Сравнительная структура типового основного и типового диетического (сахарный диабет) меню

Основное меню 7+ лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
	День/неделя: Понедельник-1	
	Завтрак	
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230
	Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным	40
	Фрукты свежие (яблоки)	120
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	20
Итого за Завтрак		***610***
	Обед	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
88	Гуляш	80
260	Каша вязкая с маслом сливочным (перловая), 150/5	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Итого за Обед	***965***
	Полдник	
	День/неделя: Вторник-1	
	Завтрак	
	Подгарнировка из огурцов свежих	60
	Жаркое по-домашнему	175
	Фруктовый чай	200
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
Итого за Завтрак		***685***

Меню БМД 7+ лет

	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
	День/неделя: Понедельник-1	
294М/БМД	Котлеты рубленные (филе индейки) с соусом овощным, 80/30	110
	Рис отварной	150
	Батон нарезной из муки в/с	20
377М/БМД	Чай с лимоном	200
	Фрукты свежие (яблоки)	120
	Итого за Завтрак	***600***
	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
Итого за Промежуточное питание		***265***
88М	Щи из свежей капусты с картофелем	250
260М/БМД	Гуляш из свинины	90
	Каша вязкая с маслом растительным (перловая), 150/5	155
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Сок натуральный (грушевый)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Итого за обед	***975***
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***
	День/неделя: Вторник-1	
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	60
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка филе)	175
	Фруктовый чай	200
	Фрукт (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
Итого за Завтрак		685
	Промежуточное питание	
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		***265***

Обед

	Овощи свежие (огурцы)	60
98	Суп крестьянский с крупой	250
227	Рыба припущенная	70
312	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		***1010***

71М	Овощи свежие (огурцы)	60
98М	Суп крестьянский с крупой (перловая)	250
227М	Рыба припущенная	90
312М/БМД	Картофельное пюре	150
349М	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
Итого за обед		***830***

Полдник

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Среда-1

Завтрак

	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 130/5	135
	Кофейный напиток	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
Итого за Завтрак		***690***

День/неделя: Среда-1

24/М/БМД	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80
312К	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110
	Каша вязкая с маслом растительным (ячневая)	150
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	25
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (яблочный)	150
Итого за Завтрак		***740***

	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

Обед

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270
223	Запеканка из творога	185
	Соус сметанный сладкий	35
	Компот из ягод	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180
Итого за Обед		***950***

104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина б/к), 250/20	270
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30	110
184К/БМД	Рагу из овощей	150
350М/БМД	Кисель из ягод (черная смородина)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Итого за Обед	**810**

Полдник

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80
	Рыба запеченная с молочным соусом	110
	Картофельное пюре	150
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Пирог фруктовый "Школьный"	50
Итого за Завтрак		***615***

Обед

96	Рассольник по-ленинградски	250
	Птица запеченная	85
143	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		***945***

День/неделя: Четверг-1

45/М/БМД	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80
233М/328М	Рыба запеченная (треска) с соусом овощным, 80/30	110
312М/БМД	Картофельное пюре	150
377М/БМД	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной йодированный	50
Итого за Завтрак		***590***
	Промежуточное питание	
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
Итого за Промежуточное питание		***265***

96М	Рассольник по-ленинградски	250
320К	Птица запеченная	90
143/М/БМД	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
349М	Компот из сухофруктов	200
	Итого за Обед	***950***

Полдник

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Омлет с колбасой или сосисками	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
Итого за Завтрак		***605***

Обед

84	Борщ с картофелем и фасолью	250
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	200
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
Итого за Обед		***1010***

Полдник

День/неделя: Пятница-1

23М	Салат из свежих помидоров	70
210М/БМД	Омлет натуральный	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Фрукты свежие (груши)	120
	Итого за завтрак	***605***
	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	265

84/М/БМД	Борщ с картофелем и фасолью	250
	Рыба тушенная в томате с овощами	200
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Сок натуральный (виноградный)	200
	Итого за Обед	***930***

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

	Овощи свежие (огурцы)	60
	Котлеты (биточки) особые	70
	Рагу из овощей	160
	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
Итого за Завтрак		***755***

