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

Возраст 7-11 лет Сезон осенне-зимний

Сезон осенне	-ЗИМНИЙ														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca	XE	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетич		Витам	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	л г)
342 рсц.	паименование днеи недели, олюд	порции	AL	Б	Ж	У	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя:	Понедельник-1														
						_Завтран	ĸ								
183/М/СД	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	2,47	9,14	8,45	29,63	231,85	0,20	0,84	34,00	0,37	182,11	247,70	99,89	2,87
15M	Сыр порционно	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
4M	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	20	0,00	6,40	3,14		53,76	0,02			0,13	2,88	60,16	7,04	0,86
4M	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за _Завтрак	570	4,86	25,06	18,17	58,32	502,17	0,36	11,52	74,52	1,64	440,11	562,26	170,23	8,57
					Bm	орой зави	прак								
	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 (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
						Обед									
88M	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), $45/45$	90	0,28	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15
	Каша вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого за Обед	945	6,41	26,23	20,67	76,97	606,08	0,46	62,45	233,00	5,59	127,17	420,01	170,05	12,10
						Полдник	:				-				
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	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
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Понедельник-1	2035	15,33	64,36	51,03	183,90	1481,78	1,07	190,78	400,14	12,08	944,06	1286,00	455,29	22,28
День/неделя:	Вторник-1				•	•									
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca		Пищег	вые веще		Энергетич		Витам	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	<u>и</u> г)
л₂ рец.	паниснование днеи педели, олюд	порции		Б	Ж	У	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						_Завтран							11		
71M	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
259/М/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	0,96
	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
	Итого 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	6,30
					Bm	орой завт	рак								
	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)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за 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									
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
98/М/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	0,76
227M	Рыба припущенная (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	0,74
139/М/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
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
	Итого 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	5,69
						Полдник									
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		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	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Полдник	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
	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	19,90
День/неделя:	Среда-1													1	
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca		Пише		orna (r)			Витамі	ины (мг)		Mari		вещества (м	`
the peak	Taminonopaline giren negevin, wileg	порции			вые веще		Энергетич			` /			-	зещеетъп (.	
		порции		Б	ж Ж	y	еская	B1	С	А (мкг)	E	Са	еральные в Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У _Завтрак	еская		C	` /		Ca	P	Mg	Fe
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,23			y	еская	B1 0,04		` /	E 2,52		-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
24/M/СД 294М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)		0,23	Б	Ж	У _Завтрак	еская		C	` /		Ca	P	Mg	Fe
, ,	Котлеты рубленные из птицы (курица	80		Б	Ж 5,12	У _3автрак 2,75	еская 61,09	0,04	C 12,61	А (мкг)	2,52	Ca 13,01	P 23,86	Mg 12,98	Fe 0,56
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0,96	Б 0,75 13,08	ж 5,12 11,81	У _Завтрак 2,75 11,54	еская 61,09 205,14	0,04	12,61 1,18	А (мкг) 42,14	2,52 1,56	Ca 13,01 19,20	P 23,86 129,56	Mg 12,98 22,67	Fe 0,56 1,84
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом	80 80 30	0,96	0,75 13,08 0,43	Ж 5,12 11,81 0,83	У _Завтрак 2,75 11,54 1,71	еская 61,09 205,14 16,20	0,04 0,10 0,02	12,61 1,18	А (мкг) 42,14 5,20	2,52 1,56 0,05	13,01 19,20 7,56	P 23,86 129,56 6,68	Mg 12,98 22,67 1,12	9,56 1,84 0,03
