

Утверждено
Директор ООО «ВИТА ЛАЙН»



Н.Н. Клоков

« 7 » февраля 2024 г

Согласовано

Директор МБОУ СОШ 9



И.Н. Петухова

« 7 » февраля 2024 г

10-тидневное типовое диетическое меню
горячих завтраков, обедов, полдников для
организации питания детей с заболеванием
сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет
учащихся общеобразовательных
организаций муниципального образования
Белореченский район на период
зима – весна

2023-2024 учебный год

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

Возраст 7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
<i>Завтрак</i>															
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
15М	Сыр порционнно	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	Бутиерброд 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
4М	Бутиерброд 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
<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
	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
<i>Обед</i>															
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., оvs.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
<i>Полдник</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
	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, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
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
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
<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	
	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																
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	200.00	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	33.30	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	60.00	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	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																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	
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	42.14	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	5.20	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		20.00	0.05	27.89	111.48	16.07	0.60	
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	
	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		580	4.66	24.04	25.27	55.98	545.23	0.35	14.61	79.74	5.06	206.43	424.78	85.63	4.70	
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	
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																
104М	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 (творог 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																

	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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 запеченная под молочным соусом (минтай филе, ове.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
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
377М/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
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 (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															
96М/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
143М/СД	Рагу из овощей (ове.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
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	1.10	17.50	79.00	23.50	1.95
Итого за Обед		740	4.98	33.85	17.70	59.70	537.52	0.44	47.95	736.05	7.16	130.81	440.25	123.53	6.16
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 Четверг-1		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/неделя: Пятница-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
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
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
	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
0	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

Итого за Завтрак		580	3.55	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., 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															
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
	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		960	6.77	23.80	18.11	81.21	591.95	0.53	73.17	704.50	9.07	203.96	494.80	157.01	11.15
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 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: Понедельник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	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
143/М/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
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
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
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															
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
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
День/неделя: Вторник-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	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
0	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
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 (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															
81М/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 оvs.	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
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
45М/СД	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
278М	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука оvs.)	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

	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		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
	Итого за _Завтрак	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
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
	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															
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
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	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
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 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		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: Четверг-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
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
382М/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
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 (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															
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 рубленный (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
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

<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			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
<i>Среднее значение за завтраки</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			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
<i>Среднее значение за обеды</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			21%	14%	47%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			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
<i>Среднее значение за полдники</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			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
<i>Среднее значение</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			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
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			73%	75%	67%	72%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
3	маслом сливочным	40	1.65	6.23	8.41	19.75	179.61	0.05	0.11	0.62	0.22	137.20	93.00	10.90	0.60
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	2.44	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.19	0.03	1.10	121.63	212.88	5.09	0.07
382	Какао с молоком	200	1.46	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	20	0.84	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
368	Фрукты свежие (яблоки)	120	1.07	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	610	7.45	19.00	19.17	89.41	606.17	0.18	6.87	0.89	2.07	440.03	461.68	54.29	1.86
	Норма по СанПин			19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0.66	1.77	4.95	7.90	83.23	0.06	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83
260	Гуляш	80	0.19	11.64	13.43	2.30	176.63	0.02	0.73	0.00	0.30	17.44	123.32	17.60	2.44
	Каша вязкая с маслом сливочным (перл)	155	1.73	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20	15.99	0.58
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.73	2.08	0.22	20.80	93.50	0.05	21.00	0.00	1.32	63.60	61.20	16.60	1.84
	Сок натуральный (грушевый)	200	2.18	1.35	0.00	26.15	110.00	0.03	5.80	0.00	0.28	19.50	18.50	11.00	3.81
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	9.70	25.42	24.55	116.41	788.27	0.40	43.45	0.00	3.48	214.16	445.97	105.72	11.14
День 2 (вторник)															
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.23	0.79	0.14	2.74	15.40	0.05	12.60	0.00	0.50	10.08	18.72	14.40	0.65
259	Жаркое по-домашнему	175	2.16	17.01	15.68	25.86	312.61	0.14	8.10	0.00	10.07	36.50	215.95	50.90	4.62
*	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	25	1.04	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23