Обед

Л135	Суп из овощей	250
211	Омлет с сыром	140
	Зеленый горошек консервированный	60
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
Итого за Обед		**890**

Полдник

День/неделя: Понедельник-2

71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	60
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика	90
184К	Рагу из овощей	160
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Сок натуральный (персиковый)	200
	Итого за Завтрак	***775***
	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

99/М/БМД	Суп из овощей	250
210М/БМД	Омлет натуральный	150
	Зеленый горошек консервированный	60
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Сок натуральный (яблочный)	200
	Итого за обед	***720***

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
473К	Напиток витаминный	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

	Овощи свежие (помидоры)	70
	Шницель рыбный натуральный	75
	Картофель отварной	170
	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
Итого за Завтрак		***730***

Обед

81	Борщ	250
256/330	Мясо тушеное в соусе	80
	Каша вязкая с маслом сливочным (рисовая), 150/5	155
	Напиток из сухофруктов	200
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
Итого за Обед		***965***

Полдник

День/неделя: Вторник-2

23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70
235/М	Шницель рыбный натуральный (минтай филе)	90
125/М/БМД	Картофель отварной	170
349М/БМД	Фруктовый чай	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
	Итого за Завтрак	***745***
	Промежуточное питание	
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

81М	Борщ	250
312/К/БМД	Индейка отварная	60
	Соус овощной	30
	Каша вязкая с маслом растительным (ячневая), 150/5	155
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200
	Фрукты свежие (яблоки)	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Итого за Обед	***975***

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Среда-2

Завтрак

	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80
	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
	Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
Итого за Завтрак		***635***

Обед

	Овощи натуральные	60
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250
234	Котлеты или биточки рыбные	80
125	Картофель отварной (с маслом сливочным), 140/5	145
397	Компот из фруктов	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200

День/неделя: Среда-2

45/М/БМД	Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)	80
288М	Кролик отварной с соусом томатным, 80/30	110
	Каша вязкая с маслом растительным (гречневая), 150	150
	Фруктовый чай	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
	Итого за Завтрак	***550***
	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

	Икра свекольная	60
73М	Суп с макаронными изделиями	250
156К/БМД	Котлеты или биточки рыбные	90
234М	Картофель отварной (с маслом растительным)	150
125/М/БМД	Компот из сухофруктов	200
349М	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	40

го за Обед		1035

Полдник

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным, 160/15	175
	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный	40
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %-ой жирности)	180
Итого за Завтрак		***595***

	Итого за обед	***850***

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Четверг-2

292М/БМД	Птица (грудки кур), тушенная в соусе с овощами	270
376М/БМД	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукт (груши)	180
	Итого за Завтрак	***690***

	Промежуточное питание	
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

Обед

Л 145	Суп летний овощной	250
267	Шницель натуральный рубленный	75
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
*359	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)	180
Итого за Обед		***920***

99/М/БМД	Суп летний овощной	250
267М/БМД	Шницель натуральный рубленный (индейка филе),	90
	Каша вязкая с маслом растительным (пшеничная), 150/5	155
350М/БМД	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Итого за обед	***755***

Полдник

590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50
	Сок фруктовый	200
	Мармелад	15
	Итого за Полдник	***265***

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	70
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом, 110/5	115
379М	Кофейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
Итого за Завтрак		***685***

День/неделя: Пятница-2

71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	70
297/М/БМД	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом томатным, 65/50	110
331М	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150
309М/БМД	Чай с сахаром	200
376М/БМД	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
	Итого за Завтрак	***715***
	Промежуточное питание	
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Промежуточное питание	***265***

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250
250	Сосиска запеченная с сыром	70
	Соус молочный	50
205	Макаронные изделия отварные с овощами, 125/5	130
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		***815***

82М	Борщ с капустой и картофелем	250
291М/БМД	Плов из птицы (грудки куриные, рис)	250
342М/БМД	Компот из яблок	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб ржаной йодированный	20
	Итого за обед	***780***

