

Вариант реализации Ю-ти дневного типного диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Красноярского края

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рецеп.	Наименование блюда недели, блюда порции	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мкг)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)	Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У					В1	В2	В6	В12	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1																		
<i>Завтрак</i>																		
183/М/СД	Каши жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	260	2,47	9,14	8,45	29,63	231,85	0,20	0,84	34,00	0,37	182,11	247,70	99,89	2,87			
13М	Сыр порционно	10	0,00	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10			
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	20	0,00	6,40	3,14		53,76	0,02			0,13	2,88	60,16	7,04	0,86			
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56			
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,07	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98			
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за Завтрак	570	4,86	25,06	18,17	58,32	502,17	0,36	11,52	74,52	1,64	440,11	562,26	170,23	8,57			
<i>Второй завтрак</i>																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Полурут	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
	Фрукты (манго/лимон)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	16,50	0,15			
	Итого за Второй завтрак	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80			
<i>Обед</i>																		
88М	Шн из свежей капусты с картофелем	250	0,80	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87			
260/М/СД	Гуляш из говядины (говяд. б/к., овс. мука)	90	0,28	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	10,58	143,50	20,38	2,15			
	Каши вязкая гречневая на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16	20,00		0,35	9,82	113,48	75,07	2,53			
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20			
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95			
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	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	945	6,41	26,23	20,67	76,97	606,08	0,46	62,45	233,00	5,59	127,17	420,01	170,05	12,10			
<i>Полдник</i>																		
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Полурут	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
	Фрукты (манго/лимон)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	16,50	0,15			
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80			
	Всего за Понедельник-1	2035	15,33	64,36	51,03	183,90	1481,78	1,07	190,78	400,14	12,08	944,06	1286,00	455,29	22,28			
День/неделя: Вторник-1				Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							

№ реч.	Наименование дачи недели, блок	Масса порции	Б	Ж	У	Энергия плотность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Земляк														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/СД	Жидкое по-домашнему (говядина бл.)	175	1,52	18,23	12,10	18,26	255,90	0,18	23,70	2,26	25,09	217,23	45,00	3,28
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	200	0,33	0,16	0,15	3,93	18,80	0,05	4,01	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,60	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
	Итого за Земляк	675	3,75	27,25	17,86	45,01	456,91	0,37	33,31	44,40	296,18	483,65	104,24	6,30
Видной земляк														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50
	Клюквы	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Видной земляк	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	3,95
Овощ														
71М	Огурец свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
9М/СД	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	1,14	2,24	3,27	13,69	93,72	0,06	20,00	200,00	1,55	30,18	68,21	19,97
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	0,06	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	24,56
139М/СД	Каша из гречки	150	0,98	3,89	6,32	11,71	121,92	0,07	81,75	60,00	2,93	86,55	64,38	33,84
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80	1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Овощ	800	4,54	33,51	17,54	54,51	513,73	0,50	108,65	296,30	8,41	201,42	486,01	141,27
Плодник														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., кураг, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50
	Клюквы	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Плодник	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	3,95
	Всего за Видной-1	1995	12,92	72,63	48,18	155,03	1371,16	1,03	174,77	448,32	16,54	817,38	1255,39	19,90
Дачи/неделя: Среды-1														
№ реч.	Наименование дачи недели, блок	Масса порции	Б	Ж	У	Энергия плотность (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							Пшеничные вещества (г)	Жирные вещества (г)	Энергия плотность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са
Земляк														
24М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,23	0,75	5,12	2,75	61,09	0,04	12,61	2,52	13,01	23,86	12,98	0,56
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной)	80	0,96	13,08	11,81	11,54	205,14	0,10	1,18	42,14	1,56	19,20	129,56	22,67
330М	Сок смесительный (стевия, 10%)	30	0,14	0,43	0,83	1,71	16,20	0,02	0,04	5,20	0,05	7,56	6,68	1,12
	Каша ячневая вязкая на воде с медом овсяночнык	150	1,75	3,24	4,04	20,99	133,21	0,09		20,00	0,05	27,89	111,48	16,07

