

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: DDDE30D9-E55A-24E7-23E4-E862761E06B1

Владелец: Комкова Людмила Алексеевна

23.06.2023 11:54 (МСК)

День/неделя: Понедельник-1														
№ 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	Мg	Fe
Завтрак														
3	маслом сливочным	40	6.23	8.41	19.75	179.61	0.05	0.11	0.62	0.22	137.20	93.00	10.90	0.60
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230	6.85	6.59	29.33	204.01	0.01	0.19	0.03	1.10	121.63	212.88	5.09	0.07
382	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
368	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	610	19.00	19.17	89.41	606.17	0.18	6.87	0.89	2.07	440.03	461.68	54.29	1.86
	Норма по СанГин		19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	15.00	0.18	2.50	275.00	412.50	62.50	3.00
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	83.23	0.06	15.78	0.00	0.50	49.25	49.00	22.13	0.83
260	Гуляш	80	11.64	13.43	2.30	176.63	0.02	0.73	0.00	0.30	17.44	123.32	17.60	2.44
	Каша вязкая с маслом сливочным (перло)	155	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.31	26.82	111.20	15.99	0.58
	Фрукты свежие (яблоки)	200	2.08	0.22	20.80	93.50	0.05	21.00	0.00	1.32	63.60	61.20	16.60	1.84
	Сок натуральный (грушевый)	200	1.35	0.00	26.15	110.00	0.03	5.80	0.00	0.28	19.50	18.50	11.00	3.81
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	25.42	24.55	116.41	788.27	0.40	43.45	0.00	3.48	214.16	445.97	105.72	11.14
День 2 (вторник)														
Завтрак														
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.79	0.14	2.74	15.40	0.05	12.60	0.00	0.50	10.08	18.72	14.40	0.65
259	Жаркое по-домашнему	175	17.01	15.68	25.86	312.61	0.14	8.10	0.00	10.07	36.50	215.95	50.90	4.62
*	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23

	жирности)	200	5.80	5.00	8.00	100.20	0.03	0.54	0.36	0.50	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	685	27.55	21.74	70.00	585.85	0.40	24.81	0.36	11.87	327.92	493.81	126.10	10.15
Обед														
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
98	Суп крестьянский с крупой	250	1.48	4.92	6.09	74.56	0.04	9.88	0.00	0.60	35.88	33.63	14.18	0.58
227	Рыба припущенная	70	12.27	5.32	0.57	99.24	0.04	1.20	0.31	1.45	27.60	116.50	13.44	0.38
312	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.24	0.14	18.16	0.00	0.09	36.97	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	23.44	17.46	0.69
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1010	29.06	21.01	106.65	732.33	0.60	35.79	0.71	3.30	442.23	571.66	142.83	5.56
День 3 (среда)														
Завтрак														
	Салат из овощей (помидоров и огурцов)	80	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
296	соусом молочным	75	9.50	12.64	9.73	190.68	0.07	0.51	0.81	2.30	78.20	78.52	16.16	28.97
302	(ячневая) 130/5	135	6.97	3.60	33.49	194.22	0.21	0.00	0.40	0.51	27.08	213.44	142.49	4.83
*379	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	90.00	14.00	0.13
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.22	12.54	58.84	0.03	0.00	0.00	0.28	5.00	16.25	3.50	0.28
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (яблочный)	150	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	690	24.52	19.45	99.76	672.17	0.54	21.06	1.31	4.13	286.47	488.34	218.82	38.40
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадель	270	6.18	5.52	15.54	136.56	0.12	11.07	0.00	0.50	29.70	72.22	29.60	1.15
223	Запеканка из творога	185	20.87	14.36	32.35	342.12	0.07	0.94	0.88	0.40	184.90	256.21	29.30	1.34
	Соус сметанный сладкий	35	0.49	1.75	12.03	65.83	0.01	0.01	0.01	0.00	9.85	7.95	1.84	0.10
	Компот из ягод	200	0.52	0.18	28.86	119.14	0.01	27.60	0.00	0.00	23.70	18.40	13.40	0.71
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-н	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	1220	37.79	27.49	132.76	929.59	0.51	40.42	1.24	2.06	524.25	526.24	132.24	5.88
День 4 (четверг)														