294M/СД 330M	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	80 80 30 150	0,96 0,14 1,75	0,75 13,08 0,43 3,24	ж 5,12 11,81 0,83 4,04	у _3автрак 2,75 11,54 1,71 20,99 5,31 13,68	61,09 205,14 16,20 133,21	0,04 0,10 0,02 0,09	12,61 1,18 0,04 0,78	42,14 5,20 20,00 10,00 2,40	2,52 1,56 0,05	Ca 13,01 19,20 7,56 27,89	P 23,86 129,56 6,68 111,48	Mg 12,98 22,67 1,12 16,07 14,00 18,80	Fe 0,56 1,84 0,03 0,60 0,10 1,56
294M/СД 330M	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком со стевией	80 80 30 150 200	0,96 0,14 1,75 0,44	0,75 13,08 0,43 3,24 3,90	5,12 11,81 0,83 4,04 3,00	у _3автрак 2,75 11,54 1,71 20,99 5,31	61,09 205,14 16,20 133,21 60,00	0,04 0,10 0,02 0,09 0,02	12,61 1,18 0,04	42,14 5,20 20,00	2,52 1,56 0,05 0,05	13,01 19,20 7,56 27,89	P 23,86 129,56 6,68 111,48 90,00	Mg 12,98 22,67 1,12 16,07 14,00	Fe 0,56 1,84 0,03 0,60 0,10
294M/СД 330M	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком со стевией Хлеб ржаной Итого за _Завтрак	80 80 30 150 200 40	0,96 0,14 1,75 0,44 1,14	0,75 13,08 0,43 3,24 3,90 2,64	5,12 11,81 0,83 4,04 3,00 0,48 25,27	у _3автрак 2,75 11,54 1,71 20,99 5,31 13,68	61,09 205,14 16,20 133,21 60,00 69,60 545,23	0,04 0,10 0,02 0,09 0,02 0,08	12,61 1,18 0,04 0,78	42,14 5,20 20,00 10,00 2,40	2,52 1,56 0,05 0,05	13,01 19,20 7,56 27,89 124,77 14,00	P 23,86 129,56 6,68 111,48 90,00 63,20	Mg 12,98 22,67 1,12 16,07 14,00 18,80	Fe 0,56 1,84 0,03 0,60 0,10 1,56
294M/СД 330M	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком со стевией Хлеб ржаной	80 80 30 150 200 40	0,96 0,14 1,75 0,44 1,14	0,75 13,08 0,43 3,24 3,90 2,64	5,12 11,81 0,83 4,04 3,00 0,48 25,27	у _3автрак 2,75 11,54 1,71 20,99 5,31 13,68 55,98	61,09 205,14 16,20 133,21 60,00 69,60 545,23	0,04 0,10 0,02 0,09 0,02 0,08	12,61 1,18 0,04 0,78	42,14 5,20 20,00 10,00 2,40	2,52 1,56 0,05 0,05	13,01 19,20 7,56 27,89 124,77 14,00	P 23,86 129,56 6,68 111,48 90,00 63,20	Mg 12,98 22,67 1,12 16,07 14,00 18,80	Fe 0,56 1,84 0,03 0,60 0,10 1,56
294M/СД 330M	Котлеты рубленные из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) Соус сметанный (сметана 10%) Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком со стевией Хлеб ржаной Итого за _Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк.,	80 80 30 150 200 40 580	0,96 0,14 1,75 0,44 1,14 4,66	0,75 13,08 0,43 3,24 3,90 2,64 24,04	3,00 0,48 25,27 Bm	У _Завтрак 2,75 11,54 1,71 20,99 5,31 13,68 55,98 орой завт	еская 61,09 205,14 16,20 133,21 60,00 69,60 545,23 рак	0,04 0,10 0,02 0,09 0,02 0,08 0,35	12,61 1,18 0,04 0,78	42,14 5,20 20,00 10,00 2,40 79,74	2,52 1,56 0,05 0,05 0,05	Ca 13,01 19,20 7,56 27,89 124,77 14,00 206,43	P 23,86 129,56 6,68 111,48 90,00 63,20 424,78	Mg 12,98 22,67 1,12 16,07 14,00 18,80 85,63	Fe 0,56 1,84 0,03 0,60 0,10 1,56 4,70

	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
						Обед									
104M	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.	270	1,55	6,89	7,26	18,56	167,67	0,15	23,05	204,00	1,62	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	14,93	17,99	374,53	0,10	0,91	102,62	0,45	307,78	415,99	45,97	1,23
326М/СД	Соус абрикосовый	35	0,17	0,21	0,01	2,04	9,28	0,00	0,16	23,32	0,22	6,40	5,84	4,20	0,13
457/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)	200	0,19	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	740	4,83	50,73	22.84	57,99	646,07	0,36	64,12	332.94	3,53	358,83	625,93	115,06	5,36
			,		,	Полдник		,	v y		,			,	
	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
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Среда-1	1840	13,55	87,84	60,30	162,58	1564,83	0,96	195,55	505,30	13,43	942,03	1354,44	315,69	11,66
День/неделя:	Четверг-1				•	•	•								
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca		Пище	вые веще	ества (г)	Энергетич		Витам	ины (мг)	•	Мин	еральные і	вещества (1	иг)
л₂ рец.	паименование днеи недели, олюд	порции		Б	Ж	\mathbf{y}	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						_Завтрак	:								
46М/СД	Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0,43	1,01	2,63	5,11	49,28	0,03	19,30	241,00	1,90	26,76	23,36	12,98	0,79
#######################################	Рыба запеченая под молочным соусом (минтай филе, овс.мука)	110	0,59	16,06	10,37	7,08	186,84	0,10	2,01	65,12	0,40	125,53	261,57	52,99	0,91
125/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
