

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 органов пищеварения 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 для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с забелеванием органов пищеварения														
Возраст 7-11 лет														
Сезон зимне-осенний														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
Завтрак														
173М/ЖК1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7.97	9.33	36.58	262.73	0.21	0.57	33.50	0.52	140.96	225.81	25.70	1.67
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5.26	7.48	9.73	128.21	0.04	0.11	52.20	0.38	145.80	108.50	12.90	0.55
382М/ЖК1	Какао с молоком	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
0	Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
Итого за Завтрак		560	20.20	20.46	95.88	653.20	0.35	13.22	94.82	1.65	414.08	492.51	125.20	4.34
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
113М	Суп-лапша домашняя	250	2.80	5.83	13.93	119.36	0.16	1.00	12.50	2.53	11.06	31.96	5.10	0.44
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15.08	10.75	8.75	192.33	0.07	0.12	22.00	0.52	34.82	157.50	22.60	2.13
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4.77	4.86	21.48	148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
349М/ЖК1	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0.70	0.05	17.11	72.78	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.60
0	Фрукты (Груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
0	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Итого за Обед		895	29.48	22.65	110.53	768.01	0.55	9.34	54.50	5.90	129.10	414.12	162.77	10.56
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Понедельник-1		1955	94.67	73.94	269.86	2145.90	1.22	25.99	380.82	8.04	1214.42	1639.39	378.88	16.84
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
259/М/ЖК	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23.99	15.74	23.94	334.04	0.24	31.10		2.85	32.92	285.57	59.12	4.31
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90	58.70	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00

Итого за	Завтрак	540	28.52	16.46	63.13	516.84	0.35	39.31	2.00	3.64	61.52	352.29	88.06	6.61
Второй завтрак														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	3.84	3.59	37.74	201.71	0.07	12.63	30.75	0.23	169.65	130.15	29.10	2.69
Обед														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1.93	4.47	10.09	88.81	0.07	20.00	200.00	1.93	28.98	52.33	17.42	0.76
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22.88	7.23	0.74	159.09	0.23	1.90	33.30	1.68	24.99	227.22	34.56	0.74
312/М/ЖК	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	0 Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Итого за Обед		800	34.74	16.50	91.05	653.91	0.61	52.76	251.60	5.74	154.21	482.20	135.49	5.04
Полдник														
372/М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	3.84	3.59	37.74	201.71	0.07	12.63	30.75	0.23	169.65	130.15	29.10	2.69
Всего за Вторник-1		1840	70.92	40.13	229.67	1574.16	1.10	117.32	315.10	9.85	555.03	1094.79	281.75	17.03
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	7.61	3.31	91.39	0.03	2.45	973.80	2.86	73.62	65.06	20.98	0.40
294М	Котлеты рубленые из птицы (грудки куриные)	80	14.54	9.01	12.75	191.22	0.10	1.18	55.60	0.60	16.11	119.77	19.92	1.35
326М	Соус молочный	30	0.67	1.85	2.44	29.20	0.02	0.09	9.50	0.05	18.84	15.82	2.42	0.04
309М/ЖКП	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
379М/ЖКП	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80	86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
	0 Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
	0 Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72

