
96/М/С/Д	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	230	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/С/Д	Куринное филе запеченное (грудка 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/С/Д	Рагу из овощей (све. лук, свекла 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/С/Д	Компот из сухофруктов с сироном 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			
	<i>Много за Обед</i>	740	4,98	33,65	17,70	59,70	337,52	0,44	47,95	736,65	7,16	130,81	440,25	123,53	6,16			
Полдник																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, 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	Копурт	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) <i>Много за Полдник</i>	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			
		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	139,89	142,86	54,50	3,95			
	<i>Всего за Четверг-1</i>	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/вечер: Пятница-1																		
Завтрак																		
71/М	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/С/Д	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	93,13	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 (манدارин)	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	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56			
	<i>Много за Завтрак</i>	380	3,35	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																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, 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	Копурт	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 (мандарин)	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			
	<i>Много за Второй завтрак</i>	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																		
24/М/С/Д	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			
84/М	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/С/Д	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40			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			

№ рецеп.	Наименование пищевой смеси, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
День/неделя: Понедельник-2																					
Плоды																					
	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						
	<i>Итого за Овед</i>	<i>960</i>	<i>6,77</i>	<i>23,80</i>	<i>18,11</i>	<i>81,21</i>	<i>591,95</i>	<i>0,53</i>	<i>73,17</i>	<i>704,50</i>	<i>9,07</i>	<i>203,96</i>	<i>494,80</i>	<i>157,01</i>	<i>11,15</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						
	Кюльурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09						
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15						
0	<i>Итого за Плоды</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>186,76</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>						
Всего за Пятница-1																					
	Всего за Пятница-1	2060	14,37	57,54	39,33	172,44	1303,06	1,08	270,50	820,92	17,48	711,60	1000,68	350,32	16,85						
День/неделя: Вторник-2																					
Завтрак																					
71М	Огурец свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30						
269М	Котлетка говяжья острое (вино-товарный 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	Раци из овощей (овсянка, 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 сахаром стевии	200	0,00			0,01	0,00	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						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>750</i>	<i>5,15</i>	<i>21,82</i>	<i>14,31</i>	<i>61,78</i>	<i>469,58</i>	<i>0,46</i>	<i>54,25</i>	<i>539,09</i>	<i>3,24</i>	<i>118,66</i>	<i>349,93</i>	<i>109,40</i>	<i>10,78</i>						
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	Кюльурт	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						
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>186,76</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>						
Обед																					
99М/СД	Суп из овощей	250	0,93	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30	204,00	1,47	25,68	52,27	21,80	0,81						
213М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1,11	16,14	8,01	13,36	186,78	0,09	13,40	19,40	1,87	58,17	95,13	28,26	0,83						
50 К/СД	Салат из зеленого горошка	80	0,31	4,71	5,09	3,77	79,72	0,07	5,20	85,00	1,14	27,49	82,02	13,29	1,04						
342М/СД	Компот из свежих яблок сиропом стевии	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88						
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	104,40	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>4,39</i>	<i>26,85</i>	<i>17,25</i>	<i>52,69</i>	<i>471,58</i>	<i>0,37</i>	<i>43,90</i>	<i>314,00</i>	<i>5,87</i>	<i>138,74</i>	<i>328,62</i>	<i>95,15</i>	<i>5,89</i>						
Плоды																					
	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	Кюльурт	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						
	<i>Итого за Плоды</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>186,76</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>						
Всего за Вторник-2																					
	Всего за Вторник-2	2010	13,59	61,74	43,74	163,08	1314,68	1,09	214,96	945,71	13,96	634,18	982,27	319,56	18,27						

№ рец.	Наименование дней нестел, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	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			
235/М	Шинцель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0,69	13,61	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23			
123/М/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			
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			
0	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,00	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56			
	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			
Минус за Завтрак																		
		650	5,72	21,17	18,38	68,60	330,92	0,47	62,67	58,30	7,33	147,59	417,78	145,49	7,65			
Второй завтрак																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, 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	Колулт	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			
Минус за Второй завтрак																		
		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95			
Обед																		
81М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	5,098	7,982	83,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101			
256М/СД	Мясо гушевое (говядина б/к), муса онс.	90	0,25	15,66	10,50	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	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53			
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	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	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	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
Минус за Обед																		
		955	6,89	27,75	22,04	82,73	647,82	0,46	46,40	373,60	7,29	149,29	454,87	187,71	13,26			
Полдник																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, 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			
Минус за Полдник																		
		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95			
Всего за Вторник-2																		
		2125	17,24	60,79	53,20	206,83	1579,27	1,09	141,88	539,52	19,46	616,66	1158,38	442,20	28,82			
Днев.нецели: Средн-2																		
№ рец.	Наименование дней нестел, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		

