

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
В.А.Тульментьева



Согласовано  
Директор МБОУ ООШ 17  
/Н.А.Жукова/  
31.01.2024 г.

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с забелеванием органов пищеварения															
Возраст 7-11 лет															
Сезон осенне-зимний															
№ 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	Mg	Fe	
День/неделя: Понедельник -1															
Завтрак															
173М/ЖКТ	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/ЖКТ	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/ЖКТ	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, 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														
	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
259М/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														
372М/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
98М/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
312М/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
349М/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														
372М/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/ЖКТ	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/ЖКТ	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

Итого за Завтрак		670	32,61	25,91	118,08	836,60	0,39	16,44	1063,90	5,48	254,57	406,28	131,37	4,50
Второй завтрак														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Обед														
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
128/К/ЖКТ	Суп-поре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65
223М	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	312,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,45	30,47	0,89
	Соус сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08
350М/ЖКТ	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
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		710	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,85
Полдник														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Всего за Среда-1		1880	79,29	57,94	303,21	2062,98	0,93	100,36	1338,95	8,71	890,40	1180,43	285,79	11,55
День/неделя: Четверг-1														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01
312/М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	0 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,29	4,39	24,07	149,33	0,21	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67
Итого за Завтрак		575	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	35,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04
Второй завтрак														
366/М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Второй завтрак		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25
Обед														
130К	Суп-поре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
320К	Птица запеченная (грудки кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61
143М/ЖКТ	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08
	0 Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
355М/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60
	0 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Обед		870	36,16	22,39	90,93	716,85	0,46	57,90	937,24	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36

Полдник															
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, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	
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/ЖКТ	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	
	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, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	
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/ЖКТ	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/ЖКТ	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
Итого за Завтрак		620	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	7,85
Второй завтрак														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Обед														
75М	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,36	0,78
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01
211М	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,73	255,87	320,90	21,01	2,71
355М/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		710	28,52	27,97	77,48	680,90	0,36	26,22	1609,82	5,43	386,44	522,97	109,97	6,12
Полдник														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный (на манной крупе)	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
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	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Всего за Понедельник-2		1830	60,66	55,61	226,98	1665,77	0,83	74,28	2493,62	9,65	826,70	1116,66	260,65	16,17
День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	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
227М	Рыба припущенная (минтай филе)	60	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99	0,63
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
125М/ЖКТ	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
0	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак		650	19,84	7,05	78,84	462,58	0,40	41,42	35,30	2,63	131,34	369,87	131,76	7,08
Второй завтрак														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Второй завтрак		250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95
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
270/К	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 рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150	2,28	3,95	23,75	139,61	0,03		20,00	0,18	4,85	49,72	16,07	0,34
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
0	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40

0 Фрукты (Бананы)		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за Обед		840	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,35	5,89
Полдник														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Полдник		250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95
Всего за Вторник-2		1990	99,50	63,40	261,67	2037,89	1,11	56,58	322,80	10,97	910,52	1508,98	353,97	14,88
День/неделя: Среда-2														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	0,03	2,45	973,80	1,98	73,62	65,02	20,98	0,40
278	Тефтели из говядины	60	8,94	6,89	8,30	131,17	0,08	2,00		1,68	15,86	94,25	14,66	1,42
330	Соус сметанный	50	0,78	1,35	3,30	28,83	0,04	0,07	8,45	0,10	16,10	12,25	2,16	0,09
	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
	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
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	0,53
Итого за Завтрак		570	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1006,55	4,70	138,06	347,00	134,70	6,66
Второй завтрак														
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 Второй завтрак		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25
Обед														
75/М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,36	8,57	0,49
234М	Биточек рыбный паровой	80	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15	24,50	0,84
330М	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
125/М/ЖК	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349/М/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		820	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,30	7,50	133,61	381,56	129,30	5,85
Полдник														
366/М/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 Среда-2		1890	65,17	48,81	258,97	1748,80	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1132,76	327,82	13,00
День/неделя: Четверг-2														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	25,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,53
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30		46,05	32,85	5,10	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
382М/ЖКТ	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







