

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заботливым
 органом пищеварения

Возраст 7-11 лет	Сезон осенне-зимний	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
173М/ЖК/К		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				
		Бульбурд 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/ЖК/К		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/ЖК/К		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																			
		Днев/неделя: Вторник-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				
№ рел. Наименование дней недели, Блюда порции																			
		Масса порции		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
		Поджаривовка 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/К		Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31				

	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	Итого за Завтрак	540	28,52	16,46	63,13	516,84	0,35	39,31	2,00	3,64	61,52	352,29	88,06	6,61		
	Второй завтрак															
	372/М/ЖК Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
	386М Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
	Итого за Второй завтрак	250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69		
	Обед															
	Подарниковка из огурцов свежих (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,50		
	98/М/С/Ж 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 притущенная (горбуша филе)	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74		
	312/М/ЖК Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
	349/М/ЖК Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62		
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
	Итого за Обед	800	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,04		
	Полдник															
	372/М/ЖК Яблоки печенье	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		
	Дни/неделя: Среда-1															
№ рел.	Наименование дней недели, Олюл порции	Масса хлеба	Цицев	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мкг)	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/ЖК Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87		
	379М/ЖК Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12		
	0 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		

№ рещ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мкг)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Д (мкг)	Витамин Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
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/ЖК1	Мусс яблочный (на мясной 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	18,75	0,13	
Итого за 3-й 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 катановая	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/ЖК1	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/ЖК1	Книсель 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	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/ЖК1	Мусс яблочный (на мясной 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	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 Сред-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	
Дни/неделя: Четверг-1															
№ рещ.			Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мкг)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Д (мкг)	Витамин Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			Б	Ж	У										
52М/ЖК1	Салат из свежих 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 молочными 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	
312М/ЖК1	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	0,10		0,33	5,75	21,75	8,25	0,50	
376М/ЖК1	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00				4,95	8,24	4,40	0,84	
Итого за Завтрак		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	
Второй 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	
366М/ЖК1	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/ЖК1	Рыбу 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/ЖК1	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	

Итого за Обед	0 Углеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08				0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Подлинк		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
386М	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
Итого за Подлинк	Йогурт	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	Итого за Подлинк	250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06		1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25
День/неделя: Пятница-1	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	312,45	13,89
№ рел.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
213М	Подфаршировка из отруцов свежих (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02		4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	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		6,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (Руши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02		0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76	
Итого за Завтрак	Второй 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
386М	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
Итого за Второй завтрак	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04		1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Обед	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
128/КЖК	Суп-пюре 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 (Руши)	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	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
Подлинк															
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 Подлинк	Итого за Подлинк	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	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															
№ рел.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
	Подфаршировка из отруцов свежих (без кожуры)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01		2,80	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	

№ р-ции	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)	Р	Mg	Fe
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	Рыбу из овощей (чайлд-для меню) ЖКТ Краснодар, капуста тпн)	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 морская	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	3,53	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 недели: Вторник-2														
№ р-ции														
Наименование дней недели, блюда														
Масса порции														
Пищевые вещества (г)														
Ж														
У														
Энергетическая ценность (ккал)														
Витаминный (мг)														
С														
А (мкг)														
Е														
Минеральные вещества (мг)														
Р														
Mg														
Fe														
Завтрак														
	Поджаренная из огурцов свежих (без кожуры)	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	Суп 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

№ п/п	№ рец.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральный состав (мг)	Р	Mg	Fe
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	26,68	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															
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		Тертлетт 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															
366М/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															
75М/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
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	8,57	0,49
234М		Виточек 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
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	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															
366М/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 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														
№ рел.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пшеница в/е веществ ва (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)	С	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг)	P	Mg	Fe
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
222М/ЖК1	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 ступенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30	0,52	46,05	32,85	5,10	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,54	9,12	0,01	9,20	34,80	13,20	0,80
382М/ЖК1	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (Бананы)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,72	0,72	14,40	50,40	75,60	1,08
Итого за	Завтрак	575	35,68	21,98	119,84	830,21	0,28	19,32	117,92	1,75	409,24	548,26	164,85	4,44
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		131,25	117,50	18,75	0,13
Итого за	Второй завтрак	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97
Обед														
115М/ЖК1	Суп с крутой рисовой	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56
281М/БМ1	Выпечка паровой (говядина)	60	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,42
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78
350М/ЖК1	Кисель из ягод 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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за	Обед	715	21,02	21,18	84,21	609,81	0,28	37,79	249,10	3,64	62,88	313,48	73,26	4,86
Полдник														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		131,25	117,50	18,75	0,13
Итого за	Полдник	250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97
Всего за Четверг-2		1790	101,69	73,98	267,51	2164,70	0,88	60,54	598,52	5,87	1143,36	1594,50	329,02	11,24
День/неделя: Пятница-2														
№ рел.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пшеница в/е веществ ва (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)	С	A (мкг)	E	Минеральные вещества (мг)	P	Mg	Fe
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Поджаренная из отруцов свежих (без кожицы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
297М/ЖК1	Фрикадельки из кур	65	9,95	10,99	4,83	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98
326М	Соус молочный	50	1,07	2,84	3,84	45,34	0,03	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
309М/ЖК1	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/ЖК1	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	0 Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за	Завтрак	625	25,44	21,10	99,97	690,11	0,32	14,65	73,80	3,47	189,32	316,48	98,54	3,64

Второй завтрак															
362/М/ЖК	Желе из ягода (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74		53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50		98,75	0,04	1,13	23,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Второй завтрак		250	7,01	3,17	23,24		152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Обед															
128/К/ЖК	Суп-поре картофельный	250	3,68	4,30	21,21		138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
270/К	Сырlice 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
	Капш вэзкая гречневая на роде	150	4,61	4,82	20,79		144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	109,90	72,67	2,45
352/М/ЖК	Кнесьль из яблок	180	0,12	0,11	17,10		70,51	0,01	2,70	1,35	0,05	7,12	8,36	2,43	0,62
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81		164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	Вафли	35	1,37	10,71	21,88		189,70	0,02		2,10		2,80	14,70	2,10	0,21
Итого за Обед		775	33,25	35,20	122,86		943,38	0,60	22,30	190,25	4,29	144,91	488,48	152,76	8,24
Полдник															
362/М/ЖК	Желе из ягода (черн.смородина)	125	3,64	0,05	9,74		53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50		98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13
Итого за Полдник		250	7,01	3,17	23,24		152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34
Всего за Питание-2		1900	72,71	62,64	269,30		1938,82	1,00	99,20	314,05	7,97	647,53	1049,85	298,10	12,57
Итого		18970	817,82	606,98	2553,48		19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59

В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОИЛЮСТРИРОВАНО, ПРОИЗУРОВАНО И ОТПЕЧАТАНО ПЕЧАТЬЮ:

9 (два) страниц.

28 09 2023.

Отвественный:

Самуил О.Д.