Полдник

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50
	Сок фруктовый	200
	Пастила	15
	Итого за Полдник	***265***

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
_Завтрак														
294/М/БДМ	Котлеты рубленные (из мяса ин	80	13.05	8.36	11.20	171.39	0.07		5.90	2.25	12.32	138.44	18.93	1.33
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46	0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
302М/БМД	Рис отварной (масло растительн	150	3.78	3.54	39.96	206.79	0.04			1.54	4.87	81.17	27.03	0.54
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	10.19	42.29	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.89
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
0	Фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	6.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
Итого за _Завтрак		607	19.71	14.15	87.00	558.34	0.22	17.75	251.90	5.10	57.57	276.80	76.50	6.08
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
88М	Щи из свежей капусты с картоф	250	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/БМД	Гуляш из свинины, 45/45	90	10.12	16.24	3.47	201.04	0.37	4.05		1.70	9.17	120.00	20.92	1.51
	Каша вязкая перловая на воде	155	3.11	3.99	22.14	137.00	0.04		20.00	0.41	14.90	108.33	13.27	0.61
0	Фрукты (яблоки)	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
Итого за Обед		975	23.24	26.68	111.45	792.08	0.66	116.45	221.20	6.11	115.34	390.16	102.09	10.57
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0.46	0.15	15.12	69.14	0.02	80.00	65.36	0.34	11.20	11.68	4.72	0.50
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.01	8.32	51.01	304.62	0.24	80.00	70.36	2.78	137.93	106.32	41.63	1.85
Всего за Понедельник-1		2112	53.51	57.52	305.56	1982.51	1.36	254.20	548.46	16.62	451.56	881.91	265.13	22.65
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (ог	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка	175	17.44	11.94	18.26	249.40	0.17	23.70	7.90	3.06	27.46	226.75	42.63	2.25

	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
0	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
	Фрукты (яблоки)	200	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		685	22.44	13.51	73.53	510.95	0.35	51.91	21.40	4.47	91.06	333.22	93.07	9.42
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас.	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Второй завтрак		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00		1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Обед														
71М	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
98М	Суп крестьянский с крупой	250	2.84	5.35	10.65	102.58	0.08	20.33	244.00	2.35	40.55	58.34	21.92	0.89
227М	Рыба припущенная (горбуша ф	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/БМД	Картофельное пюре (растительн	150	2.58	4.51	21.03	135.29	0.16	25.80		1.89	16.58	75.65	29.89	1.19
349М	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	20.12	85.30	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.67
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого за Обед		830	35.31	18.10	86.68	652.46	0.64	53.03	279.70	8.49	147.52	506.41	147.77	6.15
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас.	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Полдник		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00	0.00	1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Всего за Вторник-1		2045	68.36	39.87	283.86	1786.20	1.65	184.94	301.10	16.25	372.49	983.00	302.34	23.22
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
24/М/БМД	Салат из свежих помидоров и о	80	0.75	5.12	2.75	61.09	0.04	12.61		2.52	13.01	23.86	12.98	0.56
312К	Котлеты рубленные (из мяса пт	80	19.76	7.28		142.48	0.05		10.40	0.31	14.84	208.48	19.90	1.48
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46	0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
	Каша ячневая вязкая на воде с	150	3.24	4.04	20.99	133.21	0.09		20.00	0.05	27.89	111.48	16.07	0.60
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.75	0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	0.02	30.00		0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
Итого за _Завтрак		740	28.88	18.71	73.74	582.39	0.32	45.56	271.90	4.71	94.51	440.62	87.25	7.33
Второй завтрак														