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
0	Фрукты (блоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Витрол завтрак		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Обед															
96/М/СД	Расходники лечебно-профилактический (группа перловый)	250	1,41	2,27	4,38	16,89	116,70	0,11	16,65	200,65	1,95	20,32	72,00	25,79	0,98
320/С/СД	Крутые блины запеченые (фрукты кул)	90	0,90	24,78	9,39		184,82	0,11	2,36	47,20	1,89	20,20	189,62	22,64	1,56
143/М/СД	Рис из овсяной (орз. мука, сметана 10%)	150	1,30	2,72	3,26	15,57	103,59	0,11	28,14	485,20	0,12	40,79	70,43	30,60	1,02
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,05	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		740	4,98	33,85	17,70	59,70	537,52	0,44	47,95	736,05	7,16	130,81	440,25	123,53	6,16
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орези грец., кураг, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
336	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (блоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Всего за Четверг-1		1857	14,06	69,12	47,58	168,73	1403,19	1,01	134,38	1168,79	15,61	651,15	1187,65	361,50	19,96
Пятица-1															
№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
71/М	Помидоры порционные	70	0,22	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,80	18,20	14,00	0,63
213/М/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1,11	16,14	8,01	13,36	186,78	0,09	13,40	19,40	1,87	58,17	95,13	28,26	0,83
0	Фруктовый чай со стевией (блоки свежые)	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
0	Фрукты (стандартные)	120	0,75	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60		0,24	42,00	20,40	13,20	0,12
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Завтрак		580	3,55	20,67	9,03	42,63	337,58	0,29	80,51	23,80	3,56	130,87	202,15	78,30	4,10
Витрол завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орези грец., кураг, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
0	Фрукты (стандартные)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Витрол завтрак		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,17	0,56	4,09	2,08	48,10	0,03	9,42		2,00	9,80	17,98	9,72	0,42
84/М	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,39	3,92	5,37	16,62	132,05	0,11	14,20	200,00	2,47	41,50	97,54	34,35	1,73
	Рыба тушеная в томате с овощами (треска)	200	1,95	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	486,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ р/ч.	Наименование дней недели, год	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/декада: Понедельник-2																						
Итого за Обед																						
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>960</i>	<i>6,77</i>	<i>23,80</i>	<i>18,11</i>	<i>81,21</i>	<i>591,95</i>	<i>0,53</i>	<i>73,17</i>	<i>704,50</i>	<i>9,07</i>	<i>203,96</i>	<i>494,80</i>	<i>157,01</i>	<i>11,15</i>							
Полдник																						
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56								
386	Пюре	90	0,44	3,69	1,35	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09								
0	Фрукты (манго/лимон)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	0,09	57,00	0,30	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15								
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>								
Всего за Пятница-1																						
		2060	14,37	57,54	39,23	172,44	1303,46	1,405	279,50	820,92	17,48	711,60	1006,68	350,32	16,85							
День/декада: Вторник-2																						
Итого за Обед																						
	Огурец свежий	60	0,10	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30							
269M	Котлеты, отточенные особым способом (свино-говяжьи б/к), хлеб рж.	90	0,91	15,08	9,59	190,24	0,19		0,84	0,77	13,73	163,36	27,09	2,61								
143M/СД	Рагу из овощей (овс, лук, сметана 10%)	160	1,37	2,89	3,38	16,49	109,12	0,11	29,95	525,85	1,13	43,78	75,13	32,71	1,09							
376M/СД	Чай с сахаром стевия	200	0,00			0,01	0,01	0,09	0,10		4,95	8,24	4,40	0,82								
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56							
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>750</i>	<i>5,15</i>	<i>21,82</i>	<i>14,31</i>	<i>61,78</i>	<i>469,58</i>	<i>0,46</i>	<i>54,25</i>	<i>539,09</i>	<i>3,24</i>	<i>118,66</i>	<i>349,93</i>	<i>109,40</i>	<i>10,78</i>							
Второй завтрак																						
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56								
386	Пюре	90	0,44	3,69	1,35	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09								
0	Фрукты (манго/лимон)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	0,09	57,00	0,30	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15								
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>								
Обед																						
99M/СД	Суп из овощей	250	0,93	1,88	3,26	11,12	81,87	0,09	21,30	204,00	1,47	25,68	52,27	21,80	0,81							
213M/СД	Омлет (белковый) с отварным картофелем	150	1,11	16,14	8,01	13,36	186,78	0,09	13,40	19,40	1,87	58,17	95,13	28,26	0,83							
50 K/СД	Салат из зеленого горошка	80	0,31	4,71	5,09	3,77	79,72	0,07	5,20	85,00	1,14	27,49	82,02	13,29	1,04							
342M/СД	Компот из свежих яблок с сахаром стевия	200	0,33	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88							
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	104,40	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740</i>	<i>4,39</i>	<i>26,85</i>	<i>17,25</i>	<i>52,69</i>	<i>471,58</i>	<i>0,37</i>	<i>43,90</i>	<i>314,00</i>	<i>5,87</i>	<i>138,74</i>	<i>328,62</i>	<i>95,15</i>	<i>5,89</i>							
Полдник																						
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56								
386	Пюре	90	0,44	3,69	1,35	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09								
0	Фрукты (манго/лимон)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	0,09	57,00	0,30	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15								
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>260</i>	<i>2,03</i>	<i>6,54</i>	<i>6,09</i>	<i>24,30</i>	<i>0,13</i>	<i>58,41</i>	<i>46,31</i>	<i>2,42</i>	<i>188,39</i>	<i>151,86</i>	<i>57,50</i>	<i>0,80</i>								
Всего за Вторник-2																						
		2010	13,59	61,74	43,74	163,08	1314,68	1,09	214,96	945,71	13,96	634,18	982,27	319,56	18,27							