	ой жирности)	200	0.67	5.80	5.00	8.00	100.20	0.03	0.54	0.36	0.50	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	685	5.83	27.55	21.74	70.00	585.85	0.40	24.81	0.36	11.87	327.92	493.81	126.10	10.15
Обед															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
98	Суп крестьянский с крупой	250	0.51	1.48	4.92	6.09	74.56	0.04	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63	14.18	0.58
227	Рыба припущенная	70	0.05	12.27	5.32	0.57	99.24	0.04	1.20	0.31	1.45	27.60	116.50	13.44	0.38
312	Картофельное пюре	150	1.70	3.07	4.80	20.44	137.24	0.14	18.16	0.00	0.09	36.97	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	200	2.67	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.80	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1010	8.89	29.06	21.01	106.65	732.33	0.60	35.79	0.71	3.30	442.23	571.66	142.83	5.56
День 3 (среда)															
Завтрак															
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80	0.30	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
296	запеченные с соусом молочным	75	0.81	9.50	12.64	9.73	190.68	0.07	0.51	0.81	2.30	78.20	78.52	16.16	28.97
302	(ячневая) 130/5	135	2.79	6.97	3.60	33.49	194.22	0.21	0.00	0.40	0.51	27.08	213.44	142.49	4.83
*379	Ксфейный напиток на молоке	200	1.23	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	90.00	14.00	0.13
	Хлеб пшеничный	25	1.04	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (яблочный)	150	1.27	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	690	8.31	24.52	19.45	99.76	672.17	0.54	21.06	1.31	4.13	286.47	488.34	218.82	38.40
Обед															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	270	1.30	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15
223	Запеканка из творога	185	2.70	20.87	14.36	32.35	342.12	0.07	0.94	0.88	0.40	184.90	256.21	29.30	1.34
	Соус сметанный спадкий	35	1.00	0.49	1.75	12.03	65.83	0.01	0.01	0.01	0.00	9.85	7.95	1.84	0.10
	Компот из ягод	200	2.41	0.52	0.18	28.86	119.14	0.01	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40	13.40	0.71
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %)	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	1220	11.06	37.79	27.49	132.76	929.59	0.51	40.42	1.24	2.06	524.25	526.24	132.24	5.88
День 4 (четверг)															

Завтрак															
	капусты)	80	0.30	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110	0.89	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	2.83	0.41	0.00	69.12	90.78	19.96	0.51
312	Картофельное пюре	150	1.92	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14
377	Чай с лимоном	200	0.85	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50	1.98	3.10	4.30	23.80	146.30	0.06	1.70	0.62	0.61	26.70	40.40	7.30	0.17
	Итого за завтрак	615	6.83	17.13	18.92	81.90	566.45	0.46	44.75	1.03	1.65	196.91	312.91	97.67	4.29
Обед															
96	Рассольник по-ленинградски	250	1.00	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73	24.18	0.93
	Птица запеченная	85	0.01	19.30	16.00	0.06	221.44	0.06	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71
143	Рагу из овощей	150	1.39	3.29	13.61	16.65	202.25	0.10	23.49	0.97	1.20	66.00	75.71	30.13	1.24
	Фрукты свежие (груши)	200	2.09	1.00	0.50	25.13	109.02	0.08	10.00	0.00	0.65	50.00	36.00	28.30	1.00
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.80	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	945	7.65	35.44	40.78	91.85	876.58	0.56	46.69	2.27	3.70	462.35	567.77	149.46	6.50
День 5 (пятница)															
Завтрак															
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	0.23	15.77	30.41	2.72	347.64	0.15	0.21	2.88	7.80	95.44	245.24	20.05	2.78