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
104М	Суп картофельный с мясными (	270	5.89	8.17	18.39	171.28	0.26	22.85	204.00	1.61	19.40	112.44	35.41	1.60
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика (	80	14.59	14.74	12.65	241.55	0.11	0.47		4.16	17.73	23.13	23.46	2.51
363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0.43	1.09	2.79	22.84	0.03	1.19	22.42	0.53	1.65	5.20	2.15	0.10
184К/БМД	Рагу из овощей	150	2.42	6.36	18.76	142.80	0.13	18.05	680.00	2.94	24.45	71.38	32.62	1.08
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной сморо	200	0.21	0.04	19.32	75.67	0.01	40.00		0.14	10.80	13.53	6.20	0.29
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого за Обед		810	29.33	31.28	104.91	817.73	0.67	82.56	908.82	10.79	97.22	323.68	131.85	7.95
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Всего за Среда-1		2080	69.31	66.72	290.83	2055.07	1.48	208.12	1190.72	20.77	473.18	981.57	308.91	23.58
День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
45/М/БМД	Салат из белокачанной капусты	80	1.24	4.07	7.51	72.36	0.02	28.75	160.00	1.86	32.40	24.01	13.12	0.45
233М/328М	Рыба запеченая (минтай филе),	80	16.62	7.89	1.31	143.15	0.12	2.12	52.30	0.34	46.58	257.88	58.89	0.97
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46	0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
312М/БМД	Картофельное пюре (растительн	150	2.58	4.51	21.03	135.29	0.16	25.80		1.89	16.58	75.65	29.89	1.19
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0.06	0.01	10.19	42.29	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.89
	Хлеб ржаной	50	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	24.55	18.64	61.37	514.55	0.44	62.42	455.30	6.00	129.64	463.13	138.54	5.72
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Второй завтрак		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00		1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Обед														
96М	Рассольник ленинградский	250	3.04	5.41	17.52	131.29	0.11	16.86	241.91	2.38	26.95	72.28	27.50	1.06
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
143/М/БМД	Рагу из овощей	150	2.93	6.95	16.23	140.12	0.13	32.20	460.00	2.46	38.54	68.61	30.73	1.07

349М	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	20.12	85.30	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.67
	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)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	0.04	10.00	0.00	0.80	38.00	32.00	24.00	4.60
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
Итого за Обед		950	37.02	23.60	100.63	770.17	0.51	62.24	750.71	9.81	175.71	460.47	148.88	10.59
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Полдник		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00	0.00	1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Всего за Четверг-1		2077	72.18	50.50	285.66	1907.51	1.60	204.66	1206.01	19.10	439.26	1066.96	348.92	23.96
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0.77	3.13	3.21	45.53	0.04	14.10		1.70	11.96	22.34	12.24	0.58
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма	150	14.22	15.88	0.78	202.81	0.08		280.00	1.99	62.55	215.29	13.50	2.81
	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
0	Фрукты (Груши)	120	0.48	0.36	12.36	56.40	0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого за _Завтрак		605	20.45	20.23	58.13	500.95	0.27	24.11	283.50	5.32	122.15	336.36	69.13	8.91
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
84/М/БМД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.92	4.37	16.37	122.06	0.11	14.20	200.00	2.03	41.50	97.52	34.35	1.73
	Рыба тушеная в томате с овоща	200	13.76	6.01	23.40	203.79	0.22	29.15	486.50	3.11	38.21	225.04	60.04	1.78
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за Обед		930	24.48	11.46	102.96	621.35	0.50	83.45	688.90	6.74	121.86	442.80	138.79	9.51
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0.46	0.15	15.12	69.14	0.02	80.00	65.36	0.34	11.20	11.68	4.72	0.50

	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.01	8.32	51.01	304.62	0.24	80.00	70.36	2.78	137.93	106.32	41.63	1.85
Всего за Пятница-1		2065	55.49	48.37	268.19	1754.40	1.25	227.56	1047.76	17.48	522.66	994.11	294.46	24.43
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика (	90	16.34	16.55	14.29	271.35	0.13	0.53		4.68	19.90	26.13	26.34	2.82
184К	Рагу из овощей	160	2.54	8.38	19.63	164.97	0.14	19.05	720.00	3.83	25.78	75.43	34.44	1.14
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
Итого за _Завтрак		775	25.11	25.88	93.11	712.33	0.42	63.88	721.50	9.84	92.78	216.10	106.53	9.68
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1.85	5.26	11.06	99.46	0.09	21.20	203.50	2.34	25.48	51.69	21.59	0.80
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма	150	14.22	15.88	0.78	202.81	0.08		280.00	1.99	62.55	215.29	13.50	2.81
	Горошек зелёный	60	1.86	0.12	3.90	24.00	0.07	6.00	30.00	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
Итого за Обед		740	24.99	22.30	71.76	594.07	0.39	67.20	514.70	5.88	134.83	401.98	84.89	8.81
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0.46	0.15	15.12	69.14	0.02	80.00	65.36	0.34	11.20	11.68	4.72	0.50
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.01	8.32	51.01	304.62	0.24	80.00	70.36	2.78	137.93	106.32	41.63	1.85
Всего за Понедельник-2		2045	60.66	64.87	271.97	1938.49	1.28	251.08	1311.56	21.14	506.25	833.04	277.96	24.49