366/М/ЖК	Желе из молока	125	6.21	2.37	13.52	100.24	0.02	0.56	9.40		112.80	84.60	13.16	0.12
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	9.59	5.49	27.02	198.99	0.06	1.69	34.40		264.05	202.10	31.91	0.25
Всего за Четверг-1		1945	80.68	58.65	223.94	1761.31	1.16	96.62	1127.71	9.15	964.36	1298.75	312.43	13.89
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгариновка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
215М	Омлет паровой	150	15.89	20.76	4.14	267.33	0.09	0.41	315.30	0.74	144.72	273.39	22.66	2.82
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0.14	0.14	11.51	48.84	0.01	3.61	1.80	0.07	6.21	4.70	3.64	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0	Фрукты (Груши)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
Итого за Завтрак		550	20.09	21.72	48.48	473.17	0.21	14.22	317.10	1.88	193.12	350.09	62.30	7.57
Второй завтрак														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
128/К/ЖК	Суп-поре картофельный	250	3.68	4.30	21.21	138.81	0.16	19.48	119.80	0.25	63.67	101.01	30.29	1.05
	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13.44	6.04	22.81	199.75	0.22	26.25	486.50	3.02	37.01	222.88	56.88	1.62
378/М/ЖК	Чай с молоком	180	1.31	1.13	13.14	68.20	0.01	0.37	4.50		58.95	48.74	10.70	0.90
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Пирог фруктовый "Школьный"	80	5.26	7.03	38.51	238.92	0.34	2.54	35.60	0.74	41.90	61.73	12.05	1.08
	Фрукты (Груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
Итого за Обед		900	27.45	19.34	130.44	810.17	0.83	56.14	646.40	5.12	239.23	493.16	141.11	8.90
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Пятница-1		1950	92.54	71.89	242.37	2008.03	1.35	73.79	1195.00	7.48	1103.59	1576.01	294.33	18.41
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Подгариновка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15.08	10.75	8.75	192.33	0.07	0.12	22.00	0.52	34.82	157.50	22.60	2.13
143М/ЖК	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ Краснодар, капуста min)	160	3.31	9.29	21.04	182.17	0.16	30.18	808.00	2.16	44.54	96.09	41.64	1.38
376М/ЖК	Чай с сахаром	180			7.99	31.93	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.84
0	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
0	Фрукты (Груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00		0.40	19.00	16.00	12.00	2.30

242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Обед														
115М/ЖК	Суп с крупой рисовой	250	4.10	6.32	16.31	138.76	0.04	1.76	209.10	1.94	9.22	62.18	17.67	0.56
281М/БМ	Биточек паровой (говядина)	60	8.98	9.12	4.83	137.26	0.04		12.00	0.31	10.06	92.57	13.20	1.42
330М	Соус сметанный	30	0.42	1.23	1.69	19.64	0.02	0.03	8.00	0.05	7.40	6.60	1.04	0.04
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4.17	4.08	25.75	156.35	0.11		20.00	0.69	17.32	105.23	22.57	1.78
350М/ЖК	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0.19	0.04	16.31	63.80	0.01	36.00		0.13	9.68	12.10	5.58	0.26
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за Обед		715	21.02	21.18	84.21	609.81	0.28	37.79	249.10	3.64	62.88	313.48	73.26	4.86
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	22.50	15.41	31.73	362.34	0.16	1.71	115.75	0.24	335.62	366.38	45.46	0.97
Всего за Четверг-2		1790	101.69	73.98	267.51	2164.70	0.88	60.54	598.52	5.87	1143.36	1594.50	329.02	11.24
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
297М/ЖК	Фрикадельки из кур	65	9.95	10.99	4.83	158.27	0.06	0.98	34.30	1.60	9.16	87.16	12.61	0.98
326М	Соус молочный	50	1.07	2.84	3.84	45.34	0.03	0.15	14.50	0.08	31.26	25.98	3.98	0.07
309М/ЖК	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42	205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
379М/ЖК	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80	86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
0	Фрукты (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00		0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за Завтрак		625	25.44	21.10	99.97	690.11	0.32	14.65	73.80	3.47	189.32	316.48	98.54	3.64
Второй завтрак														
362М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3.64	0.05	9.74	53.91	0.01	30.00		0.11	5.40	4.95	4.65	0.22
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Второй завтрак		250	7.01	3.17	23.24	152.66	0.04	31.13	25.00	0.11	156.65	122.45	23.40	0.34
Обед														
128К/ЖК	Суп-шоре картофельный	250	3.68	4.30	21.21	138.81	0.16	19.48	119.80	0.25	63.67	101.01	30.29	1.05
270К	Суфле из отварного мяса (говядина б/к)	90	17.95	14.56	8.08	235.02	0.14	0.12	47.00	2.74	45.68	193.61	22.18	2.51
	Каша вязкая гречневая на воде	150	4.61	4.82	20.79	144.85	0.16		20.00	0.34	9.55	109.90	72.67	2.45
352М/ЖК	Кисель из яблок	180	0.12	0.11	17.10	70.51	0.01	2.70	1.35	0.05	7.12	8.36	2.43	0.62
0	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.70	33.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
	Вафли	35	1.37	10.71	21.88	189.70	0.02		2.10		2.80	14.70	2.10	0.21
Итого за Обед		775	33.25	35.20	122.86	943.38	0.60	22.30	190.25	4.29	144.91	488.48	152.76	8.24
Полдник														
362М/ЖК	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3.64	0.05	9.74	53.91	0.01	30.00		0.11	5.40	4.95	4.65	0.22
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75	0.13
Итого за Полдник		250	7.01	3.17	23.24	152.66	0.04	31.13	25.00	0.11	156.65	122.45	23.40	0.34

