

Директор
МБОУ СОШ 23



Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края
короткое меню

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Мg	Fe	
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
294/М/БДМ	Котлеты рубленые (из мяса птицы)	80	13,05	8,36	11,20	171,39	0,07		5,90	2,25	12,32	13,88	16,81	0,27	
	Соус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81		0,27	
302М/БМД	Рис отварной (масло растительное)	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04								
317М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		1,54	4,87	81,17	27,03	0,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,30	9,66	47,00	0,03			0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
Итого за завтрак		607	19,71	14,15	87,00	558,34	0,22	17,75	251,90	5,10	57,57	276,80	76,50	6,08	
Второй завтрак															
553/С/БМД	Булочка с маком повышенной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,34	
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15	
Обед															
88М	Шницель свиной с картофелем	250	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,57	
260М/БМД	Утка из свинины, 45/45	90	10,12	16,24	3,47	201,04	0,37	4,05		1,70	9,17	130,00	20,92	1,51	
	Каша вязкая перловая на воде	155	3,11	3,99	22,14	137,00	0,04		20,00	0,41	14,90	108,33	13,27	0,61	
	Фрукты (яблоки)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78	
Итого за Обед		975	23,24	26,68	111,45	792,08	0,66	116,45	221,20	6,11	115,34	330,16	102,09	10,57	
Полдник															
553/С/БМД	Булочка с маком повышенной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11	
473К	Напиток витаминный (иппомона)	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,34	
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85	
Всего за Понедельник-1		2112	53,51	57,52	305,56	1982,51	1,36	254,20	548,46	16,62	451,56	881,91	265,13	22,65	
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
71М	Супов натуральнее свежее (овощное)	60	0,42	0,06	1,14	6,62	0,02	4,20			0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка)	175	17,44	11,94	18,26	249,40	0,17	23,70	7,90	3,06	27,40	224,75	42,63	2,73	
	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	0,89	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,30	

104M	Суп картофельный с мясными	270	5,89	8,17	18,39	171,28	0,20	22,85	204,00	1,61	19,40	112,44	35,41	1,63
294M/БМД	Котлеты рубленные из кролика	80	14,59	14,74	12,55	241,55	0,11	0,47	-	4,16	17,73	23,13	23,46	2,51
363K	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	3,20	2,15	0,16
184K/БМД	Рагу из овощей	150	2,42	6,36	18,76	142,80	0,13	18,05	680,00	2,94	24,45	71,38	32,62	1,68
350M/БМД	Хлеба из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00	-	0,14	10,80	13,53	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	2,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	-	-	2,40	0,88	14,00	61,20	18,80
Итого за Обед		810	29,33	31,28	104,91	817,73	0,67	82,56	908,82	10,79	97,22	323,68	131,85	7,95
Полдник														
353K/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	180,88	0,22	-	5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08	-	12,00	48,60	-	-	-	-	3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Среды-1		2080	69,31	66,72	290,83	2055,07	1,48	208,12	1190,72	20,77	473,18	981,57	308,91	23,58
День/ночь:														
Четверг-1														
Месяц	Наименование дней недели, ба	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетика	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Ке
	Завтрак													
45M/БМД	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,36	0,02	28,75	190,00	1,86	32,40	24,01	13,12	0,55
233M/328M	Рыба запеченная (минтай филе)	80	16,62	7,89	1,31	143,15	0,12	2,12	52,30	0,34	46,58	257,88	58,89	0,97
	Соус свцовый	30	0,75	1,57	4,23	34,40	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
312M/БМД	Картофельное пюре (растительн.)	150	2,58	4,31	21,03	135,29	0,16	25,80	-	1,89	16,58	75,65	29,89	1,19
377M/БМД	Чай с лимоном	207	0,66	0,01	19,19	42,29	0,00	2,90	-	0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	-	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,55
Итого за Завтрак		597	24,55	18,64	61,37	514,55	0,44	62,42	455,30	6,00	129,64	463,13	138,54	5,72
Второй завтрак														
590K/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас)	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31	-	-	1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02	-	11,91	48,15	-	-	-	0,60	0,15	0,30	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	-	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
96M	Рисовый салат (растительн.)	250	3,04	5,11	17,52	131,29	0,11	10,86	241,91	2,38	26,93	72,28	27,30	1,06
320K	Птица запеченная (грудка кур)	90	24,99	9,95	-	190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,01
143M/БМД	Рагу из овощей	150	2,93	6,95	16,23	140,12	0,13	32,20	460,00	2,46	38,54	69,61	30,73	1,07
349M	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80	-	1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	0,52	2,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты (Груши)	200	0,80	0,60	20,60	94,03	0,04	10,00	0,60	0,80	38,00	32,60	24,00	4,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04	-	1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		950	37,02	23,60	100,63	770,17	0,51	62,24	750,71	9,81	175,71	462,47	148,88	10,39
Полдник														
590K/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас)	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31	-	-	1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02	-	11,91	48,15	-	-	-	0,60	0,15	0,30	0,30	0,06

Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,60	1,65	66,96	71,69	39,75	3,82
Всего за Четверг-1		2077	72,18	50,50	285,66	1907,51	1,60	204,66	1209,01	19,16	439,26	1066,96	548,92	23,96
День/неделя: Пятница-1														
№ реп.	Наименование дней недели, бл	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М/сж	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	3,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,96	22,34	12,24	0,58
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, м	150	14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		289,00	1,99	62,53	215,29	13,36	2,81
	Фруктовый чай (д.блоки 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
	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	54,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,90
	Хлеб рисовой	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,58
Итого за Завтрак		605	20,45	20,23	58,13	500,95	0,27	24,11	283,50	5,32	122,15	536,50	69,13	8,91
Второй завтрак														
553К/БМД	Булочка с маком повышенной к	50	4,47	8,17	23,89	189,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	55,80	1,11
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,60	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
84М/БМД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,92	4,37	16,37	122,06	0,11	14,20	209,00	2,03	41,50	97,52	34,35	1,73
	Рыба тушеная в томате с свече	200	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	489,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,90
	Хлеб рисовой	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,60	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Обед		930	24,48	11,46	102,96	621,35	0,50	83,43	688,90	6,74	121,86	442,80	138,75	9,51
Полдник														
553К/БМД	Булочка с маком повышенной к	50	4,47	8,17	23,89	189,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	55,80	1,11
473К	Напиток витаминный (шипши)	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Пятница-1		2065	55,49	48,37	268,19	1754,40	1,25	227,56	1047,76	17,48	522,66	594,11	294,46	24,43
День/неделя: Понедельник-2														
№ реп.	Наименование дней недели, бл	Масса по	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
294М/БМД	Котлеты рубленные из крошва	90	16,34	16,55	14,29	271,83	0,13	0,53		4,68	19,90	24,13	26,34	2,32
184К	Регу из овощей	160	2,54	8,38	19,63	164,97	0,14	19,05	720,00	3,83	25,78	75,43	34,44	1,14
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,53

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	35,50	11,75	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак		775	25,11	25,88	93,11	712,33	0,42	63,88	721,50	9,84	92,78	216,10	106,53	9,68
Второй завтрак														
553К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастина	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
99М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, м	150	14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		230,00	1,99	62,55	215,29	13,50	2,81
	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,58
Итого за Обед		740	24,99	22,30	71,76	594,07	0,39	67,20	514,70	5,88	134,83	407,98	84,89	8,81
Подник														
553К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473К	Напиток витаминный (шиповн	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	17,68	4,72	0,50
	Пастина	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Подник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Понедельник-2		2045	60,66	64,87	271,97	1938,49	1,28	251,08	1311,56	21,14	506,25	833,04	277,96	24,49
День/неделя:														
Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, б/л	Массов пог	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М/сез	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	5,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,06	22,34	12,24	0,58
235М	Шницель рыбный (минтай фил	90	13,61	13,81	8,50	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23
125М/БМД	Картофель отварной (масло ра	170	3,22	5,64	26,24	168,93	0,19	32,20		2,36	23,46	94,98	37,47	1,51
	Фруктовый чай (яблоки свежис	200	0,16	0,15	13,99	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	35,50	11,75	0,98
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	30,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за Завтрак		745	23,32	23,59	94,68	692,15	0,49	85,28	38,40	9,84	123,54	415,56	133,14	8,18
Второй завтрак														
590Л/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас	50	4,29	3,83	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,46
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
81М	Борщ (без картофеля)	250	1,79	5,10	9,97	93,93	0,04	22,30	260,00	2,41	40,89	45,66	23,66	1,11