День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0.77	3.13	3.21	45.53	0.04	14.10		1.70	11.96	22.34	12.24	0.58
235/М	Шницель рыбный (минтай филе	90	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/БМД	Картофель отварной (масло рас	170	3.22	5.64	26.24	168.93	0.19	32.20		2.36	23.46	94.98	37.47	1.51
	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	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
0	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69.00	0.02	30.00		0.15	10.50	10.50	6.00	2.10
Итого за _Завтрак		745	23.32	23.59	94.68	692.15	0.49	85.28	38.40	9.84	123.54	415.56	133.14	8.18
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Второй завтрак		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00		1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Обед														
81М	Борщ (без картофеля)	250	1.79	5.10	9.97	93.93	0.04	22.30	260.00	2.41	40.89	45.06	23.66	1.11
312/К/БМД	Индейка отварная	60	20.28	22.88		287.04	0.05		10.40	0.31	14.83	208.48	19.90	1.48
	Соус овощной	30	0.75	1.57	4.23	34.46	0.04	2.85	240.00	0.80	8.83	16.81	7.90	0.27
	Каша ячневая вязкая на воде с	155	3.34	4.05	21.65	136.34	0.09		20.00	0.05	28.72	114.92	16.57	0.61
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	20.12	85.30	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.67
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
	Фрукты (яблоки)	200	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		975	33.80	35.30	111.39	906.86	0.44	45.95	541.60	6.30	178.07	520.27	136.23	10.52
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Полдник		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00	0.00	1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Всего за Вторник-2		2250	67.73	67.14	329.73	2221.80	1.58	211.23	580.00	19.42	435.53	1079.20	330.87	26.35
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
_Завтрак														
45/М/БМД	Салат из белокачанной капусты	80	1.24	4.07	7.51	72.36	0.02	28.75	160.00	1.86	32.40	24.01	13.12	0.45
288М	Кролик отварной без масла	80	19.56	10.14	0.37	170.20	0.11	1.64		0.46	26.04	3.82	24.07	3.11

363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0.43	1.09	2.79	22.84	0.03	1.19	22.42	0.53	1.65	5.20	2.15	0.10
	Каша вязкая гречневая на воде (	150	4.61	4.82	20.79	144.85	0.16		20.00	0.34	9.55	109.90	72.67	2.45
	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
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60	104.25	0.02		2.50		7.25	22.50	5.00	0.53
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98