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г	207	0,02	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за _Завтрак	597	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	0,41	53,61	325,12	3,60	200,56	461,67	128,96	5,90
					Bn	орой завт	рак								
	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
	Итого 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									
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
											· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				

Итого за Обед	740	4,98	33,85	17,70	59.70	537.52								6.16
					Полдник	007,02	0,44	47,95	736,05	7,16	130,81	440,25	123,53	0,10
Смесь из сухофруктов (орехи грецк.,														T
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
	90	0.44	3 60	1 35	5 3 1	51.30		0.54	9.00		111.60	85.50	13.50	0,09
		,					0.05		,	0.30			,	3,30
12 \			/	/	,				,			/	,	3,95
														19.96
	1057	14,00	09,12	47,50	100,73	1403,19	1,01	134,36	1100,79	15,01	051,15	1107,05	301,50	19,90
Пятница-1	Massa		Пиина		omp o (p)	2		Dyman	(245)	ļ	M			T
Наименование дней недели, блюд						+ ^ I	D1		_ ` /	E				T '
	порции		Ь	ж			ВІ	C	А (МКГ)	Ŀ	Ca	P	Mg	Fe
Тп	70	0.22	0.77	0.14		1	0.04	17.50		0.40	0.00	10.20	14.00	0.62
1 1	/0	0,22	0,//	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,80	18,20	14,00	0,63
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
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	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
	580	3,55		_		337.58	0.29	80.51	_					4,10
1							-, -		.,	,	,	, , ,		
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
	90	0.44	3 69	1 35	5 3 1	51.30		0.54	9.00		111.60	85 50	13.50	0,09
				_			0.09		7,00	0.30				0,15
12 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	4								46 31					0,80
11того за Второн застрак	200	2,03	0,54	0,07		100,70	0,13	30,41	70,51	2,72	100,57	131,00	37,30	0,00
Садат из свежих помилоров и огурнов	60	0.17	0.56	4 09		48 10	0.03	9.42		2.00	9.80	17 98	9.72	0,42
1 21				/		/			200.00		,			1,73
Рыба тушеная в томате с овощами	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
(1 /	200	0.20	1 45	1.25	2.41	27.01	0.01	0.40	5.00		64.05	52.24	11.40	0,87
1		- , -		, -	,	.,.	*,**	0,40	- ,	1.10	-)		, -	1,95
1							-, -	20.00	,					
15 /		,	- ,			, , , , , ,	- ,		- ,	-, -				4,40
Итого за Ооео	960	6,//	23,80	18,11		391,93	0,53	/3,1/	/04,30	9,07	203,96	494,80	13/,01	11,15
C /	1 1		l	l	110лоник									T
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 (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Всего за 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
Понедельник-2														
Памичаранна гистичата и б	Macca		Пище	вые веще	ества (г)	Энергетич		Витамі	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	иг)
паименование днеи недели, олюд	порции		Б	Ж	y	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Помидоры порционные Омлет (белковый) с отварным картофелем Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Фрукты (мандарины) Хлеб ржаной Итого за _Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) Йогурт Фрукты (мандарины) Итого за Второй завтрак Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с фасолью и картофелем Рыба тушеная в томате с овощами (треска) Чай с молоком с сиропом стевии Хлеб ржаной Фрукты (яблоки) Итого за Обед Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) Йогурт Фрукты (мандарины) Итого за Полдник Всего за Пятница-1	Фрукты (яблоки) 150 Итого за Полдник 260 Всего за Четверг-1 1857 Пятница-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Помидоры порционные 70 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 Фрукты (мандарины) 120 Хлеб ржаной 40 Итого за _Завтрак 580 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 Йогурт 90 Фрукты (мандарины) 150 Итого за Второй завтрак 260 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 Борщ с фасолью и картофелем 250 Рыба тушеная в томате с овощами (треска) 200 Чай с молоком с сиропом стевии 200 Хлеб ржаной 50 Фрукты (яблоки) 200 Итого за Обед 960 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 Йогурт 90 Фрукты (мандарины) 150 Итого за Полдник	Фрукты (яблоки) 150 1,23 Итого за Полдник 260 2,31 Всего за Четверг-1 1857 14,06 Пятница-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Помидоры порционные 70 0,22 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,33 Фрукты (мандарины) 120 0,75 Хлеб ржаной 40 1,14 Итого за Завтрак 580 3,55 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 0,65 Йогурт 90 0,44 Фрукты (мандарины) 150 0,94 Итого за Второй