	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
<b>Итого за завтраки</b>	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
<i>Среднее значение за завтраки</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	13%	55%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		33%	26%	26%	27%	30%	40%	52%	32%	19%	36%	46%	48%
<b>Итого за второй завтрак</b>	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
<i>Среднее значение за завтраки</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		20%	13%	49%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
<b>Итого за обеды</b>	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
<i>Среднее значение за обеды</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	12%	56%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		39%	29%	31%	32%	42%	65%	64%	54%	17%	40%	51%	57%
<b>Итого за полдники</b>	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
<i>Среднее значение за полдники</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		20%	13%	49%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
<b>Итого за весь период</b>		817,82	606,98	2553,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59
<i>Среднее значение</i>		81,78	60,70	255,35	1910,83	1,06	76,07	939,52	8,99	905,57	1319,21	312,27	14,56
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		17%	13%	53%									
<b>100 % Норма СанПиН</b>		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12

**Представленное Меню основного (организованного) питания общеобразовательных организаций Краснодарского края**

возрастная категория 7-11 лет

День/неделя: Понедельник-1														
№ 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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,00</b>	<b>19,17</b>	<b>89,41</b>	<b>606,17</b>	<b>0,18</b>	<b>6,87</b>	<b>0,89</b>	<b>2,07</b>	<b>440,03</b>	<b>461,68</b>	<b>54,29</b>	<b>1,86</b>
	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
<b>Обед</b>														
88	Щи 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 (перло)	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>965</b>	<b>25,42</b>	<b>24,55</b>	<b>116,41</b>	<b>788,27</b>	<b>0,40</b>	<b>43,45</b>	<b>0,00</b>	<b>3,48</b>	<b>214,16</b>	<b>445,97</b>	<b>105,72</b>	<b>11,14</b>
<b>День 2 (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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

	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>27,55</b>	<b>21,74</b>	<b>70,00</b>	<b>585,85</b>	<b>0,40</b>	<b>24,81</b>	<b>0,36</b>	<b>11,87</b>	<b>327,92</b>	<b>493,81</b>	<b>126,10</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>														
	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	0,30
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>29,06</b>	<b>21,01</b>	<b>106,65</b>	<b>732,33</b>	<b>0,60</b>	<b>35,79</b>	<b>0,71</b>	<b>3,30</b>	<b>442,23</b>	<b>571,66</b>	<b>142,83</b>	<b>5,56</b>
<b>День 3 (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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	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	(ячневая) 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	Кофейный 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,52</b>	<b>19,45</b>	<b>99,76</b>	<b>672,17</b>	<b>0,54</b>	<b>21,06</b>	<b>1,31</b>	<b>4,13</b>	<b>286,47</b>	<b>488,34</b>	<b>218,82</b>	<b>38,40</b>
<b>Обед</b>														
104	Суп картофельный с мясными фрикадель	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 сладкий	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 %-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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1220</b>	<b>37,79</b>	<b>27,49</b>	<b>132,76</b>	<b>929,59</b>	<b>0,51</b>	<b>40,42</b>	<b>1,24</b>	<b>2,06</b>	<b>524,25</b>	<b>526,24</b>	<b>132,24</b>	<b>5,88</b>
<b>День 4 (четверг)</b>														

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 молочным 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,13</b>	<b>18,92</b>	<b>81,90</b>	<b>566,45</b>	<b>0,46</b>	<b>44,75</b>	<b>1,03</b>	<b>1,65</b>	<b>196,91</b>	<b>312,91</b>	<b>97,67</b>	<b>4,29</b>
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>945</b>	<b>35,44</b>	<b>40,78</b>	<b>91,85</b>	<b>876,58</b>	<b>0,56</b>	<b>46,69</b>	<b>2,27</b>	<b>3,70</b>	<b>462,35</b>	<b>567,77</b>	<b>149,46</b>	<b>6,50</b>
<b>День 5 (пятница)</b>														
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>21,72</b>	<b>32,02</b>	<b>57,76</b>	<b>606,14</b>	<b>0,39</b>	<b>12,20</b>	<b>2,88</b>	<b>9,15</b>	<b>193,41</b>	<b>387,71</b>	<b>81,66</b>	<b>8,46</b>
	<b>Обед</b>													
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 тушенная 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1010</b>	<b>35,82</b>	<b>24,01</b>	<b>168,53</b>	<b>1033,49</b>	<b>0,58</b>	<b>21,60</b>	<b>0,24</b>	<b>3,94</b>	<b>253,02</b>	<b>615,80</b>	<b>202,79</b>	<b>12,92</b>
	<b>День 6 (понедельник)</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	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	Котлеты (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
Л 224	Рагу из овощей	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>15,69</b>	<b>15,11</b>	<b>82,63</b>	<b>630,91</b>	<b>0,36</b>	<b>26,33</b>	<b>0,80</b>	<b>1,23</b>	<b>152,44</b>	<b>271,66</b>	<b>81,97</b>	<b>18,88</b>
	<b>Обед</b>													
Л135	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 %-ной	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31,84</b>	<b>37,44</b>	<b>71,15</b>	<b>748,90</b>	<b>0,42</b>	<b>21,20</b>	<b>4,30</b>	<b>2,73</b>	<b>592,68</b>	<b>560,75</b>	<b>108,23</b>	<b>8,53</b>
<b>День 7 (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>17,62</b>	<b>11,50</b>	<b>89,06</b>	<b>530,18</b>	<b>0,59</b>	<b>40,59</b>	<b>0,17</b>	<b>15,11</b>	<b>200,15</b>	<b>347,07</b>	<b>110,13</b>	<b>13,26</b>
<b>Обед</b>														
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 (рисов	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>965</b>	<b>17,14</b>	<b>28,96</b>	<b>117,43</b>	<b>798,92</b>	<b>0,43</b>	<b>127,16</b>	<b>0,31</b>	<b>2,23</b>	<b>159,98</b>	<b>278,17</b>	<b>96,64</b>	<b>8,10</b>
<b>День 8 (среда)</b>														
<b>Завтрак</b>														