	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
368	Фрукты свежие (груши)	120	1.07	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	605	4.81	21.72	32.02	57.76	606.14	0.39	12.20	2.88	9.15	193.41	387.71	81.66	8.46
Обед															
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	1.18	3.56	5.12	14.17	117.00	0.10	6.70	0.00	0.50	54.18	99.50	34.45	1.73
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200	0.63	19.50	9.90	7.60	197.50	0.10	7.46	0.11	0.90	78.14	324.38	97.06	1.70
392	Чай с молоком	200	2.13	1.60	1.60	25.56	123.04	0.00	0.10	0.00	0.30	21.50	5.80	2.40	0.48
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4.52	4.90	6.57	54.25	295.73	0.08	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Сок натуральный (виноградный)	200	2.51	0.90	0.00	30.15	124.20	0.04	7.00	0.00	0.38	24.50	23.50	16.00	5.50
	Итого за обед	1010	14.04	35.82	24.01	168.53	1033.49	0.58	21.60	0.24	3.94	253.02	615.80	202.79	12.92
День 6 (понедельник)															
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
269	Котлеты (биточки) особые	70	0.60	7.15	9.39	7.23	142.07	0.08	0.13	0.10	0.42	20.58	87.59	16.36	1.19
Л 224	Рагу из овощей	160	1.09	2.69	5.00	13.10	216.30	0.08	19.06	0.70	0.00	56.60	68.56	24.70	0.91
	Чай с сахаром	200	0.87	0.06	0.02	10.40	35.50	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	12.06
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Сок натуральный (персиковый)	200	1.69	1.00	0.00	20.23	84.93	0.02	4.01	0.00	0.20	14.02	14.02	8.01	2.80
	Итого за завтрак	755	6.89	15.69	15.11	82.63	630.91	0.36	26.33	0.80	1.23	152.44	271.66	81.97	18.88
Обед															
Л135	Суп из овощей	250	0.76	1.59	4.99	9.15	87.87	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
211	Омлет с сыром	140	0.23	19.12	25.38	2.72	315.78	0.11	0.34	3.87	1.68	278.93	333.06	23.28	2.93

	Зеленый горошек консервированный	60	0.29	1.73	1.63	3.47	35.47	0.03	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-н	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Сок натуральный (яблочный)	200	1.68	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого за обед	890	5.93	31.84	37.44	71.15	748.90	0.42	21.20	4.30	2.73	592.68	560.75	108.23	8.53
	День 7 (вторник)														
	Завтрак														
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
235	Шницель рыбный натуральный	75	0.48	7.66	5.30	5.80	101.54	0.03	2.26	0.17	3.11	43.80	115.90	17.15	1.48
310	Картофель отварной	170	2.17	3.32	4.88	26.00	161.22	0.17	23.73	0.00	0.23	62.04	90.06	33.11	1.30
*	Напиток из сухофруктов	200	0.85	1.04	0.60	10.20	50.36	0.20	8.00	0.00	11.00	32.00	29.00	21.00	6.40
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (грушевый)	150	1.27	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	730	7.42	17.62	11.50	89.06	530.18	0.59	40.59	0.17	15.11	200.15	347.07	110.13	13.26
	Обед														
81	Борщ	250	0.71	1.60	4.86	8.56	84.38	0.03	10.93	0.00	0.50	52.53	46.10	23.13	1.10
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	0.26	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.09	0.00	0.30	9.54	63.38	11.30	0.75
	Каша вязкая с маслом сливочным (рисов	155	2.58	2.98	6.12	30.90	190.60	0.03	0.00	0.31	0.46	13.42	64.90	21.97	0.46
	Напиток из сухофруктов	200	1.73	0.68	0.28	20.76	88.28	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.31	0.64	0.64	15.68	71.04	0.05	16.00	0.00	0.20	25.60	17.60	14.40	3.52
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	9.79	17.14	28.96	117.43	798.92	0.43	127.16	0.31	2.23	159.98	278.17	96.64	8.10
	День 8 (среда)														
	Завтрак														

	капусты с морковью)	80	0.13	0.56	0.08	1.52	9.02	0.03	3.91	0.00	0.08	13.57	23.94	11.17	0.40
278	Тефтели из говядины	60	0.47	4.27	4.77	5.59	82.37	0.02	0.39	0.18	0.00	15.20	48.20	9.99	0.47
330	Сус с сметанный	50	0.24	0.70	2.49	2.93	36.93	0.01	0.02	0.17	0.00	13.65	11.36	2.64	0.10
302	(гречневая) 150/5	155	3.25	7.80	3.60	39.00	219.60	0.18	0.00	0.35	0.44	23.55	185.60	123.90	4.20
342	Фруктовый чай	200	0.87	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	сахарное)	25	1.40	1.88	4.50	16.75	115.00	0.03	0.00	0.20	0.00	7.24	26.87	5.50	0.45
	Итого за завтрак	635	8.89	20.17	16.48	106.71	655.85	0.44	7.89	0.90	1.47	134.34	399.26	190.90	10.44
Обед															
	Овощи натуральные	60	0.10	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	1.08	2.38	5.08	12.90	106.81	0.06	0.95	0.00	0.20	127.30	136.77	15.22	0.72
234	Котлеты или биточки рыбные	80	0.83	6.99	5.80	9.97	120.04	0.05	0.88	0.15	0.40	40.92	92.31	27.56	0.77
125	Картофель отварной (с маслом сливочн	145	1.55	2.67	5.24	18.54	132.00	0.15	19.11	0.08	0.00	18.10	73.90	26.92	1.08
397	Компот из фруктов	200	2.29	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	40	1.40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.50	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1035	9.74	19.29	17.27	116.88	700.08	0.57	26.23	0.23	1.48	275.82	454.68	122.01	6.38
День 9 (четверг)															
Завтрак															
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	2.79	16.48	13.92	33.48	325.12	0.10	0.42	0.83	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18
327	Молоко сгущенное	15	0.71	1.13	0.00	8.54	38.70	0.01	0.15	0.00	0.00	47.67	34.44	5.11	0.03
397	Какао с молоком	200	1.46	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	ой жирности)	180	0.53	9.00	5.76	6.30	113.04	0.03	0.54	0.36	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	595	7.16	33.38	23.53	85.88	688.78	0.21	2.68	1.43	0.62	601.79	574.62	87.07	2.26