завтрак 260 2,03 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,17 Борщ с фасолью и картофелем 250 1,39 Рыба тушеная в томате с овощами (треска) 200 1,63 Чай с молоком с сиропом стевии 200 0,20 Хлеб ржаной 50 1,43	Фрукты (яблоки) 150 1,23 0,60 Итого за Полдник 260 2,31 5,94 Всего за Четверг-1 1857 14,06 69,12 Пятица-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Пищен Б Помидоры порционные 70 0,22 0,77 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 16,14 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,33 0,16 Фрукты (мандарины) 120 0,75 0,96 Хлеб ржаной 40 1,14 2,64 Итого за _завтрак 580 3,55 20,67 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 0,65 1,65 Йогурт 90 0,44 3,69 Фрукты (мандарины) 150 0,94 1,20 Итого за Вторый завтраж 260 2,03 6,54 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,17 0,56 Борщ с фасолью и картофелем 250 1,3	Фрукты (яблоки) 150 1,23 0,60 0,50 Иттого за Полоник 260 2,31 5,94 6,39 Всего за Четверг-1 1857 14,06 69,12 47,58 Пятница-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Пишевые веще Б Ж Помидоры порционные 70 0,22 0,77 0,14 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 16,14 8,01 Омлет (белковый с отевией (яблоки свежие) 200 0,33 0,16 0,16 Фрукты (мандарины) 120 0,75 0,96 0,24 Хлеб ржаной 40 1,14 2,64 0,48 Итого за Завтрак 580 3,55 20,67 9,03 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 0,65 1,65 4,44 Итого за Второй завтрак 260 2,03 6,54 6,09 Салат из свежих помидоров и огурцов 60 0,17 0,56 4,09 Бор	Фрукты (яблоки) 150 1,23 0,60 0,60 14,70 Имого за Истверг-1 1857 14,06 6,912 47,58 168,73 Пятинда-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Пиншевые вешсства (г) Б Ж У Завтрак Помидоры порционные 70 0,22 0,77 0,14 2,66 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 16,14 8,01 13,36 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,33 0,16 0,16 3,93 Фрукты (мандарины) 120 0,75 0,96 0,24 9,00 Хлеб ржаной 40 1,14 2,64 0,48 13,68 Имого за _завтрак 580 3,55 20,67 9,03 42,63 Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) 20 0,65 1,65 4,44 7,74 Итого за Второй завтрак 260 2,03 6,54	Фрукты (яблоки) 150 1,23 0,60 0,60 14,70 70,50 Имого за Полоник 260 2,31 5,94 6,39 27,75 200,26 Всего за Четверг-1 1857 14,06 69,12 47,58 168,73 1403,19 Пятнина-1 Наименование дней недели, блюд Масса пории Пинцевые венества (г) Энергегич секая Завтира Помидоры порционные 70 0,22 0,77 0,14 2,66 16,80 Омдет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 16,14 8,01 13,36 186,78 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,33 0,16 0,16 3,93 18,80 Фрукты (мандарины) 120 0,75 0,96 0,24 9,00 45,60 Имого за	Фрукты (яблоки) 150 1,23 0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 Имого за Иолдинк 260 2,31 5,94 6,39 27,75 200,26 0,08 Всего за Четверг-1 1857 14,06 69,12 47,58 168,73 1403,19 1,01 Изтинца-1 Наименование дней недели, блюд Масса порции Помидоры порционные 70 0,22 0,77 0,14 2,66 16,80 0,04 Омлет (белковый) с отварным картофелем 150 1,11 16,14 8,01 13,36 186,78 0,09 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,33 0,16 0,16 3,93 18,80 0,01 Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) 200 0,75 0,96 0,24 9,00 45,60 0,07 Хжеб ржаной 40 1,14 2,64 0,48 13,68 69,60 0,08 Имого за Завирак 580 3,55 20,67	Фрукты (яблоки)	Фрукты (ябложи)	брукты (яблоки) 150 123 0,60 0,60 14,70 70,50 0,05 15,00 7,50 0,30 Имого за Исперт-1 1857 14,06 69,12 47,58 168,73 1403,10 1,01 134,38 1168,79 15,61 Патина-1	функты (мандарины) 150 1,23 0,00 0,00 14,70 70,50 0,05 15,00 7,50 0,30 24,00	Фруктовый чай со степней (аблоки средней (аблоки средней) (артурктовый чай) (артурктов) (артурктов	Фруктовый чай со степней (яблоки маринам варинам в

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
269M	Котлеты, 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
	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
	Итого за _Завтрак	750	5,15	21,82	14,31	61,78	469,58	0,46	54,25	539,09	3,24	118,66	349,93	109,40	10,78
					Bm	орой завт	рак								
	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
	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
						Обед									
, ,	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
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
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
	Итого за Обед	740	4,39	26,85	17,25	52,69	471,58	0,37	43,90	314,00	5,87	138,74	328,62	95,15	5,89
