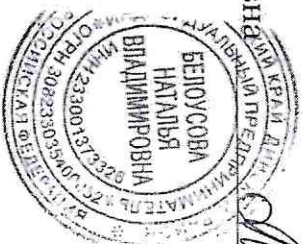


УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель Белоусова Наталья

Владимировна 



СОГЛАСОВАНО

Директор

 29.05.2024



примерное десятидневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
муниципального образования Динского района

Вариант рас изданий 10-11 дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеваниями органов пищеварения

Возраст 7-11 лет		Сезон осенне-зимний		Меню		Исходные вещества (г)		Энергетическая ценность		Витаминизация (мг)		Минеральные вещества (мг)	
№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Меню порции	Б	Ж	У	Б	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник - I													
Завтрак													
173М/ЖК1	Каши вязкая молочная из овсяной крупы	200	7.97	9.33	36.58	263.73	0.21	0.57	33.50	0.52	140.96	225.81	25.70
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5.26	7.48	9.73	128.21	0.04	0.11	52.20	0.38	145.80	108.50	12.90
362М/ЖК1	Каша с яблоком	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60
	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 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
Второй завтрак													
242К	Сыр с творожные запеченные	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71
386М	Пюре	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75
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
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
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
	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
349М/ЖК1	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 Фрукты (груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00
	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	0.35	9.34	54.50	5.90	129.10	414.12	162.77
Полдник													
242К	Сыр с творожные запеченные	125	19.12	12.29	18.23	263.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71
386М	Пюре	125	3.38	3.13	13.50	98.75	0.04	1.13	25.00		151.25	117.50	18.75
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
Вечер за Понедельник - I													
Дети/неделя: Вторник - I						2145.90	1.22	25.99	380.82	8.04	1214.42	1659.39	378.88
№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Меню порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)		Минеральные вещества (мг)				
Завтрак			Б	Ж	У		Вит	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg
	Потертый картофель с овощами (без масла)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40
259М/ЖК1	Жареное говяжье мясо (говядина б/к)	230	23.99	15.7	23.94	334.04	0.24	31.10		2.85	32.92	285.57	59.12

	Сухостойный чай (сброжен с сечеве)	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	0.30	7.4.15	117.50	0.08			0.65	1.50	47.30	16.50	1.00
	Итого за завтрак	540	28.52	16.46	63.13	516.84	0.35	39.31	2.00	3.64	61.52	352.29	88.06	6.61
	Второй завтрак													
372М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.30	98.75	0.04	1.13	25.00		131.25	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														
	Полдарировка из отрубов овсяных (без конопля)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1.93	4.47	10.09	88.81	0.07	20.00	200.00	1.93	28.98	52.33	17.12	0.76
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22.88	7.23	0.74	159.09	0.23	1.90	33.30	1.68	24.99	227.22	34.56	0.74
312М/ЖК	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	53.11	1.22
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Итого за Обед	70	3.53	0.70	3.81	164.50	0.11			0.91	16.10	60.90	23.10	1.40
Полдник														
372М/ЖК	Яблоки печеные	125	0.46	0.46	24.24	102.96	0.04	11.50	5.75	0.23	18.40	12.65	10.35	2.57
386М	Йогурт	125	3.38	3.13	13.30	98.75	0.04	1.13	25.00		131.25	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
	Итого за Вечеринг-1	1840	70.92	40.13	229.67	1574.16	1.10	117.32	315.10	9.85	555.03	1094.79	281.75	17.03
	День/неделя: Средн-1													
№ рел.	Наименование дней недели, блок порции	Питие	Масса	Углеводы	Витам	Минералы								
		вс	вс	вс	вс	вс								
Завтрак		Б	Ж	У	Б1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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 (прудия 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	Сухое молоко	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	Минеральные изотопы отпарные	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	Кофеинизированный с молоком	180	3.61	2.75	12.80	86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	17.60	0.12
	Итого за Вечеринг-2	50	3.95	0.50	24.13	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
0	Фрукты (Битаны)	120	1.30	0.60	25.20	115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	30.40	0.72

