

Директор
МБОУ СОШ 23



Вариант реализации 10-ти дневного типичного диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций, обеспечиваемых органами пищевого контроля															
Возраст 7-11 лет															
Сезон осенне-зимний															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
День/неделя: Понедельник -1															
Завтрак															
173М/ЖК	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	22,50	108,50	12,90	0,55
	Масло сливочное	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/ЖК	Сырок с творогом	180	3,59	2,85	14,71	100,00	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
	Фрукты (Яблоки)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	2,60	33,60	30,40	0,72	
	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	633,20	0,35	13,23	94,82	1,65	414,08	492,51	125,20	14,41	
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	22,63	2,13	
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,19		20,00	0,35	9,82	113,48	75,04	2,53	
349М/ЖК	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,50	26,28	18,90	0,60	
	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	
	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	0,35	9,34	54,50	5,91	122,10	434,12	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	2145,20	1,22	25,99	380,82	8,01	1214,42	1639,39	378,33	16,84	
День/неделя: Вторник -1															
Завтрак															
259М/ЖК	Поджаренная 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	
	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	0,03	6,90	5,22	4,04	0,99	

	Хлеб пшеничный	20	3,95	0,50	24,15	117,80	0,08					0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого за Завтрак		200	28,52	10,46	63,13	516,84	0,35	39,31	2,00	3,64	61,52	332,29	88,05	6,41		
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	12,63	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	18,73	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	130,13	29,10	2,69		
Обед																
	Поджаренная из омуляев омега-3 (без кожицы)	60	0,42	0,96	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	33,50	1,68	24,99	227,22	34,50	0,74		
312/М/ЖК	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	48,14	97,47	33,11	1,22		
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,76	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	51,05	653,91	0,61	82,70	251,60	3,74	154,21	482,20	135,49	5,64		
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	12,63	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	18,73	0,13		
Итого за Полдник		250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,13	29,10	2,69		
Всего за Вторник-1		1340	70,92	40,13	229,67	1574,16	1,10	117,32	315,10	9,85	553,03	1094,79	281,75	17,03		
День/неделя: Средн-1																
№ рецеп	Наименование диеты, блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическое		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
09К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	873,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,80		
294М	Котлеты рубленные 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	1,38		
326М	Супе молочный	30	0,67	1,85	2,44	28,20	0,02	0,09	9,50	0,05	18,84	15,82	2,42	0,04		
309М/ЖК	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,33	0,87		
379М/ЖК	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,60		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	408,28	131,37	4,30	
Второй завтрак															
369М/ЖК	Муес 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	Шпрот кабачковая	60	1,05	2,22	3,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58	
128/КЖК	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	63,15	140,42	33,59	1,05	
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/ЖК	Кисель из плодов черной 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	79	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,10	
Итого за Обед		710	37,57	25,27	108,62	876,84	0,42	76,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,35	
Подлинки															
369М/ЖК	Муес 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 Подлинки		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	1333,95	8,71	890,40	1180,43	285,79	11,55	
Дети/пеленки: Четверо-1															
№ рецеп.	Наименование блюд питания	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес		Витамини (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	К+
Завтрак															
52М/ЖК	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70			1,38	21,09	24,57	12,50	0,39
233М/328	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	260,81	54,11	1,91	
312М/ЖК	Картофельное пюре	150	3,28	3,92	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/ЖК	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,21	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	7,33	0,67	
Итого за Завтрак		575	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	33,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04	
Второй завтрак															
366М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	160,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,20	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-пюре свиной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,25	60,35	19,60	0,62	
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,95	6,50	0,03	9,09	6,20	1,00	0,01	
320К	Пюре картофельное (груди кури)	90	24,99	9,95		150,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	25,02	1,61	
143М/ЖК	Рис из овощей	150	3,01	8,17	10,28	131,89	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	70,30	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
355М/ЖК	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,59	32,00	32,44	18,90	0,60	
0	Хлеб пшеничный	50	3,93	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	99,93	776,85	0,46	57,96	937,34	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36	