312/К/ВМ/Ц	Чай/чай отваривать	60	20,28	22,88		287,04	0,05		10,40	0,31	14,83	238,48	19,90	1,48
	Соус сметанный	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
	Каша ячневая вязкая на воде с	155	3,34	4,05	21,65	136,34	0,09		20,00	0,05	28,72	114,92	16,57	0,61
349М/ВМ/Ц	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,66	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,26	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,16			0,78	13,80	32,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Обед		975	33,80	35,30	111,39	906,86	0,44	45,95	541,60	6,30	178,07	520,27	196,23	10,52
Полдник														
590/К/ВМ/Ц	Далешка с курицей (разг. маз)	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,16
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,66
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Вторник-2		2250	67,73	67,14	329,73	2221,80	1,58	211,23	580,00	19,42	435,53	1679,20	330,87	26,35
День/неделя:														
Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Т	Мg	Fe
Завтрак														
45М/ВМ/Ц	Смет из безжированной капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,36	0,02	28,75	160,00	1,86	32,40	24,01	13,12	0,45
288М	Кролик отварной без масла	80	19,56	10,14	0,37	170,20	0,11	1,64		0,46	26,04	3,82	24,07	3,11
363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	0,10
	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
	Фруктовый чай (яблоки, сливы)	200	0,16	0,16	13,99	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,96	5,22	4,04	6,59
	Чай/чай	25	1,88	2,45	18,69	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	6,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	36,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,53	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	36,50	11,75	0,88

Итого за Завтрак		630	32,69	23,42	91,82	710,70	0,47	35,59	208,42	4,34	101,73	244,95	146,00	9,40
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
73М	Икра свекольная	60	1,55	5,06	3,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	38,78	19,16	1,10
136К/БМД	Суп с макаронными изделиями	250	2,50	3,19	15,66	101,64	0,03	1,50	216,00	0,40	13,32	30,46	8,57	0,50
234М	Виточек рыбный паровой	90	11,87	0,65	13,80	108,70	0,10	0,60	0,00	0,92	25,15	151,83	27,73	0,95
125М/БМД	Картофель отварной (масло рап	150	2,84	4,26	23,13	143,30	0,17	28,40		1,90	21,56	85,94	33,10	1,44
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	29,12	85,30	0,02	0,80		1,16	32,00	29,20	21,00	0,67
	0 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		850	26,92	14,60	124,10	739,20	0,53	43,65	234,40	8,40	146,57	447,61	148,16	7,31
Подник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Подник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Среда-2		2095	70,89	54,91	318,53	2071,39	1,56	237,24	508,18	18,36	558,80	922,86	390,65	22,57
День/неделя: Четверг-2														
№ пог.	Имя/повторяющиеся дни недели, бл	Масса пог	Пищевые вещества (г)			Энергия	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Б	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
292М/БМД	Птица (грудки кур.), тушеные	270	33,30	19,72	28,27	426,46	0,35	30,75	878,50	4,44	53,39	323,11	73,13	3,41
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	0 Хлеб пшеничный	40	3,16	0,49	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	16,80	13,20	0,80
	0 Фрукты (Груши)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
Итого за Завтрак		690	37,18	20,66	76,12	644,97	0,46	39,85	878,50	5,68	101,74	396,95	112,33	9,20
Второй завтрак														
590К/БМД	Лепешка с кукурузом (раст. мас	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31				1,45	52,36	37,54	22,45
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
99М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,50
267М/БМД	Шницель натурально рубленый	90	18,04	28,40	9,34	365,83	0,08		28,50	8,13	20,36	178,08	24,87	2,77
	0 Каша вязкая пшеничная на пол	155	4,13	5,83	25,69	168,26	0,11			2,84	16,12	105,83	22,57	1,77
350М/БМД	Кисель из пшеницы черной смор	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,83	6,20	0,29
	0 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78