День/декада: Вторник-2

№ рец.	Наименование дичей птицы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Застрапак</i>																		
71M	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,22	0,77	0,14	2,66	16,80	0,04	17,50		0,49	9,80	18,20	14,00	0,63			
235M4	Шиндель, рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5	90	0,69	13,61	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23			
125M/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,40	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39			
349M/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64			
0	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,00	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56			
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
<i>Итого за Застрапак</i>		650	5,72	21,17	18,38	68,60	530,92	0,47	62,67	58,30	7,33	147,59	417,78	145,49	7,65			
<i>Виноград застрапак</i>																		
386	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Попури	90	0,44	3,69	1,34	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	<i>Итого за Виноград застрапак</i>	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95			
<i>Обед</i>																		
81M/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,783	5,098	7,982	85,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101			
256M/СД	Мясо тушеное (говядине б/к), мука овс.	90	0,25	15,66	10,50	3,00	169,53	0,06	3,30	80,00	1,70	13,58	150,34	21,78	2,25			
349M/СД	Каши вязкие гречневые на воде	155	1,79	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53			
	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64			
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	104,40	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34			
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40			
<i>Итого за Обед</i>		955	6,89	27,75	22,04	82,73	647,82	0,46	46,40	373,60	7,29	149,29	454,87	187,71	13,26			
<i>Полдник</i>																		
386	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Попури	90	0,44	3,69	1,34	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09			
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	<i>Итого за Полдник</i>	260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95			
<i>Всего за Витринка-2</i>		2125	17,24	60,79	53,20	206,83	1579,27	1,09	141,88	539,52	19,46	616,66	1158,38	442,20	28,82			
<i>Дневная норма: Среды-2</i>																		
№ рец.	Наименование дичей птицы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Застрапак</i>																		