Обед															
Л 145	Суп летний овощной	250	0.76	1.59	4.90	9.15	87.06	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
267	Шницель натуральный рубленый	75	0.76	13.20	18.80	9.10	258.40	0.09	0.00	0.45	0.30	18.33	208.98	32.30	3.81
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшен)	155	1.73	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.50	26.82	111.20	15.99	0.58
*359	Кисель из сока плодового или ягодного	200	2.63	0.52	0.00	31.50	128.08	0.02	3.07	0.00	0.15	16.10	13.20	7.51	2.39
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-но	180	0.60	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	920	8.85	26.91	34.34	106.16	841.32	0.43	14.11	0.80	2.30	346.65	510.37	120.65	9.16
	День 10 (пятница)														
Завтрак															
	Овощи свежие (огурцы)	70	0.11	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
297	цыплят	65	0.34	6.86	10.24	4.05	135.80	0.02	0.51	0.39	2.41	24.21	53.55	7.21	0.57
	Соус молочный	50	0.55	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
203	маслом 110/5	115	1.95	4.14	5.00	23.40	155.16	0.04	0.00	0.00	0.57	8.20	27.20	6.32	0.62
379	Кофейный напиток на молоке	200	1.23	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	110.00	14.00	0.13
	Хлеб ржаной йодированный	25	0.87	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	1.67	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
368	Фрукты свежие (персики)	120	0.95	1.08	0.12	11.40	51.00	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	685	7.67	20.53	19.77	92.02	628.18	0.31	9.71	0.66	4.03	250.98	350.18	77.17	3.89
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	0.91	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	10.68	0.00	0.50	49.73	54.60	26.13	1.23
250	Сосиска запеченная с сыром	70	0.11	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53
	Соус молочный	50	0.55	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
205	Макаронные изделия отварные с овоща	130	1.98	4.31	5.99	23.77	166.23	0.06	2.26	0.00	0.05	16.18	42.40	14.45	0.86
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	1.91	2.18	11.34	22.96	202.60	0.04	0.00	0.28	3.47	10.14	64.59	7.69	0.64
	Хлеб пшеничный	60	2.51	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	0.70	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	0.50	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	815	9.17	31.87	35.60	110.05	888.06	0.44	16.83	1.15	5.79	449.73	552.90	128.16	5.20

10.00

<i>Итого за завтраки</i>	6605	71.26	217.31	197.70	855.14	6170.68	3.88	196.89	10.43	51.33	2784.44	4087.23	1125.78	111.90
<i>Среднее значение за завтраки</i>	660.5	7.13	21.73	19.77	85.51	617.07	0.38	19.69	1.04	5.13	278.44	408.72	112.58	11.19
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			14%	13%	55%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>			28%	25%	26%	26%	28%	33%	149%	51%	25%	25%	45%	93%
<i>Итого за обеды</i>	9775	94.82	290.58	291.45	1137.86	8337.55	4.92	393.48	11.25	31.01	3720.87	5084.31	1308.73	79.36
<i>Среднее значение за обеды</i>	977.5	9.48	29.06	29.14	113.79	833.75	0.49	39.35	1.13	3.10	372.09	508.43	130.87	7.94
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			14%	14%	55%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>			38%	37%	34%	35%	35%	66%	161%	31%	34%	31%	52%	66%
<i>Итого за весь период</i>		166.08	507.89	489.14	1992.99	14508.22	8.80	590.38	21.68	82.34	6505.31	9171.54	2434.51	191.26
<i>Среднее значение</i>		16.61	50.79	48.91	199.30	1450.82	0.88	59.04	2.17	8.23	650.53	917.15	243.45	19.13
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			14%	13%	55%									
<i>100 % Норма СанПиН</i>			77.00	79.00	335.00	2350.00	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>			66%	62%	59%	62%	63%	98%	310%	82%	59%	56%	97%	159%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Возраст 7-11 лет