Итого 1	Завтрак	670	32,61	23,91	118,08	836,60	0,39	16,14	1063,90	5,48	254,57	406,28	134,37	4,30
Второй завтрак														
369M/ЖК1	Мусс молочный (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
386M	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	25,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Осед														
73M	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,09	0,04	19,50		1,04	23,09	21,72	12,54	0,58
128M/ЖК1	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	62,15	140,12	33,59	1,65
223M	Запеканка творожная	120	22,07	15,08	20,91	315,28	0,07	0,58	93,00	0,30	197,98	271,43	30,47	0,89
	Соус сметанный сливочный	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	6,17	7,60	1,21	0,03
350M/ЖК1	Кнели из филе 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			0,21	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Осед		710	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	515,79	106,49	4,85
Полдник														
369M/ЖК1	Мусс молочный (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
386M	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	25,90	0,23	159,33	130,18	23,97	1,10
Всего за Среды-1		1880	79,29	57,94	365,21	2062,98	0,93	100,36	1338,95	8,71	890,40	1180,13	285,79	11,55
Даль/пеленг: Четверг-1														
№ п.п.	Наименование пищи, весов, брутто	Масса	Питатель		Энергетичес	Витамин			Минерал					
		вещи	вещи		кал	из			вещи					
		в (г)	в (г)		ценность	в (мг)			в (мг)					
			Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак:														
52M/ЖК1	Салат из свежих овощей	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80
233M/328M	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01
312M/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	75	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04	0,10		0,33	3,75	21,75	8,25	0,50
376M/ЖК1	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00				4,95	8,24	4,40	0,84
Пирог дрожжевой "Шоколадный"		50	3,29	4,39	24,07	149,33	0,21	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67
Итого за Завтрак		575	25,33	25,28	78,96	646,48	0,59	35,34	121,67	2,88	230,89	459,42	119,94	5,04
Второй завтрак														
366M/ЖК1	Желе из молока	125	6,21	2,37	15,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386M	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
Осед														
130K	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,65	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
320K	Птица запеченная (тушка кури)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,92	191,98	23,08	1,61
143M/ЖК1	Рис из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,2	76,66	31,62	1,08
0	Фрукты (1 руши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,40		0,60	28,50	24,00	18,00	3,42
353M/ЖК1	Кисель из ягод и	180	0,94	0,03	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,60	32,44	18,90	0,60

	0	Хлеб с плесенью	50	3.95	0.50	24.15	117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00	
	Итого за Осел		870	36.16	22.09	90.95	716.83	0.46		57.90	9.724	6.27	205.37	153.15	128.67	8.36
	Полдник															
	366/МЗЖК	Желе из молока	125	6.21	2.7	13.52	100.24	0.02	0.56	9.40			112.50	84.60	13.16	0.12
	386М	Мюгурт	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
	Восток за Четверг-1		1945	50.68	58.65	223.94	1761.31	1.16	96.62	1127.71			964.56	1298.75	312.43	13.89
	Дневная: Питание-1															
№ рел.	Наименование диеты недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)	Р	Mg	Fe		
	Завтрак		Б				В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р				
	Поджаренная из отрубов свежих (без корочки)	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30		
	215М	Омлет паровой	150	15.89	20.76	4.14	267.33	0.09	0.41	315.30	0.74	144.72	273.39	22.66	2.82	
		Фруктовый чай (блоки 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	91.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
	0	Фрукты (1 руши)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.10	2.76	
	Итого за Завтрак		550	20.09	21.72	48.48	473.17	0.21	14.22	317.10	1.88	193.12	330.09	62.30	7.37	
	Второй завтрак															
	242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	265.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85	
	386М	Мюгурт	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															
	128К/ЖК	Суп-пюре картофельный	250	3.68	4.30	21.21	138.81	0.16	19.18	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/МЗЖК	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	91.00	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 (1 руши)	150	0.60	0.45	13.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.40	24.00	18.00	3.45	
	Итого за Обед		900	27.45	19.34	130.44	810.17	0.83	56.14	646.40	5.12	239.23	493.16	141.11	8.90	
	Полдник															
	242К	Суфле творожное запеченное	125	19.12	12.29	18.23	265.59	0.12	0.59	90.75	0.24	184.37	248.88	26.71	0.85	
	386М	Мюгурт	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	
	Восток за Питание-1		1950	92.54	71.89	242.37	2008.03	1.35	73.79	1195.00	7.48	1103.59	1376.01	294.53	18.41	
	Дневная: Питание-2															
№ рел.	Наименование диеты недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)	Р	Mg	Fe		
	Завтрак		Б				В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р				
	Поджаренная из отрубов свежих (без корочки)	40	0.28	0.04	0.76	4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20		