Подник		№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
366М/ЖК	Желе из молока				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Кс
386М	Йогурт	125	6,21	2,37	13,52	166,24	0,02	0,56	9,40		112,89	84,62	13,0	0,12		
Итого за Подник		125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
Всего за Четверг-1		250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		203,05	202,10	31,51	0,25		
День/неделя: Пятница-1		1915	80,68	58,65	223,94	1751,21	1,16	56,62	1127,71	9,15	966,36	1298,73	312,0	13,58		
Подник		№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
366М/ЖК	Желе из молока				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Кс
215М	Подарьяркова из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,10	0,30		
	Омлет паровой	150	15,80	20,76	4,14	207,33	0,09	0,41	315,30	0,74	144,72	293,39	22,06	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	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,35	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76		
Итого за Завтрак		350	20,09	21,72	48,48	473,17	0,21	14,22	317,10	1,88	193,12	330,09	62,16	7,57		
Второй завтрак		242К	Суде 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	366,33	45,46	0,97		
Обед		128/ЖК	Суп-пюре картофельный	250	3,08	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	222,83	56,48	1,62		
378М/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	0,54	2,54	35,60	0,74	41,90	61,73	12,02	1,08		
	Фрукты (Груши)	180	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		
Подник		242К	Суде 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 Подник		250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,33	45,46	0,97		
Всего за Пятница-1		1950	92,54	71,89	242,37	2008,03	1,35	73,79	1193,00	7,48	1102,59	1575,01	294,45	18,41		
День/неделя: Понедельник-2																
Подник		№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
366М/ЖК	Желе из молока				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Кс
281М	Подарьяркова из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,00	0,20		
	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,69	0,52	34,82	187,55	22,60	3,13		
143М/ЖК	Рагу из овощей (дадут для меню ЖКТ Краснодар, капуста pin)	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	0,16			4,95	8,24	4,00	0,84		