Итого за _Завтрак		630	32.69	23.42	91.82	710.70	0.47	35.59	208.42	4.34	101.73	244.95	146.00	9.40
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
73М	Икра свекольная	60	1.55	5.06	8.71	87.66	0.04	12.35		2.42	26.74	36.78	19.16	1.10
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями	250	2.50	3.19	15.66	101.64	0.05	1.50	216.00	0.40	13.32	30.46	8.57	0.50
234М	Биточек рыбный паровой	90	11.87	0.65	13.80	108.70	0.10	0.60	6.00	0.92	25.15	151.83	27.73	0.95
125/М/БМД	Картофель отварной (масло рас	150	2.84	4.56	23.15	145.30	0.17	28.40		1.90	21.56	83.94	33.10	1.34
349М	Компот из сухофруктов	200	0.78	0.06	20.12	85.30	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.67
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	69.60	0.08		2.40	0.88	14.00	63.20	18.80	1.56
Итого за Обед		850	26.92	14.60	124.10	739.20	0.55	43.65	224.40	8.40	146.57	447.61	148.16	7.31
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Всего за Среда-2		2095	70.89	54.91	318.53	2071.39	1.56	237.24	508.18	18.36	558.80	922.86	390.65	22.57
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
292М/БМД	Птица (грудки кур.), тушенные	270	33.30	19.72	28.27	426.46	0.35	30.75	878.50	4.44	53.39	323.11	73.13	3.41
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
0	Фрукты (Груши)	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
Итого за _Завтрак		690	37.18	20.66	76.12	644.97	0.46	39.85	878.50	5.68	101.74	394.95	112.33	9.20
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас.	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Второй завтрак		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00		1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1.85	5.26	11.06	99.46	0.09	21.20	203.50	2.34	25.48	51.69	21.59	0.80

267М/БМД	Шницель натурально рубленны	90	18.04	28.40	9.54	365.85	0.08		28.50	8.13	20.38	178.08	24.87	2.77
	Каша вязкая пшеничная на воде	155	4.13	5.45	25.69	168.26	0.11			2.84	16.12	103.83	22.57	1.77
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной сморо	200	0.21	0.04	19.32	75.67	0.01	40.00		0.14	10.80	13.53	6.20	0.29
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
Итого за Обед		755	28.70	39.78	91.76	838.03	0.39	61.20	233.20	14.42	88.98	413.53	97.83	7.21
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. мас.	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.31			1.45	52.36	57.54	22.45	0.96
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Мармелад	15	0.02		11.91	48.15					0.60	0.15	0.30	0.06
Итого за Полдник		265	5.31	4.13	61.83	311.39	0.33	40.00	0.00	1.65	66.96	71.69	30.75	3.82
Всего за Четверг-2		1975	76.49	68.70	291.54	2105.79	1.50	181.05	1111.70	23.39	324.64	951.85	271.66	24.05
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
_Завтрак														
20М/ссж	Салат из свежих огурцов	70	0.47	3.06	1.27	34.34	0.02	4.69		1.39	11.39	20.16	9.38	0.34
297/М/БМД	Фрикадельки из кур	65	9.77	8.83	4.83	138.09	0.06	0.96	33.60	0.71	9.02	85.52	12.42	0.97
363К	Соус томатный (2-й вариант)	50	0.72	1.81	4.65	38.06	0.04	1.98	37.36	0.89	2.74	8.66	3.59	0.17
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5.83	4.19	37.37	210.61	0.09			2.34	11.17	46.41	8.55	0.86
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.85
0	Фрукты (яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	6.00	0.24	19.20	13.20	10.80	2.64
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.55	43.50	0.05		1.50	0.55	8.75	39.50	11.75	0.98
Итого за _Завтрак		720	22.07	19.07	97.73	654.92	0.36	19.73	78.46	6.63	76.43	256.49	74.09	7.60
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Второй завтрак		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Обед														
82М	Борщ из свежей капусты с карт	250	1.97	3.17	12.56	87.49	0.06	21.65	200.00	1.53	37.28	51.87	25.52	1.21
291М/БМД	Плов из птицы (грудки кур)	250	30.31	14.67	47.44	444.29	0.18	8.27	328.40	4.29	36.78	303.71	64.22	2.60
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	13.90	58.70	0.01	4.00	2.00	0.08	6.40	4.40	3.60	0.91
0	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	141.00	0.10			0.78	13.80	52.20	19.80	1.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.84	34.80	0.04		1.20	0.44	7.00	31.60	9.40	0.78
Итого за Обед		780	38.49	18.84	109.71	766.28	0.39	33.92	531.60	7.12	101.26	443.78	122.54	6.70
Полдник														