						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
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Понедельник-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
Цень/неделя: І	Вторник-2			1											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca			вые веще		Энергетич			ины (мг)			еральные і		
• '	,	порции		Б	Ж	<u>y</u>	еская	B1	С	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	1			1	ı	_Завтрак	1	ı			ı	1	1	1	1
	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
/ 1 3 / IVI	Шницель 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
125/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
	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
	Итого за _Завтрак	650	5,72	21,17	18,38	68,60	530,92	0,47	62,67	58,30	7,33	147,59	417,78	145,49	7,65

	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
	Итого 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									
31М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	5,098	7,982	85,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101
256М/СД	Мясо тушёное (говядина б/к), мука овс.	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
	Итого 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., 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
	Итого за Полдник	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	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
Цень/неделя :	и: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca			вые веще		Энергетич			ины (мг)			еральные і		
от ред.	Transferrobanic giren negerin, sinog	порции		Б	Ж	\mathbf{y}	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	T		T	ı	1	_Завтрак				1	1	Г	1		
45М/СД	Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80	80													0,48
	морковью (для меню г.краснодар), во		0,33	1,33	2,08	3,97	40,80	0,03	29,50	280,00	1,00	34,50	27,58	15,56	0,46
278M	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.)	60	0,33	1,33 8,93	2,08 8,13	3,97 6,90	40,80 136,72	0,03	29,50	0,48	3,01	34,50 17,57	27,58 96,85	15,56 15,23	1,54
278M 330M	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без		,	,	ĺ	,	.,	,		,	,	,	,	,	ĺ
	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
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню	60 50	0,57	8,93 0,88	8,13 2,38	6,90	136,72 37,48	0,05	2,00	0,48	3,01	17,57 12,32	96,85	15,23	1,54
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	60 50 155	0,57 0,25 1,79	8,93 0,88 4,77	8,13 2,38 4,86	6,90 3,02 21,48	136,72 37,48 148,55	0,05 0,00 0,16	2,00	0,48 14,00 20,00	3,01 0,04 0,35	17,57 12,32 9,82	96,85 8,54 113,48	15,23 1,26 75,07	1,54 0,03 2,53
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки	60 50 155 200	0,57 0,25 1,79 0,33	8,93 0,88 4,77 0,16	8,13 2,38 4,86 0,16	6,90 3,02 21,48 3,93	136,72 37,48 148,55 18,80	0,05 0,00 0,16 0,01	2,00	0,48 14,00 20,00 2,00	3,01 0,04 0,35 0,08	17,57 12,32 9,82 6,90	96,85 8,54 113,48 5,22	15,23 1,26 75,07 4,04	1,54 0,03 2,53 0,96
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной	60 50 155 200 40	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08	2,00	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40	3,01 0,04 0,35 0,08	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной	60 50 155 200 40	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68 52,98	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08	2,00	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40	3,01 0,04 0,35 0,08	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56
	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной Итого за _Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк.,	60 50 155 200 40 585	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14 4,41	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64 18,71	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09 Bm	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68 52,98 aopoù завт	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95 рак 78,46 51,30	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08 0,34	2,00 0,06 4,01 35,57 0,87 0,54	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40 318,88	3,01 0,04 0,35 0,08 0,88 5,36	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00 95,11	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20 314,87	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80 129,96	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56 7,10