0	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,30	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,40	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		630	23,02	20,38	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,53	102,78	7,85			
Второй завтрак																	
369М/ЖКС	Мусс абрикотный (на мятой круле)	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	98,73	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,73	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 морская	30	1,46	5,06	7,80	84,51	0,05	10,10	900,00	2,35	22,24	42,18	26,30	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	60,33	19,00	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/ЖКС	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	630,90	0,36	26,22	1009,82	5,43	386,34	522,97	169,27	6,12			
Полдник																	
369М/ЖКС	Мусс абрикотный (на мятой круле)	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	98,73	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,73	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		1330	60,06	55,61	220,98	1645,77	0,83	74,28	2493,62	9,65	826,70	1116,66	260,35	16,17			
Два/всего: Вторник-2																	
№ рецеп.	Наименование дин питания, блюда	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			В	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	К			
Завтрак																	
	Поджаренная из осуцов свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76		4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,10	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	Сусе сметанный	30	0,42	1,23	1,69		19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,42	6,60	1,94	0,04		
125М/ЖКС	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03		146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,38	87,51	34,33	1,30		
349М/ЖКС	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	0,05			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	3,15		
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	236,82	28,08	0,83		
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50		98,73	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,73	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	47,81	0,96		
Обед																	
113М	Суп-завтра домашняя	250	2,50	5,83	13,93		149,36	0,16	1,00	12,50	2,52	11,06	31,90	5,10	0,44		
270К	Суфле из отварного мяса (говядина бле)	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/ЖКС	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	90,00	0,04	10,00		0,45	8,00	28,00	42,00	0,00
Итого за Обед		800	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,45	5,42
№ п/п	Наименование	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	К
341К	Пудинг творожный	75	21,68	12,26	19,08	232,9	0,07	0,54	79,60	0,29	181,10	286,82	28,4	0,33
386М	Йогурт	125	4,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,60		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Подзавтрак		200	24,46	15,38	32,58	374,00	0,11	1,66	104,60	0,25	132,35	374,32	47,15	0,46
Всего за Вторник-2		1900	99,50	63,40	261,67	2037,89	1,11	56,58	422,80	10,99	910,52	1508,98	353,97	14,88
День недели: Среда-2														
№ п/п	Наименование	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	К
Завтрак														
69К/ЖКСТ	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	15,85	94,25	14,66	1,42
330	Соус сметанный	30	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 овсяная греческая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,97	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	3,56	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				7,25	22,50	5,00	0,53
Итого за Завтрак		570	21,86	21,71	85,83	629,04	0,40	8,12	1066,55	4,70	138,66	347,00	134,70	8,66
Второй завтрак														
366М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,76	0,12
336М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,60		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														
75М/ЖК1	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	12,16	1,10
156К/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	8,70	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	24,96	0,84
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,61	0,02	0,03	8,00	0,05	7,60	4,60	1,94	0,04
125М/ЖК	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,60	0,20	19,58	87,51	34,03	1,30
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,95	25,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,23	18,76	0,62
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	104,50	0,11			0,91	16,10	60,99	23,10	1,00
Итого за Обед		800	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,30	7,50	133,64	381,56	129,40	5,85
Подзавтрак														
366М/ЖК	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,76	0,12
336М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,60		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Подзавтрак		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		1800	65,17	43,81	258,97	1748,80	1,01	56,03	1308,65	12,20	799,77	1152,76	327,42	13,00
День недели: Четверг-2														
№ п/п	Наименование	Масса пор.	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	К
Завтрак														
222М/ЖК	Пудинг из творога	100	23,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,53
	Молоко ступенное	75	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30		46,03	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/ЖК	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	140,06	0,02	0,54	9,12	0,01	115,12	107,20	29,60	1,00

	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергич. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	5935	252,59	202,56	861,98	6313,55	3,62	240,23	3663,00	31,86	2143,74	3973,51	1159,45	27,71
Среднее значение за завтрак	594	25,26	20,26	86,20	631,35	0,36	24,03	366,31	3,19	214,37	397,35	115,95	2,77
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	13%	55%									
покрытие СаиИв, % от суточной нормы		33%	26%	26%	27%	30%	40%	32%	32%	19%	36%	46%	68%
Итого за второй завтрак	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,02	348,06	9,61
Среднее значение за завтрак	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,00	34,8	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
покрытие СаиИв, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за обед	8035	303,07	232,20	1052,89	7548,82	5,08	392,90	4472,96	54,40	1887,40	4435,35	1267,5	68,60
Среднее значение за обед	804	30,31	23,22	105,29	754,82	0,51	39,29	447,30	5,44	188,74	443,53	126,72	6,87
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	12%	56%									
покрытие СаиИв, % от суточной нормы		39%	29%	31%	32%	42%	65%	64%	64%	17%	40%	51%	37%
Итого за полдник	2500	131,09	86,11	319,31	2622,94	0,94	63,78	629,60	1,81	2512,27	2390,02	348,06	9,61
Среднее значение за полдник	250	13,11	8,61	31,93	262,29	0,09	6,38	62,96	0,18	251,23	239,00	34,8	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	13%	49%									
покрытие СаиИв, % от суточной нормы		17%	11%	10%	11%	8%	11%	9%	2%	23%	22%	14%	8%
Итого за весь период	817,82	606,98	255,48	1910,83	19108,35	10,58	760,70	9395,23	89,88	9855,69	13192,11	3122,73	115,59
Среднее значение	81,78	60,70	25,55	1910,83	1,06	76,07	939,52	8,99	985,57	1319,21	312,27	11,56	
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		17%	13%	53%									
100% Норма СаиИв		77	79	335	2350	1,2	60	760	16	1100	1100	250	12