553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4.47	8.17	23.89	186.88	0.22		5.00	2.44	123.58	92.99	35.86	1.11
0	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	40.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Пастила	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
Итого за Полдник		265	5.55	8.37	56.09	327.48	0.24	40.00	5.00	2.64	140.73	108.64	44.91	4.15
Всего за Пятница-2		2030	71.67	54.64	319.63	2076.15	1.24	133.65	620.06	19.03	459.14	917.54	286.45	22.60
Итого		20774	666.27	573.25	2965.50	19899.30	14.48	2093.72	8425.55	191.57	4543.51	9612.03	3077.35	237.90

		10.00			Энергетическая ценность (ккал)								
	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки	6794	256.39	197.86	807.22	6082.22	3.80	446.07	3209.28	61.93	991.13	3378.17	1036.57	81.53
Среднее значение за завтраки	679	25.64	19.79	80.72	608.22	0.38	44.61	320.93	6.19	99.11	337.82	103.66	8.15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**17%**	**13%**	**53%**									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		**33%**	**25%**	**24%**	**26%**	**32%**	**74%**	**46%**	**62%**	**9%**	**31%**	**41%**	**68%**
Итого за промежуточное питание	2650	54.52	66.72	583.88	3210.44	2.75	400.00	30.00	22.41	1112.19	938.56	392.47	40.21
Среднее значение за промежуточное питание	265	5.45	6.67	58.39	321.04	0.28	40.00	3.00	2.24	111.22	93.86	39.25	4.02
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**7%**	**8%**	**73%**									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		**7%**	**8%**	**17%**	**14%**	**23%**	**67%**	**0%**	**22%**	**10%**	**9%**	**16%**	**34%**
Итого за обеды	8595	302.29	241.93	1015.35	7498.22	5.13	649.65	4894.83	84.03	1307.35	4350.68	1259.02	85.31
Среднее значение за обеды	860	30.23	24.19	101.54	749.82	0.51	64.97	489.48	8.40	130.74	435.07	125.90	8.53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**16%**	**13%**	**54%**									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		**39%**	**31%**	**30%**	**32%**	**43%**	**108%**	**70%**	**84%**	**12%**	**40%**	**50%**	**71%**
Итого за полдники	2650	52.89	66.58	568.63	3141.86	2.74	520.00	226.08	22.85	1103.79	931.60	382.63	33.30
Среднее значение за полдники	265	5.29	6.66	56.86	314.19	0.27	52.00	22.61	2.28	110.38	93.16	38.26	3.33
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**7%**	**8%**	**72%**									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		**7%**	**8%**	**17%**	**13%**	**23%**	**87%**	**3%**	**23%**	**10%**	**8%**	**15%**	**28%**
Итого за весь период	**20689**	666.27	573.25	2965.50	19899.30	14.48	2093.72	8425.55	191.57	4543.51	9612.03	3077.35	237.90
Среднее значение	**2069**	66.63	57.33	296.55	1989.93	1.45	209.37	842.56	19.16	454.35	961.20	307.74	23.79
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		**13%**	**12%**	**60%**									
100 % Норма СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	60.00	700.00	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00

Приложение №2

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (БМД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Возраст 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2350

Завтраки

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	*19.71*	*14.15*	*87.00*	*558.34*	*26%*	*18%*	*26%*	*24%*	*14%*	*23%*	*62%*
Вторник - 1	*22.44*	*13.51*	*73.53*	*510.95*	*29%*	*17%*	*22%*	*22%*	*18%*	*24%*	*58%*
Среда - 1	*28.88*	*18.71*	*73.74*	*582.39*	*38%*	*24%*	*22%*	*25%*	*20%*	*29%*	*51%*
Четверг - 1	*24.55*	*18.64*	*61.37*	*514.55*	*32%*	*24%*	*18%*	*22%*	*19%*	*33%*	*48%*
Пятница - 1	*20.45*	*20.23*	*58.13*	*500.95*	*27%*	*26%*	*17%*	*21%*	*16%*	*36%*	*46%*
Понедельник - 2	*25.11*	*25.88*	*93.11*	*712.33*	*33%*	*33%*	*28%*	*30%*	*14%*	*33%*	*52%*
Вторник - 2	*23.32*	*23.59*	*94.68*	*692.15*	*30%*	*30%*	*28%*	*29%*	*13%*	*31%*	*55%*
Среда - 2	*32.69*	*23.42*	*91.82*	*710.70*	*42%*	*30%*	*27%*	*30%*	*18%*	*30%*	*52%*
Четверг - 2	*37.18*	*20.66*	*76.12*	*644.97*	*48%*	*26%*	*23%*	*27%*	*23%*	*29%*	*47%*
Пятница - 2	*22.07*	*19.07*	*97.73*	*654.92*	*29%*	*24%*	*29%*	*28%*	*13%*	*26%*	*60%*
Среднее	*25.64*	*19.79*	*80.72*	*608.22*	*33%*	*25%*	*24%*	*26%*	*17%*	*29%*	*53%*