	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>20,17</b>	<b>16,48</b>	<b>106,71</b>	<b>655,85</b>	<b>0,44</b>	<b>7,89</b>	<b>0,90</b>	<b>1,47</b>	<b>134,34</b>	<b>399,26</b>	<b>190,90</b>	<b>10,44</b>
<b>Обед</b>														
	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 сливочны	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	Компот 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	0,66
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>1035</b>	<b>19,29</b>	<b>17,27</b>	<b>116,88</b>	<b>700,08</b>	<b>0,57</b>	<b>26,23</b>	<b>0,23</b>	<b>1,48</b>	<b>275,82</b>	<b>454,68</b>	<b>122,01</b>	<b>6,38</b>
<b>День 9 (четверг)</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>33,38</b>	<b>23,53</b>	<b>85,88</b>	<b>688,78</b>	<b>0,21</b>	<b>2,68</b>	<b>1,43</b>	<b>0,62</b>	<b>601,79</b>	<b>574,62</b>	<b>87,07</b>	<b>2,26</b>

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 (пшени)	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 на	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 %-ной)	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>920</b>	<b>26,91</b>	<b>34,34</b>	<b>106,16</b>	<b>841,32</b>	<b>0,43</b>	<b>14,11</b>	<b>0,80</b>	<b>2,30</b>	<b>346,65</b>	<b>510,37</b>	<b>120,65</b>	<b>9,16</b>
	<b>День 10 (пятница)</b>													
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>20,53</b>	<b>19,77</b>	<b>92,02</b>	<b>628,18</b>	<b>0,31</b>	<b>9,71</b>	<b>0,66</b>	<b>4,03</b>	<b>250,98</b>	<b>350,18</b>	<b>77,17</b>	<b>3,89</b>
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 овощам	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 молочные)	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	0,66
	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
	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>31,87</b>	<b>35,60</b>	<b>110,05</b>	<b>888,06</b>	<b>0,44</b>	<b>16,83</b>	<b>1,15</b>	<b>5,79</b>	<b>449,73</b>	<b>552,90</b>	<b>128,16</b>	<b>5,20</b>



10,00

<b>Итого за завтраки</b>	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
<b>Среднее значение за завтраки</b>	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
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>		14%	13%	55%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		28%	25%	26%	26%	28%	33%	149%	51%	25%	25%	45%	93%
<b>Итого за обеды</b>	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
<b>Среднее значение за обеды</b>	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
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>		14%	14%	55%									
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		38%	37%	34%	35%	35%	66%	161%	31%	34%	31%	52%	66%
<b>Итого за весь период</b>		507,89	489,14	1992,99	14508,22	8,80	590,38	21,68	82,34	6505,31	9171,54	2434,51	191,26
<b>Среднее значение</b>		50,79	48,91	199,30	1450,82	0,88	59,04	2,17	8,23	650,53	917,15	243,45	19,13
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>		14%	13%	55%									
<b>100 % Норма СанПиН</b>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>		66%	62%	59%	62%	63%	98%	310%	82%	59%	56%	97%	159%

