

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
183/М/СД	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	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
15М	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	0,02	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	0,20	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
Второй завтрак															
	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
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (мандарины)	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 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
Обед															
88М	Щи 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
260М/СД	Гуляш из говядины (говяд.б/к., овс.мука), 45/45	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
	Каша 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
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
	Йогурт	90	0,44	3,69	1,35	5,31	51,30		0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,09
	Фрукты (мандарины)	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 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															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
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
259/М/СД	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	175	1,52	18,23	12,16	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	0,16	3,93	18,80	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,96
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	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 _Завтрак		675	3,75	27,25	17,86	45,01	456,91	0,37	33,31	44,40	3,28	296,18	483,65	104,24	6,30
Второй завтрак															
	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
	Йогурт	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	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй 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															
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
98/М/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	0,76
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	34,56	0,74
139/М/СД	Капуста 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
349/М/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 Обед		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	5,69
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
	Йогурт	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	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 Вторник-1		1995	12,92	72,63	48,18	155,03	1371,16	1,03	174,77	448,32	16,54	817,38	1255,39	354,52	19,90
День/неделя: Среда-1															
№ рец.	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	Mg	Fe	
Завтрак															
24/М/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	1,84
330М	Соус сметанный (сметана 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	0,03
	Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным	150	1,75	3,24	4,04	20,99	133,21	0,09		20,00	0,05	27,89	111,48	16,07	0,60
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
	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	4,66	24,04	25,27	55,98	545,23	0,35	14,61	79,74	5,06	206,43	424,78	85,63	4,70
Второй завтрак															
	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
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 (мандарины)	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 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

Обед															
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.	270	1,55	6,89	7,26	18,56	167,67	0,15	23,05	204,00	1,62	19,95	118,50	35,19	1,79
223М/СД	Запеканка творожная (тв.5%, сироп ст., овс.мука, смет.10%)	185	1,50	40,14	14,93	17,99	374,53	0,10	0,91	102,62	0,45	307,78	415,99	45,97	1,23
326М/СД	Соус абрикосовый	35	0,17	0,21	0,01	2,04	9,28	0,00	0,16	23,32	0,22	6,40	5,84	4,20	0,13
457/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)	200	0,19	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	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	4,83	50,73	22,84	57,99	646,07	0,36	64,12	332,94	3,53	358,83	625,93	115,06	5,36
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
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 (мандарины)	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 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 Среда-1		1840	13,55	87,84	60,30	162,58	1564,83	0,96	195,55	505,30	13,43	942,03	1354,44	315,69	11,66
День/неделя: Четверг-1															
№ рец.	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															
46М/СД	Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)	80	0,43	1,01	2,63	5,11	49,28	0,03	19,30	241,00	1,90	26,76	23,36	12,98	0,79
#####	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай филе, овс.мука)	110	0,59	16,06	10,37	7,08	186,84	0,10	2,01	65,12	0,40	125,53	261,57	52,99	0,91
125М/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39
377М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г	207	0,02	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	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 _Завтрак		597	4,46	23,40	17,10	53,52	465,14	0,41	53,61	325,12	3,60	200,56	461,67	128,96	5,90
Второй завтрак															
	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
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 (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
Итого за Второй 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															
96М/СД	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	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
320К/СД	Куриное филе запеченное (грудки кур)	90	0,00	24,78	9,39		184,82	0,11	2,36	47,20	1,89	20,20	189,62	22,64	1,56
143М/СД	Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)	150	1,30	2,72	3,26	15,57	103,59	0,11	28,14	485,20	1,12	40,79	70,43	30,60	1,02
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 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 (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
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 (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
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
День/неделя: Пятница-1															
№ рец.	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															
71М	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
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	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 (мандарины)	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
Второй завтрак															
	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
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 (мандарины)	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 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
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
84М	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
	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		960	6,77	23,80	18,11	81,21	591,95	0,53	73,17	704,50	9,07	203,96	494,80	157,01	11,15
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
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 (мандарины)	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 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 Пятница-1		2060	14,37	57,54	39,33	172,44	1303,06	1,08	270,50	820,92	17,48	711,60	1000,68	350,32	16,85
День/неделя: Понедельник-2															
№ рец.	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															
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
269М	Котлеты,биточки особые (свино-говяжьи б/к), хлеб рж.	90	0,91	15,08	9,59	10,86	190,24	0,19		0,84	0,77	13,73	163,36	27,09	2,61

143/М/СД	Рагу из овощей (овс.мука, 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
376М/СД	Чай с сиропом стевии	200	0,00			0,01	0,01	0,00	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
Итого за _Завтрак		750	5,15	21,82	14,31	61,78	469,58	0,46	54,25	539,09	3,24	118,66	349,93	109,40	10,78
Второй завтрак															
	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
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 (мандарины)	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 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
Обед															
99/М/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
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
50 К/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
342М/СД	Компот из свежих яблок сиропом стевии	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
Итого за Обед		740	4,39	26,85	17,25	52,69	471,58	0,37	43,90	314,00	5,87	138,74	328,62	95,15	5,89
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
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 (мандарины)	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 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-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/неделя: Вторник-2															
№ рец.	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															
71М	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
235/М	Шницель 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
125/М/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39
349/М/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	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
0	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
Итого за _Завтрак		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
Второй завтрак															
	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
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 (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