Код	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Кефир (2,5%)		180	0,60	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
Итого за завтрак		605	3,86	43,72	18,59	46,36	540,21	0,27	2,63	133,42	1,53	590,32	676,06	116,08	4,06
Витаминный завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк. кунжут, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	15,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Витаминный завтрак		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Обед															
99/М/СД	Суп из овощей	250	0,93	1,88	5,26	11,12	81,87	0,09	21,30	204,00	1,47	25,68	52,27	21,80	0,81
267М	Пшеница натурально рубленая (тол.6/6)	90	0,80	18,05	31,84	9,56	397,05	0,08	36,50	9,03	20,86	178,72	24,87	2,77	
	Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	155	2,15	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11	20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78	
352М/СД	Кисель из яблок со стевией	200	1,60	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	8,00	9,46	0,69	
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95	
Итого за Обед		745	6,89	27,52	39,90	82,71	801,31	0,39	24,30	205,00	12,35	89,36	424,68	95,44	8,00
Полдник															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк. кунжут, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	15,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Полдник		260	2,31	5,94	6,39	27,75	200,26	0,08	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,95
Вечер за Четверг-2															
Дневная норма: Пятица-2															
№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
71М	Огурцы свежие	70	0,11	0,49	0,07	1,33	7,70	0,02	4,90	0,07	11,90	21,00	9,80	0,35	
297М/СД	Фрукты/ягоды из кув	65	0,40	9,77	8,83	4,83	138,09	0,06	0,96	0,71	9,02	85,52	12,42	0,97	
326М	Соевое молоко/н	50	0,26	1,07	2,28	3,12	37,81	0,03	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
139М/СД	Капусту тушеная	150	0,98	3,89	6,32	11,71	121,92	0,07	81,75	60,00	2,93	86,55	64,38	33,84	1,30
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	200	0,44	3,90	3,00	5,31	60,00	0,02	0,78	10,00	124,77	90,00	14,00	0,10	
0	Фрукты (яблоки/слив)	100	0,63	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб ржаной	40	1,14	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого за Завтрак		675	3,96	22,56	21,18	47,47	473,12	0,34	126,54	120,50	4,86	312,50	367,08	103,84	4,45
Витаминный завтрак															
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк. кунжут, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
386	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30	0,54	9,00	9,00	111,60	85,50	15,50	0,09	
0	Фрукты (яблоки/слив)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
Итого за Витаминный завтрак		260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
Обед															

82M	Борщ на свежих капустах с картофелем	250	1,15	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	200,00	2,42	37,48	52,59	26,02	1,23
Удг/М/С/Д	Компот из сухофруктов с сахаром стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	12,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	Итого за Обед	750	7,00	37,76	18,55	84,04	658,57	0,39	31,17	531,40	8,44	141,45	566,53	128,84	6,90
	Полдник														
	Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)	20	0,65	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Котлет	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,30	0,09
	Фрукты (мангустин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	0,30	52,80	25,30	16,30	0,15
	Итого за Полдник	260	2,03	6,54	6,09	24,30	186,76	0,13	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,80
	Всего за Питание-2	1945	15,01	73,39	51,92	180,12	1505,22	0,98	274,53	744,52	18,15	830,73	1237,34	347,68	12,96
	Итого	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08

Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	В2	В6	В12	К	Na	Ca	P	Mg	Fe
	Итого за завтрак	6267	44,39	248,40	177,98	532,64	4772,79	3,65	475,33	1717,77	39,45	2538,32	4260,24	1172,13	63,61								
	Среднее значение за завтрак	627	4,44	24,84	17,80	53,26	477,28	0,37	47,52	171,78	3,94	253,83	426,02	117,21	6,36								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	15%	45%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62								
	Среднее значение за завтрак	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	2,06									
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	13%	53%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	8175	59,75	313,46	210,78	717,05	6062,28	4,57	548,65	4014,95	75,51	1724,61	4762,98	1387,38	82,23								
	Среднее значение за обед	818	5,98	31,35	21,08	71,71	606,23	0,46	54,86	401,50	7,55	172,46	476,30	138,74	8,22								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	14%	47%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	2600	21,40	62,96	62,12	256,83	1921,64	1,08	416,06	493,12	24,23	1769,88	1482,64	563,04	20,62								
	Итого за полдник	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	2,06									
	Среднее значение за полдник	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	2,06									
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	13%	53%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3085,59	187,08								
	Среднее значение	1964	14,69	68,78	51,30	176,33	1467,83	1,04	185,60	671,90	16,34	780,27	1198,85	368,56	18,71								
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	14%	48%																		
	Выполнение МР, % от сточной нормы	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99														

3. ЛЕНКОМ ДОКУМЕНТ

ПРОУВЕДОМЛЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ПЕРСОНАЛЬНО ПЕЧАТНО

С. Селверман страница

№ 69 2022

ОТРЕСТАВЛИВАЮЩИЙ:

Селверман С.М.