330M	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной Итого за _Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	60 50 155 200 40 585	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14 4,41	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64 18,71	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09 Bm 4,44	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68 52,98 порой завт	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95 рак 78,46	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08 0,34	2,00 0,06 4,01 35,57	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40 318,88	3,01 0,04 0,35 0,08 0,88 5,36	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00 95,11	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20 314,87 40,86	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80 129,96	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56 7,10
330M 386	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной Итого за _Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) Йогурт	60 50 155 200 40 585 20	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14 4,41 0,65	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64 18,71 1,65 3,69	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09 Bm 4,44 1,35	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68 52,98 1000000000000000000000000000000000000	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95 рак 78,46 51,30	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08 0,34	2,00 0,06 4,01 35,57 0,87 0,54	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40 318,88	3,01 0,04 0,35 0,08 0,88 5,36	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00 95,11 24,29 111,60	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20 314,87 40,86 85,50	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80 129,96 27,50 13,50	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56 7,10 0,56 0,09
330M 386	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) Соус сметанный (овсяная мука) Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие) Хлеб ржаной Итого за _ Завтрак Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) Йогурт Фрукты (мандарины)	60 50 155 200 40 585 20 90 150	0,57 0,25 1,79 0,33 1,14 4,41 0,65 0,44 0,94	8,93 0,88 4,77 0,16 2,64 18,71 1,65 3,69 1,20	8,13 2,38 4,86 0,16 0,48 18,09 Bm 4,44 1,35 0,30	6,90 3,02 21,48 3,93 13,68 52,98 10000 30000 30000 7,74 5,31 11,25	136,72 37,48 148,55 18,80 69,60 451,95 рак 78,46 51,30 57,00	0,05 0,00 0,16 0,01 0,08 0,34	2,00 0,06 4,01 35,57 0,87 0,54 57,00	0,48 14,00 20,00 2,00 2,40 318,88 37,31 9,00	3,01 0,04 0,35 0,08 0,88 5,36 2,12	17,57 12,32 9,82 6,90 14,00 95,11 24,29 111,60 52,50	96,85 8,54 113,48 5,22 63,20 314,87 40,86 85,50 25,50	15,23 1,26 75,07 4,04 18,80 129,96 27,50 13,50 16,50	1,54 0,03 2,53 0,96 1,56 7,10 0,56 0,09 0,15

	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
102/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай		,-	,		- ,				,			, ,	ĺ	
234/М/СД	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
125/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 г	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	800	7,04	25,47	16,18	84,49	587,65	0,67	46,53	228,16	7,80	183,57	521,28	173,34	7,72
				!		Полдник				-					
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	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	- í	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Среда-2	1905	15,51	57,26	46,45	186,08	1413,12	1,26	198,91	639,66	18,00	655,46	1139,88	418,30	16,43
День/неделя:	_		- /-	_ , .	-, -	/	- /	, -)-	,	- ,	,)	- ,	-, -
		Macca		Пище	вые веще	ства (г)	Энергетич		Витамі	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	иг)
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	порции		Б	Ж	y	еская	B1	C	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
			L	I	L	_Завтрак	l						I.		
241К/СД	Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)	160	1,32	31,22	10,39	15,83	287,61	0,07	0,69	72,64	0,31	228,50	315,94	34,28	0,88
326М/СД	Соус абрикосовый	15	0.09	0,10	0.01	1.02	4,64	0.00	0.08	11,66	0.11	3,20	2,92	2,10	0.06
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
	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
	Итого за _Завтрак	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
	<u>_</u> <u>Y</u>		-,			орой завт					-,				.,,
	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
	Итого 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
						06.)									