Итого за Обед		753	28,70	39,78	91,76	838,03	0,39	61,20	233,20	14,42	88,98	413,53	97,83	7,21	
Полдник															
590 К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас)	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,13					0,60	0,15	0,30	0,66	
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,60	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82	
Всего за Четверг-2		1975	76,49	68,70	291,54	2105,79	1,50	181,05	1111,70	23,39	324,64	951,85	271,66	24,05	
День/неделя:															
Пятница-2															
№ респ.	Наименование дробной порции, бл	Месяц пог	Пищевые вещества (г)			Энергетик			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Сл	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
20M/сж	Салат из свежих огурцов	70	0,47	3,06	1,27	34,34	0,02	4,69		1,39	11,39	20,16	9,38	0,34	
297M/БМД	Франкфурты из кур	65	0,77	8,83	4,83	138,69	0,06	0,96	33,60	0,71	9,02	83,52	12,42	0,97	
363K	Сок томатный (2-й вариант)	50	0,72	1,81	4,65	38,06	0,04	1,98	37,36	0,89	2,78	8,66	3,59	0,17	
369M/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	40,41	8,55	0,86	
376M/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,06	0,10			4,95	8,24	4,46	0,85	
	Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,60	0,06			0,52	9,20	31,80	13,20	0,30	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,32	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,8	
Итого за Завтрак		720	22,07	19,07	97,73	654,92	0,36	19,73	78,46	6,63	76,45	250,49	74,09	7,00	
Второй завтрак															
553K/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	90,99	35,86	1,11	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Пастिला	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15	
Обед															
82M	Борщ из свежей капусты с картоф	250	1,97	3,17	12,56	87,49	0,06	21,65	200,00	1,53	37,28	51,87	23,32	1,21	
291M/БМД	Пицца из птицы (грудки кур)	250	30,31	14,67	47,44	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60	
342M/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78	
Итого за Обед		780	38,49	18,84	109,71	766,28	0,39	33,92	531,60	7,12	101,20	443,78	122,54	6,70	
Полдник															
553K/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	90,99	35,86	1,11	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15	
Всего за Пятница-2		2030	71,67	54,64	319,63	2076,15	1,24	133,65	620,66	19,03	459,14	917,54	286,45	22,60	
Итого		20774	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,57	4543,51	9612,03	3077,35	237,90	

	Масса порции	10,00			Энергия ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Пищевые вещества (г)				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
<i>Итого за завтраки</i>	6794	256,39	197,86	807,22	6082,25	3,80	446,07	3209,28	61,93	991,13	4378,17	1036,87	81,53
<i>Среднее значение за завтраки</i>	679	25,64	19,79	80,72	608,22	0,38	44,61	320,93	6,19	99,11	437,82	103,69	8,15
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		17%	13%	83%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		33%	25%	24%	26%	32%	74%	46%	67%	9%	31%	41%	68%
<i>Итого за промежуточные питания</i>	2650	54,52	66,72	583,88	3210,44	2,75	400,00	30,00	22,41	1112,19	538,56	352,47	40,21
<i>Среднее значение за промежуточные питания</i>	265	5,45	6,67	58,39	321,04	0,28	40,00	3,00	2,24	111,22	53,86	35,25	4,02
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		7%	8%	73%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		7%	8%	17%	14%	23%	67%	0%	22%	10%	9%	16%	34%
<i>Итого за обеды</i>	8595	302,29	241,93	1015,35	7458,22	5,13	649,65	4894,83	84,03	1307,35	4330,68	1239,02	85,31
<i>Среднее значение за обеды</i>	860	30,23	24,19	101,54	749,82	0,51	64,97	489,48	8,40	130,74	433,07	123,90	8,53
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	13%	54%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		39%	31%	30%	32%	43%	108%	70%	84%	12%	41%	50%	71%
<i>Итого за полдники</i>	2650	52,89	66,58	568,63	3141,86	2,74	520,00	223,68	22,85	1103,79	931,00	382,63	33,30
<i>Среднее значение за полдники</i>	265	5,29	6,66	56,86	314,19	0,27	52,00	22,36	2,28	110,38	93,10	38,26	3,33
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		7%	8%	72%									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		7%	8%	17%	13%	23%	87%	3%	23%	10%	8%	15%	28%
<i>Итого за весь период</i>	24689	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,37	4543,51	9612,03	3077,35	237,00
<i>Среднее значение</i>	2469	66,63	57,33	296,55	1989,93	1,45	209,37	842,56	19,16	454,35	961,20	307,74	23,70
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		13%	12%	60%									
<i>100 % Норма СанПиН</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00