Завтрак														
	капусты)	80	1.05	0.19	3.64	20.48	0.06	16.76	0.00	0.67	13.41	24.90	19.15	0.86
Л 386/597	Рыба запеченная с молочным соусом	110	7.73	8.69	10.70	151.93	0.06	2.83	0.41	0.00	69.12	90.78	19.96	0.51
312	Картофельное пюре	150	3.46	5.42	23.05	154.86	0.16	20.45	0.00	0.20	41.70	97.75	31.36	1.14
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	10.25	41.68	0.00	2.83	0.00	0.05	14.05	4.40	2.40	0.38
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3.10	4.30	23.80	146.30	0.06	1.70	0.62	0.61	26.70	40.40	7.30	0.17
	Итого за завтрак	615	17.13	18.92	81.90	566.45	0.46	44.75	1.03	1.65	196.91	312.91	97.67	4.29
Обед														
96	Рассольник по-ленинградски	250	2.02	5.09	11.98	101.81	0.09	8.38	0.00	0.50	29.15	56.73	24.18	0.93
	Птица запеченная	85	19.30	16.00	0.06	221.44	0.06	2.08	0.90	0.30	43.65	149.58	19.25	1.71
143	Рагу из овощей	150	3.29	13.61	16.65	202.25	0.10	23.49	0.97	1.20	66.00	75.71	30.13	1.24
	Фрукты свежие (груши)	200	1.00	0.50	25.13	109.02	0.08	10.00	0.00	0.65	50.00	36.00	28.30	1.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	945	35.44	40.78	91.85	876.58	0.56	46.69	2.27	3.70	462.35	567.77	149.46	6.50
День 5 (пятница)														
Завтрак														
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15.77	30.41	2.72	347.64	0.15	0.21	2.88	7.80	95.44	245.24	20.05	2.78

	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
368	Фрукты свежие (груши)	120	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	605	21.72	32.02	57.76	606.14	0.39	12.20	2.88	9.15	193.41	387.71	81.66	8.46
	Обед													
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3.56	5.12	14.17	117.00	0.10	6.70	0.00	0.50	54.18	99.50	34.45	1.73
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200	19.50	9.90	7.60	197.50	0.10	7.46	0.11	0.90	78.14	324.38	97.06	1.70
392	Чай с молоком	200	1.60	1.60	25.56	123.04	0.00	0.10	0.00	0.30	21.50	5.80	2.40	0.48
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4.90	6.57	54.25	295.73	0.08	0.06	0.13	1.20	15.60	49.12	19.28	1.11
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Сок натуральный (виноградный)	200	0.90	0.00	30.15	124.20	0.04	7.00	0.00	0.38	24.50	23.50	16.00	5.50
	Итого за обед	1010	35.82	24.01	168.53	1033.49	0.58	21.60	0.24	3.94	253.02	615.80	202.79	12.92
	День 6 (понедельник)													
	Завтрак													
	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
269	Котлеты (биточки) особые	70	7.15	9.39	7.23	142.07	0.08	0.13	0.10	0.42	20.58	87.59	16.36	1.19
Л 224	Рагу из овощей	160	2.69	5.00	13.10	216.30	0.08	19.06	0.70	0.00	56.60	68.56	24.70	0.91
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.40	35.50	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	12.06
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Сок натуральный (персиковый)	200	1.00	0.00	20.23	84.93	0.02	4.01	0.00	0.20	14.02	14.02	8.01	2.80
	Итого за завтрак	755	15.69	15.11	82.63	630.91	0.36	26.33	0.80	1.23	152.44	271.66	81.97	18.88
	Обед													
Л135	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	87.87	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
211	Омлет с сыром	140	19.12	25.38	2.72	315.78	0.11	0.34	3.87	1.68	278.93	333.06	23.28	2.93

	Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.47	0.03	5.82	0.08	0.00	14.35	36.70	12.10	0.42
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.00	217.00	57.96	24.50	0.18
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Сок натуральный (яблочный)	200	1.00	0.00	20.20	84.80	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого за обед	890	31.84	37.44	71.15	748.90	0.42	21.20	4.30	2.73	592.68	560.75	108.23	8.53
	День 7 (вторник)													
	Завтрак													
	Овощи свежие (помидоры)	70	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
235	Шницель рыбный натуральный	75	7.66	5.30	5.80	101.54	0.03	2.26	0.17	3.11	43.80	115.90	17.15	1.48
310	Картофель отварной	170	3.32	4.88	26.00	161.22	0.17	23.73	0.00	0.23	62.04	90.06	33.11	1.30
*	Напиток из сухофруктов	200	1.04	0.60	10.20	50.36	0.20	8.00	0.00	11.00	32.00	29.00	21.00	6.40
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Сок натуральный (грушевый)	150	0.75	0.00	15.21	63.86	0.02	3.01	0.00	0.15	10.54	10.54	6.02	2.11
	Итого за завтрак	730	17.62	11.50	89.06	530.18	0.59	40.59	0.17	15.11	200.15	347.07	110.13	13.26
	Обед													
81	Борщ	250	1.60	4.86	8.56	84.38	0.03	10.93	0.00	0.50	52.53	46.10	23.13	1.10
256/330	Мясо тушеное в соусе	80	5.86	16.31	3.07	182.51	0.14	0.09	0.00	0.30	9.54	63.38	11.30	0.75
	Каша вязкая с маслом сливочным (рисовая)	155	2.98	6.12	30.90	190.60	0.03	0.00	0.31	0.46	13.42	64.90	21.97	0.46
	Напиток из сухофруктов	200	0.68	0.28	20.76	88.28	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63
	Фрукты свежие (яблоки)	200	0.64	0.64	15.68	71.04	0.05	16.00	0.00	0.20	25.60	17.60	14.40	3.52
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Итого за обед	965	17.14	28.96	117.43	798.92	0.43	127.16	0.31	2.23	159.98	278.17	96.64	8.10
	День 8 (среда)													
	Завтрак													

	с морковью)	80	0.56	0.08	1.52	9.02	0.03	3.91	0.00	0.08	13.57	23.94	11.17	0.40
278	Тефтели из говядины	60	4.27	4.77	5.59	82.37	0.02	0.39	0.18	0.00	15.20	48.20	9.99	0.47
330	Соус сметанный	50	0.70	2.49	2.93	36.93	0.01	0.02	0.17	0.00	13.65	11.36	2.64	0.10
302	(гречневая) 150/5	155	7.80	3.60	39.00	219.60	0.18	0.00	0.35	0.44	23.55	185.60	123.90	4.20
342	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	47.60	0.02	3.40	0.00	0.40	21.20	22.60	14.60	3.20
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	сахарное)	25	1.88	4.50	16.75	115.00	0.03	0.00	0.20	0.00	7.24	26.87	5.50	0.45
	Итого за завтрак	635	20.17	16.48	106.71	655.85	0.44	7.89	0.90	1.47	134.34	399.26	190.90	10.44
Обед														
	Овощи натуральные	60	0.42	0.06	1.14	6.78	0.02	2.94	0.00	0.00	10.20	18.00	8.40	0.30
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250	2.38	5.08	12.90	106.81	0.06	0.95	0.00	0.20	127.30	136.77	15.22	0.72
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6.99	5.80	9.97	120.04	0.05	0.88	0.15	0.40	40.92	92.31	27.56	0.77
125	Картофель отварной (с маслом сливочны	145	2.67	5.24	18.54	132.00	0.15	19.11	0.08	0.00	18.10	73.90	26.92	1.08
397	Компот из фруктов	200	0.12	0.10	27.50	111.38	0.01	2.07	0.00	0.00	16.20	7.20	7.51	0.89
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	40	2.66	0.48	16.74	81.92	0.22	0.28	0.00	0.22	51.10	87.50	28.00	1.96
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	1035	19.29	17.27	116.88	700.08	0.57	26.23	0.23	1.48	275.82	454.68	122.01	6.38
День 9 (четверг)														
Завтрак														
222	Пудинг из творога (запечённый)	160	16.48	13.92	33.48	325.12	0.10	0.42	0.83	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18
327	Молоко сгущенное	15	1.13	0.00	8.54	38.70	0.01	0.15	0.00	0.00	47.67	34.44	5.11	0.03
397	Какао с молоком	200	4.07	3.50	17.50	117.78	0.05	1.57	0.24	0.20	152.20	124.50	21.34	0.47
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
	жирности)	180	9.00	5.76	6.30	113.04	0.03	0.54	0.36	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18
	Итого за завтрак	595	33.38	23.53	85.88	688.78	0.21	2.68	1.43	0.62	601.79	574.62	87.07	2.26