**Сравнительная структура типового основного и типового диетического (ЖКТ) меню**

**Основное меню 7+ лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порци
<b>День/завтрак</b>		
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230
	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
	Фрукты свежие (яблоки)	120
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>

**Обед**

	Щи из свежей капусты с картофелем	250
88	Гуляш	80
260	Каша вязкая с маслом сливочным (перловая), 150/5	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>965</b>

День/неделя: Вторник-1

**Меню ЖКТ 7+ лет**

	Наименование дней недели, блюд	Масса порци
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>		
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200
	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
	Фрукты (Бананы)	120
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>

**Промежуточное питание**

242К	Суфле творожное запеченное	125
386М	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

113М	Суп-лапша домашняя	250
	Биточек паровой (говядина)	90
359М	Каша гречневая вязкая с маслом	155
	Фрукты свежие (груши)	150
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>

242К	Суфле творожное запеченное	125
386М	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Вторник-1

**Завтрак**

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Жаркое по-домашнему	175
	Фруктовый чай	200
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>

71М	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	60
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина)	230
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200
	Хлеб пшеничный	50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>
<b>Промежуточное питание</b>		
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125
386М	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

	Овощи свежие (огурцы)	60
98	Суп крестьянский с крупой	250
227	Рыба припущенная	70
312	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>

	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	60
98	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	250
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>

372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Среда-1

**Завтрак**

	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 130/5	135
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>

День/неделя: Среда-1

69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60
294М/ЖКТ	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным, 80/30	110
309М/жкт	Макаронные изделия отварные	150
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие (бананы)	120
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>

**Промежуточное питание**

369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270
223	Запеканка из творога	185
	Соус сметанный сладкий	35
	Компот из ягод	200
	Хлеб пшеничный	40

	Икра кабачковая	60
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250
223М/335М	Запеканка творожная с соусом сметанным сладким, 120/30	150
	Кисель из ягод (черная смородина)	180
	Хлеб пшеничный	70

	Хлеб ржаной йодированный	40
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>

	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>

369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>

День/неделя: Четверг-1  
Завтрак

	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80
	Рыба запеченная с молочным соусом	110
	Картофельное пюре	150
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Пирог фруктовый "Школьный"	50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>

Обед

96	Рассольник по-ленинградски	250
	Птица запеченная	85
143	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>945</b>

День/неделя: Четверг-1  
Завтрак

52М	Салат из свеклы отварной	60
233М/328М/ЖКТ	Рыба запеченная под молочным соусом	110
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	25
	Пирог фруктовый "Школьный"	50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>
<b>Промежуточное питание</b>		
366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>
130К	Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
	Птица запеченная	90
	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	150
	Хлеб пшеничный	50
	Кисель из кураги	180
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>
<b>Полдник</b>		

День/неделя: Пятница-1

**Завтрак**

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Омлет с колбасой или сосисками	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>

**Обед**

84	Борщ с картофелем и фасолью	250
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	200
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>1010</b>

366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Пятница-1

**Завтрак**

	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	60
215М	Омлет паровой	150
	Фруктовый чай (яблоки свежие), 200	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (груши)	120
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>

**Промежуточное питание**

242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт 2,5%	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

128К	Суп-пюре картофельный	250
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Фрукт (груши)	150
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>

**Полдник**

242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт 2,5%	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Понедельник-2

**Завтрак**

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Котлеты (биточки) особые	70
	Рагу из овощей	160
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>755</b>

**Обед**

Л135	Суп из овощей	250
211	Омлет с сыром	140
	Зеленый горошек консервированный	60
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>

**Полдник**

День/неделя: Понедельник-2

**Завтрак**

174М/ЖКТ	Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
281М/330М	Биточек паровой (говядина)	90
143М/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт. по капусте)	160
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие (груши)	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>
<b>Промежуточное питание</b>		
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

130К	Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
231К	Омлет с сыром	150
75М	Икра морковная	60
	Хлеб пшеничный	70
	Кисель из кураги	180
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>

**Полдник**

369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>



День/неделя: Вторник-2  
Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Шницель рыбный натуральный	75
	Картофель отварной	170
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>

Обед

81	Борщ	250
256/330	Мясо тушеное в соусе	80
	Каша вязкая с маслом сливочным (рисовая), 150/5	155
	Напиток из сухофруктов	200
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
<b>Итого за Обед</b>		<b>965</b>

День/неделя: Среда-2  
Завтрак

	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80
	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
	Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40