45М/СД	Салат из обезжиренной 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	27,38	15,56	0,48	
278М	Тертый (говядина 6/кг) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.)	60	0,57	8,93	8,13	6,90	136,72	0,05	2,00	0,48	3,01	17,57	96,85	15,23	1,54	
330М	Соус сметанный (овсяная мука)	50	0,25	0,88	2,38	3,02	37,48	0,00	0,06	14,00	0,04	12,32	8,54	1,26	0,03	
	Каши 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 (аглоки овесике)	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	
	<i>Много за Запирок</i>	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	
	<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	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,09	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (квашенные)	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	
	<i>Много за Второй завтрак</i>	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	
	<i>Обед</i>															
71М	Отупец свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми, 250	250	1,62	5,89	4,55	19,44	142,63	0,23	11,70	200,00	2,01	37,58	107,51	38,55	2,00	
234М/СД	Котлета или биточка 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 сахаром стевия, 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	
	<i>Много за Обед</i>	800	7,04	23,47	16,18	84,49	587,65	0,67	46,53	228,16	7,80	183,57	521,28	173,34	7,72	
	<i>Ланч</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	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,09	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (квашенные)	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	
	<i>Много за Ланч</i>	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	
	<i>Всего за Среды-2</i>	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	
	<i>Дети/полезия: Четверг-2</i>															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
241К/СД	Пудинг творожный (творог 5%, сахар стевия, 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	
376М/СД	Соус айришский	15	0,09	0,10	0,01	1,02	4,64	0,00	0,08	11,66	0,11	3,20	2,92	2,10	0,06	
382М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,80	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	
	<i>Запирок</i>															

№ п/п	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe		
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					
<i>Норма за Завтрак</i>		605	3,86	43,72	18,59	46,36	540,21	0,27	2,63	133,42	1,53	590,32	676,06	116,08	4,06					
Виноград																				
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., 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					
	Изюм	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09						
	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					
0	<i>Норма за Виноград завтрак</i>	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					
Овёс																				
	Суп из овсяной	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					
	Пшеница натурально рубленая (гов.б/к)	90	0,80	18,05	31,84	9,56	397,05	0,08	36,50	9,03	20,86	178,72	24,87	2,77						
	Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	2,15	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11	20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78						
	332М/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	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95					
	<i>Норма за Овёс</i>	745	6,89	27,52	39,90	82,71	801,31	0,39	24,30	265,00	12,35	89,36	424,68	95,44	8,00					
Людвик																				
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., 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					
	Изюм	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09						
	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					
0	<i>Норма за Людвик</i>	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					
Вино за Четверг-2																				
	Дни/неделя: Пятница-2	1870	15,38	83,12	71,28	184,58	1742,05	0,82	59,74	506,04	18,72	999,46	1386,47	320,53	19,96					
Завтрак																				
	Овощи 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						
	Фрукты/ягоды из хур	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					
	Фрукты (ягоды/ягоды)	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	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56					
	<i>Норма за Завтрак</i>	675	3,96	22,56	21,18	47,47	473,12	0,34	126,54	120,50	4,86	312,50	367,08	103,84	4,45					
Виноград завтрак																				
	Смесь из сухофруктов (орехи грец., 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					
	Изюм	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09						
	Фрукты (ягоды/ягоды)	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						
0	<i>Норма за Виноград завтрак</i>	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,59	151,86	57,50	0,80					

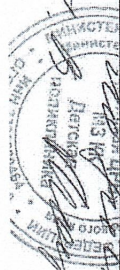
Код	Наименование	Масса порции	ХЕ	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,15	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	200,00	2,42	37,48	52,59	26,02	1,23	
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, тушка кури)	250	3,59	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08	
349М/СД	Компот из сухофруктов с сахаром 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	Колбас	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,09	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09	
0	Фрукты (мандарин)	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	
	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	19442	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	

Итого за завтрак	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Среднее значение за завтрак	6267	44,39	248,40	177,98	532,64	4772,79	3,65	475,23	1177,77	39,45	2538,32	4260,24	1172,13	63,61		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	627	4,44	24,84	17,80	53,26	477,28	0,37	47,52	117,78	3,94	253,83	426,02	117,21	6,36		
Выполнение МР, % от суточной нормы	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		
Итого за завтрак	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		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			13%	13%	53%											
Выполнение МР, % от суточной нормы	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		
Среднее значение за обед	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		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			21%	14%	47%											
Выполнение МР, % от суточной нормы	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		
Итого за полдник	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		
Среднее значение за полдник			6,30	6,21	25,68											
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			13%	13%	53%											
Выполнение МР, % от суточной нормы	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		
Итого за весь период	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		
Среднее значение			68,78	51,30	176,33											
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			19%	14%	48%											
Выполнение МР, % от суточной нормы			94,00	68,00	264,00											
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19			73%	75%	67%											
Выполнение МР, % от суточной нормы			73%	75%	67%											

Выходит из расчета
 на период с 01.01.2024 по 31.12.2024

Руководитель отдела

Руководитель отдела



В данном документе

проинформировано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (девять) страниц.

«28» 09 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