	дней:	10											
	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтраки	5935	252.58	202.56	861.98	6313.55	3.62	240.25	3663.06	31.86	2143.74	3975.51	1159.45	57.71
Среднее значение за завтраки	594	25.26	20.26	86.20	631.35	0.36	24.03	366.31	3.19	214.37	397.55	115.95	5.77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		33%	26%	26%	27%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%
Итого за второй завтрак	2500	131.09	86.11	319.31	2622.94	0.94	63.78	629.60	1.81	2512.27	2390.62	348.06	9.61
Среднее значение за завтраки	250	13.11	8.61	31.93	262.29	0.09	6.38	62.96	0.18	251.23	239.06	34.81	0.96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за обеды	8035	303.07	232.20	1052.89	7548.92	5.08	392.90	4472.96	54.40	1887.40	4435.35	1267.15	68.66
Среднее значение за обеды	804	30.31	23.22	105.29	754.89	0.51	39.29	447.30	5.44	188.74	443.53	126.72	6.87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		39%	29%	31%	32%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%
Итого за полдники	2500	131.09	86.11	319.31	2622.94	0.94	63.78	629.60	1.81	2512.27	2390.62	348.06	9.61
Среднее значение за полдники	250	13.11	8.61	31.93	262.29	0.09	6.38	62.96	0.18	251.23	239.06	34.81	0.96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за весь период		817.82	606.98	2553.48	19108.35	10.58	760.70	9395.22	89.88	9055.69	13192.11	3122.73	145.59
Среднее значение		81.78	60.70	255.35	1910.83	1.06	76.07	939.52	8.99	905.57	1319.21	312.27	14.56
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%									
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2350	1.2	60	700	10	1100	1100	250	12

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

Возраст 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2350
--------------------	----	----	-----	------

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Понедельник - 1	20,20	20,46		95,88	651,20	26%	26%	29%	28%	12%
Вторник - 1	28,52	16,46	61,11	516,84	37%	21%	19%	22%	22%	29%	49%
Среда - 1	32,61	25,91	118,02	816,60	42%	33%	35%	36%	16%	28%	56%
Четверг - 1	25,33	25,28	78,96	646,48	33%	32%	24%	28%	16%	35%	49%
Пятница - 1	20,09	21,72	48,48	473,17	26%	27%	14%	20%	17%	41%	41%
Понедельник - 2	23,02	20,82	72,99	575,13	30%	20%	22%	24%	10%	33%	51%
Вторник - 2	19,84	7,05	78,84	462,58	26%	9%	24%	26%	17%	14%	68%
Среда - 2	21,86	21,71	85,83	629,04	28%	27%	26%	27%	14%	31%	55%
Четверг - 2	25,68	21,92	119,84	830,21	46%	28%	36%	35%	17%	24%	52%
Пятница - 2	25,64	21,10	98,97	690,11	33%	27%	30%	29%	15%	28%	52%
Среднее	25,26	20,26	86,20	611,15	33%	26%	26%	27%	16%	29%	54%