Второй завтрак

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Вторник - 1	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Среда - 1	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Четверг - 1	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Пятница - 1	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Понедельник - 2	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Вторник - 2	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Среда - 2	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Четверг - 2	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Пятница - 2	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Среднее	*5.45*	*6.67*	*58.39*	*321.04*	*7%*	*8%*	*17%*	*14%*	*7%*	*19%*	*73%*

Обеды

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	*23.24*	*26.68*	*111.45*	*792.08*	*30%*	*34%*	*33%*	*34%*	*12%*	*30%*	*56%*
Вторник - 1	*35.31*	*18.10*	*86.68*	*652.46*	*46%*	*23%*	*26%*	*28%*	*22%*	*25%*	*53%*
Среда - 1	*29.33*	*31.28*	*104.91*	*817.73*	*38%*	*40%*	*31%*	*35%*	*14%*	*34%*	*51%*
Четверг - 1	*37.02*	*23.60*	*100.63*	*770.17*	*48%*	*30%*	*30%*	*33%*	*19%*	*28%*	*52%*
Пятница - 1	*24.48*	*11.46*	*102.96*	*621.35*	*32%*	*15%*	*31%*	*26%*	*16%*	*17%*	*66%*
Понедельник - 2	*24.99*	*22.30*	*71.76*	*594.07*	*32%*	*28%*	*21%*	*25%*	*17%*	*34%*	*48%*
Вторник - 2	*33.80*	*35.30*	*111.39*	*906.86*	*44%*	*45%*	*33%*	*39%*	*15%*	*35%*	*49%*
Среда - 2	*26.92*	*14.60*	*124.10*	*739.20*	*35%*	*18%*	*37%*	*31%*	*15%*	*18%*	*67%*
Четверг - 2	*28.70*	*39.78*	*91.76*	*838.03*	*37%*	*50%*	*27%*	*36%*	*14%*	*43%*	*44%*
Пятница - 2	*38.49*	*18.84*	*109.71*	*766.28*	*50%*	*24%*	*33%*	*33%*	*20%*	*22%*	*57%*
Среднее	*30.23*	*24.19*	*101.54*	*749.82*	*39%*	*31%*	*30%*	*32%*	*16%*	*29%*	*54%*

Полдники

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	*5.01*	*8.32*	*51.01*	*304.62*	*7%*	*11%*	*15%*	*13%*	*7%*	*25%*	*67%*
Вторник - 1	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Среда - 1	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Четверг - 1	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Пятница - 1	*5.01*	*8.32*	*51.01*	*304.62*	*7%*	*11%*	*15%*	*13%*	*7%*	*25%*	*67%*
Понедельник - 2	*5.01*	*8.32*	*51.01*	*304.62*	*7%*	*11%*	*15%*	*13%*	*7%*	*25%*	*67%*
Вторник - 2	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Среда - 2	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Четверг - 2	*5.31*	*4.13*	*61.83*	*311.39*	*7%*	*5%*	*18%*	*13%*	*7%*	*12%*	*79%*
Пятница - 2	*5.55*	*8.37*	*56.09*	*327.48*	*7%*	*11%*	*17%*	*14%*	*7%*	*23%*	*69%*
Среднее	*5.29*	*6.66*	*56.86*	*314.19*	*7%*	*8%*	*17%*	*13%*	*7%*	*19%*	*72%*

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края