						Обед									
99/М/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
99/M/СД 267M	Суп из овощей Шницель натурально рубленный (гов.б/к)	250 90	0,93	1,88 18,05	3,26 31,84		81,87 397,05	0,09	21,30	204,00 36,50	1,47 9,03	25,68 20,86	52,27 178,72	21,80 24,87	0,81 2,77
			,		ŕ	11,12			21,30					ĺ	
	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для	90	0,80	18,05	31,84	9,56	397,05	0,08	21,30	36,50	9,03	20,86	178,72	24,87	2,77
267M	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	90 155	0,80	18,05 4,17	31,84 4,08	9,56 25,75	397,05 156,35	0,08	,	36,50 20,00	9,03	20,86	178,72 105,23	24,87 22,57	2,77
267M	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Кисель из яблок со стевией	90 155 200	0,80 2,15 1,60	18,05 4,17 0,13	31,84 4,08 0,12	11,12 9,56 25,75 19,18	397,05 156,35 79,04	0,08 0,11 0,01	,	36,50 20,00 1,50	9,03 0,69 0,06	20,86 17,32 8,00	178,72 105,23 9,46	24,87 22,57 2,70	2,77 1,78 0,69
267M	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Кисель из яблок со стевией Хлеб ржаной	90 155 200 50	0,80 2,15 1,60 1,43	18,05 4,17 0,13 3,30	31,84 4,08 0,12 0,60	11,12 9,56 25,75 19,18 17,10	397,05 156,35 79,04 87,00	0,08 0,11 0,01 0,10	3,00	36,50 20,00 1,50 3,00	9,03 0,69 0,06 1,10	20,86 17,32 8,00 17,50	178,72 105,23 9,46 79,00	24,87 22,57 2,70 23,50	2,77 1,78 0,69 1,95
267M	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Кисель из яблок со стевией Хлеб ржаной	90 155 200 50	0,80 2,15 1,60 1,43	18,05 4,17 0,13 3,30	31,84 4,08 0,12 0,60	11,12 9,56 25,75 19,18 17,10 82,71	397,05 156,35 79,04 87,00	0,08 0,11 0,01 0,10	3,00	36,50 20,00 1,50 3,00	9,03 0,69 0,06 1,10	20,86 17,32 8,00 17,50	178,72 105,23 9,46 79,00	24,87 22,57 2,70 23,50	2,77 1,78 0,69 1,95
267M	Шницель натурально рубленный (гов.б/к) Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. Кисель из яблок со стевией Хлеб ржаной Итого за Обед Смесь из сухофруктов (орехи грецк.,	90 155 200 50 745	0,80 2,15 1,60 1,43 6,89	18,05 4,17 0,13 3,30 27,52	31,84 4,08 0,12 0,60 39,90	11,12 9,56 25,75 19,18 17,10 82,71 Полдник	397,05 156,35 79,04 87,00 801,31	0,08 0,11 0,01 0,10 0,39	3,00	36,50 20,00 1,50 3,00 265,00	9,03 0,69 0,06 1,10 12,35	20,86 17,32 8,00 17,50 89,36	178,72 105,23 9,46 79,00 424,68	24,87 22,57 2,70 23,50 95,44	2,77 1,78 0,69 1,95 8,00

	Итого за Полдник	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
	Всего за Четверг-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
День/неделя:	Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Macca		Пище	вые веще	ества (г)	Энергетич		Витам	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	иг)
л₂ рец.	паименование днеи недели, олюд	порции		Б	Ж	\mathbf{y}	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						_Завтрак									
71M	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
297/М/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
326M	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
139/М/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
	Итого за _Завтрак	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
					Bm	орой завт	рак								
	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
	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
						Обед									
82M	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	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
	21000 38 0000	750	7,00	37,70	10,55	Полдник	030,37	0,57	31,17	331,70	0,77	171,73	300,33	120,07	0,70
	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
	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 Пятница-2	1945	15,01	73,39	51,92	180,12	1505,22	0,98	274,53	744,52	18,15	830,73	1237,34	347,68	12,96
	Итого	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08

		дней:	10											
	Macca	XE	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетич		Витам	ины (мг)		Мин	еральные і	вещества (м	иг)
	порции	AL	Б	Ж	У	еская	B1	C	А (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки	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
Среднее значение за завтраки	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
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			21%	15%	45%									

Выполнение МР, % от суточной нормы			26%	26%	20%	23%	30%	79%	25%	39%	23%	39%	47%	53%
Итого за второй завтрак	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
Среднее значение за завтраки	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			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
Итого за обеды	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 обеды	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			33%	31%	27%	30%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%
Итого за полдники	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
Среднее значение за полдники	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			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
Итого за весь период	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
Среднее значение	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
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			19%	14%	48%									
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19			94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Выполнение МР, % от суточной нормы			73%	75%	67%	72%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%