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Понедельник - 1	22,50	15,41		31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%
Вторник - 1	3,84	3,59	37,74	201,71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4,56	3,38	38,26	204,77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9,59	5,49	27,02	198,99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4,56	3,38	38,26	204,77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24,46	15,38	32,58	374,03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9,59	5,49	27,02	198,99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7,01	3,17	23,24	152,66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13,11	8,61	31,91	262,29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Понедельник - 1	29,48	22,65		110,51	768,01	38%	29%	33%	33%	15%
Вторник - 1	34,74	16,50	91,05	653,91	45%	21%	27%	28%	21%	23%	56%
Среда - 1	17,57	25,27	108,62	816,84	49%	32%	32%	35%	18%	28%	51%
Четверг - 1	16,16	22,39	90,93	716,85	47%	28%	27%	31%	20%	28%	51%
Пятница - 1	27,45	19,34	130,44	810,17	36%	24%	39%	34%	14%	21%	64%
Понедельник - 2	28,52	27,97	77,48	680,90	37%	35%	23%	29%	17%	37%	46%
Вторник - 2	30,75	25,59	117,67	827,26	40%	32%	35%	35%	15%	28%	57%
Среда - 2	24,14	16,11	119,10	721,78	31%	20%	36%	31%	13%	20%	66%
Четверг - 2	21,02	21,18	84,21	609,81	27%	27%	25%	26%	14%	31%	55%
Пятница - 2	33,25	35,20	122,86	943,18	43%	45%	37%	40%	14%	34%	52%
Среднее	26,33	23,22	105,29	754,89	39%	29%	31%	32%	16%	28%	56%

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	Понедельник - 1	22,50	15,41		31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%
Вторник - 1	3,84	3,59	37,74	201,71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4,56	3,38	38,26	204,77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9,59	5,49	27,02	198,99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4,56	3,38	38,26	204,77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24,46	15,38	32,58	374,03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9,59	5,49	27,02	198,99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7,01	3,17	23,24	152,66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13,11	8,61	31,91	262,29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

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

День/неделя: Понедельник 1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
3	маслом сливочным	40	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	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	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	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	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	19.00	19.17	89.41	606.17	0.18	6.87	0.88	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	Ши из свежей капусты с картофелем	250	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	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	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	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	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	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	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	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	0.79	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	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	0.60	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	1.69	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	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	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	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	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.38
98	Суп крестьянский с крупой	250	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	(яичная) 130/5	135	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	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	1.69	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	37.79	27.49	132.76	929.59	0.51	40.42	1.24	2.06	524.26	526.24	132.24	5.88
	День 4 (четверг)													

Завтрак														
	капусты)	80	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 мапечным соусом	110	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	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	0.13	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0.49	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	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	0.60	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	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	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	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	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	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 тушеная в томате с овощами	200	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	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	4.90	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	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	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	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	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	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
269	Кстлеты (биточки) особые	70	7.15	9.39	7.23	142.07	0.08	0.13	0.10	0.42	20.58	87.59	16.36	1.19
П 224	Рагу из свещей	160	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	0.06	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	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	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	1.00	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	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														
П135	Суп из овощей	250	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	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	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	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	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	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	1.00	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	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	0.49	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 (рисом)	155	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	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	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	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	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	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	0.56	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	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	Соус сметанный	50	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	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	0.60	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	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	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	1.88	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	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	0.42	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	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	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	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	Комлот из фруктов	200	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	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.60
	Хлеб ржаной йодированный	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 %-н	180	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	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	0.49	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	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	0.70	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0.70	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	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 молочны	35	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	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.60
	Хлеб ржаной йодированный	20	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	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	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

Итого за завтраки	6605	217.31	197.70	855.14	6170.68	3.88	196.89	10.43	51.33	2784.44	4087.23	1125.78	111.90
Среднее значение за завтраки	660.5	21.73	19.77	85.51	617.07	0.39	19.69	1.04	5.13	278.44	408.72	112.58	11.19
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	13%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		28%	25%	26%	26%	28%	33%	149%	51%	25%	25%	45%	93%
Итого за обеды	9775	290.58	291.45	1137.86	8337.55	4.92	393.48	11.25	31.01	3720.87	5084.31	1308.73	79.36
Среднее значение за обеды	977.5	29.06	29.14	113.79	833.75	0.49	39.35	1.13	3.10	372.09	508.43	130.87	7.94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	14%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	37%	34%	35%	35%	66%	161%	31%	34%	31%	52%	66%
Итого за весь период		507.89	489.14	1992.99	14508.22	8.80	590.38	21.68	82.34	6505.31	9171.54	2434.51	191.26
Среднее значение		50.79	48.91	199.30	1450.82	0.88	59.04	2.17	8.23	650.53	917.15	243.45	19.13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	13%	55%									
100 % Норма СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		66%	62%	59%	62%	63%	98%	310%	82%	59%	56%	97%	159%