День/неделя: Вторник-2  
Завтрак

	Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
	Рыба, припущенная (минтай филе) с соусом сметанным, 60/30	90
	Картофель отварной	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукт груши	150
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>

Полдник

241К	Пудинг творожный	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

Полдник

241К	Пудинг творожный	125
386	Йогурт 1,5%	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Среда-2  
Завтрак

69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60
	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
	Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180
	Хлеб пшеничный	40

	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>

**Обед**

	Овощи натуральные	60
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250
234	Котлеты или биточки рыбные	80
125	Картофель отварной (с маслом сливочным), 140/5	145
397	Компот из фруктов	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>1035</b>

День/неделя: Четверг-2

**Завтрак**

	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным, 160/15	175
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>

	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>
<b>Промежуточное питание</b>		
366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт 1,5%	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

75/М/ЖКТ	Икра свекольная	60
156М/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	250
281М/330М	Биточек паровой рыбный с соусом сметанным, 80/30	110
125	Картофель отварной	150
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>

**Полдник**

366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт 1,5%	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

**Завтрак**

	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным, 160/15	175
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты (банан)	180
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>

**Обед**

Л 145	Суп летний овощной	250
267	Шницель натуральный рубленый	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
*359	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>

День/неделя: Пятница-2

**Завтрак**

	Огурцы свежие	70
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом, 110/5	115
379М	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	250
----	------------------------------	-----

**Промежуточное питание**

242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

115/М/ЖКТ	Суп с крупой рисовой	250
	Биточек паровой (говядина) с соусом сметанным, 60/30	90
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
*359	Кисель из черной смородины	180
	Хлеб пшеничный	40
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>

**Полдник**

242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

День/неделя: Пятница-2

**Завтрак**

	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	40
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	150
379М	Кофейный напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (бананы)	100
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>

**Промежуточное питание**

362/М/ЖКТ	Желе из ягод (черн.смородина)	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		<b>250</b>

**Обед**

128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный	250
-----------	-----------------------	-----

250	Сосиска запеченная с сыром	70
	Соус молочный	50
205	Макаронные изделия отварные с овощами, 125/5	130
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>

291М	Суфле из отварного мяса (говядина)	90
	Каша гречневая вязкая с маслом	150
	Кисель из яблок	180
	Хлеб пшеничный	70
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>

**Полдник**

362/М/ЖКТ	Желе из ягод (черн.смородина)	125
386	Йогурт	125
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>

## 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					Завтраки											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
	77	79	335		2350											
Понедельник - 1	20,20	20,46	95,88	653,20	26%	26%	29%	28%	12%	28%	59%					
Вторник - 1	28,52	16,46	63,13	516,84	37%	21%	19%	22%	22%	29%	49%					
Среда - 1	32,61	25,91	118,08	836,60	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	20,88	72,99	575,33	30%	26%	22%	24%	16%	33%	51%					
Вторник - 2	19,84	7,05	78,84	462,58	26%	9%	24%	20%	17%	14%	68%					
Среда - 2	21,86	21,71	85,83	629,04	28%	27%	26%	27%	14%	31%	55%					
Четверг - 2	35,68	21,98	118,84	830,21	46%	28%	36%	35%	17%	24%	58%					
Пятница - 2	25,44	21,10	99,97	690,11	33%	27%	30%	29%	15%	28%	58%					
Среднее	25,26	20,26	86,20	631,35	33%	26%	26%	27%	16%	29%	54%					
Второй завтрак																
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
	22,50	15,41	31,73		362,34											
Понедельник - 1	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%					
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	31,93	262,29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%					
Обеды																
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
	29,48	22,65	110,53		768,01 <th colspan="10"></th>											
Понедельник - 1	29,48	22,65	110,53	768,01	38%	29%	33%	33%	15%	27%	58%					
Вторник - 1	34,74	16,50	91,05	653,91	45%	21%	27%	28%	21%	23%	56%					
Среда - 1	37,57	25,27	108,62	816,84	49%	32%	32%	35%	18%	28%	53%					
Четверг - 1	36,16	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	943,38	43%	45%	37%	40%	14%	34%	52%					
Среднее	30,31	23,22	105,29	754,89	39%	29%	31%	32%	16%	28%	56%					
Полдники																
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
	22,50	15,41	31,73		362,34 <th colspan="10"></th>											
Понедельник - 1	22,50	15,41	31,73	362,34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%					
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	31,93	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