281M	Выточка перерез (голова 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
143M/ЖКТ	Руч из оловца (вапшт-для ценю ЖКТ Крюков, кшуста min)	160	3,31	9,29	21,04	182,17	0,16	30,18	808,00	2,6	24,54	96,09	41,64	1,38
376M/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,81
	0 Хлеб пшеничный	50	3,95	0,40	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,20	16,50	1,00
	0 Фрукты (Груши)	100	0,40	0,10	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Заправку		620	23,02	20,88	72,99	575,33	0,35	38,20	830,00	3,77	121,61	333,33	102,74	7,83
Второй завтрак														
369M/ЖКТ	Мусс ягодный (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
386M	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														
75M	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00	2,55	22,24	42,18	26,56	0,78
130K	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
211M	Омлет с сыром	150	17,97	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,71	255,87	320,90	21,01	2,71
352M/ЖКТ	Кнись из курян	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60
	0 Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		710	28,52	27,97	77,48	680,90	0,36	26,22	1609,82	5,45	386,44	522,97	109,97	6,12
Подливка														
369M/ЖКТ	Мусс ягодный (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
386M	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 Подливку		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 Подливку-2		1830	60,66	55,61	226,98	1665,77	0,83	74,23	2493,62	9,65	826,70	1116,66	266,65	16,17
День/неделя: Вторник-2														
№ реп.	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)			Минералы (мг)				
Заправка			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Подготовлен из овощей 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
22M	Рыба протушенная (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
376M	Супе с овощами	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,05	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04
123M/ЖКТ	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,55	87,51	34,03	1,36
349M/ЖКТ	Копченое из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,80
	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 Заправку		630	19,84	7,05	78,84	462,58	0,40	4,12	35,30	2,63	131,34	369,87	131,76	7,08
Второй завтрак														
341K	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	227,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,87	28,68	0,83
386M	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	15,39	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95

[illegible]

Завтрак		1890	65,17	46,81	238,97	1748,80	1,01	56,03	1308,63	12,20	709,77	1122,78	377,82	13,00
Итого за Завтрак														
222М/ЖК1	Пудинг из творога	160	25,15	16,35	39,69	411,15	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		46,03	52,85	5,10	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,26	34,80	13,20	0,80
382М/ЖК1	Каша с молоком	180	3,99	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	11,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (бананы)	180	2,70	0,90	32,80	172,80	0,07	18,00		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	518,26	164,85	4,44
Второй завтрак														
242К	Судачье филе	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	218,88	26,71	0,85
386М	Пюре	125	3,38	3,13	15,50	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														
115М/ЖК1	Суп с крупой рисовой	250	4,40	6,32	16,51	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56
281М/БМ1	Выпечка пирога (говядина)	60	8,95	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 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
Итого за Обед		40	3,16	0,40	19,52	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Полдник		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
242К	Судачье филе	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	218,88	26,71	0,85
386М	Пюре	125	3,38	3,13	15,50	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
Второй ужин		1790	101,69	73,98	267,51	2164,70	0,88	60,54	598,52	5,87	1143,36	1594,50	339,02	11,24
Всего за день: Пятница-2														
№ рел.	Наименование диеты, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный	С	А (мкг)	Е	Минералы (мг)	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Полдник													
	Второй ужин													
207М/ЖК1	Фрикадельки из кур (без копчения)	10	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
326М	Соус молочный	50	1,07	2,84	3,84	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98
309М/ЖК1	Макаронные изделия отварные	150	3,86	3,59	37,42	205,58	0,09	0,15	14,50	0,08	31,26	25,98	3,98	0,07
39М/ЖК1	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,75	12,80	86,52	0,02	0,73	9,00		12,13	47,54	8,53	0,87
0	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	12,60	0,12
	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	73,30	3,47	189,32	316,48	98,51	3,6

Второй заварок														
362 М/ЖК	Желе из ягод (черн. смородина)	125	3,64	0,05	9,74	33,91	0,04	30,00		0,11	5,49	4,95	4,65	0,22
386 М	Мюргрт	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 заварок		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 М/ЖК	Суп-инор. картофельный	250	3,66	4,50	21,21	136,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05
270 К	Судак из отварного мяса (говядина 6кг)	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
352 М/ЖК	Каша из ячменя гречневая на воде	150	4,61	4,82	20,79	144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	169,90	72,67	2,43
0 Х.ис. непищевый	Кисель из рябинок	180	0,12	0,11	17,10	70,51	0,01	2,70	1,55	0,05	7,12	8,36	2,45	0,62
Вардин		70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
Итого за Обед		35	1,37	10,71	21,88	189,70	0,02		2,10		2,80	11,70	2,10	0,21
Подлинник		775	33,25	35,20	122,86	943,58	0,60	22,30	190,25	4,29	144,91	488,48	152,76	8,24
362 М/ЖК	Желе из ягод (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
386 М	Мюргрт	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 Подлинник		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
Итого за Питание-2		1900	72,71	62,64	269,30	1938,82	1,00	99,20	114,05	7,97	647,53	1049,85	298,10	12,57
Итого		18970	817,82	606,98	2533,48	19108,35	10,58	760,70	9395,22	89,88	9055,69	13192,11	3122,73	145,59

[illegible]

There is a large number of people who are interested in the study of the history of the United States, and who are also interested in the study of the history of the world. The study of the history of the United States is a very important part of the study of the history of the world, and it is a very interesting and useful study. The study of the history of the United States is a very important part of the study of the history of the world, and it is a very interesting and useful study.

6. *illegible* - *illegible*

20x 20

69

100



КОТЛОВА РЕЧКА

Директор МАОУ МО Динской район СОШ № 29
имени Броварца В.Т.

М.А. Кунаковская

20 r.