100 % Нормы МР		94,00	68,00	264,00	2046,00	Завтраки											
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
													Б	Ж	У	ЭЦ	
Понедельник - 1	4,86	25,06	18,17	38,12	502,17	27%	27%	22%	25%	20%	33%	46%					
Вторник - 1	3,75	27,25	17,86	45,01	456,91	29%	26%	17%	22%	24%	35%	39%					
Среда - 1	4,66	24,04	25,27	55,98	545,21	26%	37%	21%	27%	18%	42%	41%					
Четверг - 1	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	25%	25%	20%	23%	20%	33%	46%					
Пятница - 1	3,55	20,67	9,03	42,63	337,58	22%	13%	16%	16%	24%	24%	31%					
Понедельник - 2	5,15	21,82	14,31	61,78	489,58	23%	21%	23%	23%	19%	27%	53%					
Вторник - 2	5,72	21,17	18,38	68,60	510,92	23%	27%	26%	26%	16%	31%	52%					
Среда - 2	4,41	18,71	18,09	52,98	451,95	20%	27%	20%	22%	17%	36%	47%					
Четверг - 2	3,86	43,72	18,59	46,38	540,21	47%	27%	18%	26%	32%	31%	34%					
Пятница - 2	3,98	22,56	21,19	47,47	473,12	24%	11%	18%	22%	19%	40%	40%					
Среднее	4,44	24,84	17,80	53,26	477,28	26%	26%	20%	23%	21%	33%	45%					

Второй завтрак												
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	26%	52%
Вторник - 1	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Среда - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Четверг - 1	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Пятница - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Понедельник - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Вторник - 2	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Среда - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Четверг - 2	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Пятница - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Среднее	2,14	6,30	6,21	25,62	192,16	7%	9%	10%	9%	13%	29%	53%

Обеды												
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	6,41	26,23	20,67	76,97	606,08	28%	30%	29%	30%	17%	31%	51%
Вторник - 1	4,54	33,51	17,54	54,51	511,71	16%	26%	21%	25%	26%	31%	42%
Среда - 1	4,83	50,73	22,84	57,99	646,07	54%	34%	22%	32%	31%	32%	36%
Четверг - 1	4,98	33,85	17,70	59,70	537,52	16%	26%	21%	26%	25%	30%	44%
Пятница - 1	6,77	23,80	18,11	81,21	591,95	25%	27%	31%	29%	16%	28%	55%
Понедельник - 2	4,39	26,85	17,25	52,69	471,58	29%	25%	20%	21%	23%	33%	45%
Вторник - 2	6,89	27,75	22,04	82,73	647,82	30%	32%	31%	32%	17%	31%	51%
Среда - 2	7,04	25,47	16,18	84,49	587,65	27%	24%	32%	29%	17%	25%	58%
Четверг - 2	6,89	27,52	39,90	82,71	801,31	29%	59%	31%	39%	14%	45%	41%
Пятница - 2	7,00	37,76	18,55	84,04	658,57	40%	27%	32%	32%	23%	25%	51%
Среднее	5,98	31,35	21,02	71,71	606,23	33%	31%	27%	30%	21%	31%	47%

Полдники												
Наименование дней недели, блюда	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
		Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Вторник - 1	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Среда - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Четверг - 1	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Пятница - 1	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Понедельник - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Вторник - 2	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Среда - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Четверг - 2	2,11	5,94	6,39	27,75	200,26	6%	9%	11%	10%	12%	29%	55%
Пятница - 2	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	7%	9%	9%	9%	14%	29%	52%
Среднее	2,14	6,30	6,21	25,62	192,16	7%	9%	10%	9%	11%	29%	51%

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края