Итого за Второй 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															
81М/СД	Борщ (без картофеля)	250	0,67	1,785	5,098	7,982	85,945	0,04	22,3	260	2,412	40,89	45,06	23,66	1,101
256М/СД	Мясо тушёное (говядина 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
	Каша 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
349/М/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	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
Итого за Обед		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
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
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 (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
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 Вторник-2		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
День/неделя: Среда-2															
№ рец.	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															
45М/СД	Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80	80	0,33	1,33	2,08	3,97	40,80	0,03	29,50	280,00	1,00	34,50	27,58	15,56	0,48
278М	Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.)	60	0,57	8,93	8,13	6,90	136,72	0,05	2,00	0,48	3,01	17,57	96,85	15,23	1,54
330М	Соус сметанный (овсяная мука)	50	0,25	0,88	2,38	3,02	37,48	0,00	0,06	14,00	0,04	12,32	8,54	1,26	0,03
	Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.	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
	Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)	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
	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		585	4,41	18,71	18,09	52,98	451,95	0,34	35,57	318,88	5,36	95,11	314,87	129,96	7,10
Второй завтрак															
	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
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 (мандарины)	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 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
Обед															
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
102/М/СД	Суп картофельный с бобовыми, 250	250	1,62	5,89	4,55	19,44	142,63	0,23	11,70	200,00	2,01	37,58	107,51	38,55	2,00
234/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)	90	1,05	12,11	7,42	12,65	166,39	0,12	0,43	9,16	3,34	63,27	199,61	47,64	1,45
125/М/СД	Картофель отварной	150	2,00	2,97	3,49	24,01	139,63	0,18	29,40	16,00	0,19	23,02	87,96	34,25	1,39
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии, 200 г	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 Обед		800	7,04	25,47	16,18	84,49	587,65	0,67	46,53	228,16	7,80	183,57	521,28	173,34	7,72
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
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 (мандарины)	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 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 Среда-2		1905	15,51	57,26	46,45	186,08	1413,12	1,26	198,91	639,66	18,00	655,46	1139,88	418,30	16,43
День/неделя: Четверг-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
241К/СД	Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)	160	1,32	31,22	10,39	15,83	287,61	0,07	0,69	72,64	0,31	228,50	315,94	34,28	0,88
326М/СД	Соус абрикосовый	15	0,09	0,10	0,01	1,02	4,64	0,00	0,08	11,66	0,11	3,20	2,92	2,10	0,06
382М/СД	Какао с молоком со стевией	200	0,43	3,88	3,10	5,21	65,56	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
	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
Второй завтрак															
	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
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 (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
Итого за Второй 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															
99М/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
267М	Шницель натурально рубленный (гов.б/к)	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	2,70	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	265,00	12,35	89,36	424,68	95,44	8,00
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
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 (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
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-2		1870	15,38	83,12	71,28	184,58	1742,05	0,82	59,74	506,04	18,72	999,46	1386,47	320,53	19,96
День/неделя: Пятница-2															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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

297/М/СД	Фрикадельки из кур	65	0,40	9,77	8,83	4,83	138,09	0,06	0,96	33,60	0,71	9,02	85,52	12,42	0,97
326М	Соус молочный	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
139/М/СД	Капуста 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 (мандарины)	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
Второй завтрак															
	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
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 (мандарины)	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 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
Обед															
82М	Борщ из свежей капусты 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
291М/СД	Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)	250	3,59	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08
349/М/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 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
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 (мандарины)	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 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 Пятница-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	3685,59	187,08

	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтраки	6267	44,39	248,40	177,98	532,64	4772,79	3,65	475,23	1717,77	39,45	2538,32	4260,24	1172,13	63,61
<i>Среднее значение за завтраки</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			21%	15%	45%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			26%	26%	20%	23%	30%	79%	25%	39%	23%	39%	47%	53%
Итого за второй завтрак	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
<i>Среднее значение за завтраки</i>	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
Итого за обеды	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
<i>Среднее значение за обеды</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			21%	14%	47%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			33%	31%	27%	30%	38%	91%	57%	76%	16%	43%	55%	69%

Итого за полдни	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
<i>Среднее значение за полдни</i>	260	2,14	6,30	6,21	25,68	192,16	0,11	41,61	49,31	2,42	176,99	148,26	56,30	2,06
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			13%	13%	53%									
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			7%	9%	10%	9%	9%	69%	7%	24%	16%	13%	23%	17%
Итого за весь период	19642	146,95	687,78	512,99	1763,35	14678,35	10,38	1855,99	6718,96	163,42	7802,69	11988,50	3685,59	187,08
<i>Среднее значение</i>	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
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>			19%	14%	48%									
Расчетная норма по МР 2.4.0162-19			94,00	68,00	264,00	2046,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
<i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i>			73%	75%	67%	72%	87%	309%	96%	163%	71%	109%	147%	156%