Обед														
Л 145	Суп летний овощной	250	1.59	4.90	9.15	87.06	0.07	10.38	0.00	0.30	34.85	49.28	20.75	0.78
267	Шницель натуральный рубленый	75	13.20	18.80	9.10	258.40	0.09	0.00	0.45	0.30	18.33	208.98	32.30	3.81
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшени)	155	3.20	5.20	20.80	142.80	0.06	0.00	0.00	0.50	26.82	111.20	15.99	0.58
*359	Кисель из сока плодового или ягодного на	200	0.52	0.00	31.50	128.08	0.02	3.07	0.00	0.15	16.10	13.20	7.51	2.39
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной	180	4.37	4.86	7.18	89.92	0.04	0.52	0.35	0.50	217.00	57.96	24.50	0.18
	Итого за обед	920	26.91	34.34	106.16	841.32	0.43	14.11	0.80	2.30	346.65	510.37	120.65	9.16
День 10 (пятница)														
Завтрак														
	Овощи свежие (огурцы)	70	0.49	0.07	1.32	7.86	0.02	3.41	0.00	0.07	11.83	20.88	9.74	0.35
297	цыплят	65	6.86	10.24	4.05	135.80	0.02	0.51	0.39	2.41	24.21	53.55	7.21	0.57
	Соус молочный	50	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
203	маслом 110/5	115	4.14	5.00	23.40	155.16	0.04	0.00	0.00	0.57	8.20	27.20	6.32	0.62
379	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.50	14.70	92.90	0.02	0.60	0.10	0.10	120.30	110.00	14.00	0.13
	Хлеб ржаной йодированный	25	1.66	0.30	10.46	51.20	0.13	0.18	0.00	0.13	31.94	54.69	17.50	1.23
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.14	0.02	0.00	0.00	0.42	8.00	26.00	5.60	0.40
368	Фрукты свежие (персики)	120	1.08	0.12	11.40	51.00	0.04	5.00	0.00	0.33	25.00	18.30	14.16	0.50
	Итого за завтрак	685	20.53	19.77	92.02	628.18	0.31	9.71	0.66	4.03	250.98	350.18	77.17	3.89
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	95.20	0.05	10.68	0.00	0.50	49.73	54.60	26.13	1.23
250	Сосиска запеченная с сыром	70	12.50	6.40	1.30	112.80	0.03	1.13	0.30	0.50	74.63	89.00	26.85	0.53
	Соус молочный	50	0.70	1.20	6.63	40.12	0.01	0.02	0.17	0.00	21.50	39.56	2.64	0.10
205	Макаронные изделия отварные с овощам	130	4.31	5.99	23.77	166.23	0.06	2.26	0.00	0.05	16.18	42.40	14.45	0.86
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2.18	11.34	22.96	202.60	0.04	0.00	0.28	3.47	10.14	64.59	7.69	0.64
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	0.06	0.00	0.00	0.66	12.00	39.00	8.40	0.66
	Хлеб ржаной йодированный	20	1.33	0.24	8.37	40.96	0.11	0.14	0.00	0.11	25.55	43.75	14.00	0.98
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200	5.00	5.00	6.00	89.00	0.08	2.60	0.40	0.50	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед	815	31.87	35.60	110.05	888.06	0.44	16.83	1.15	5.79	449.73	552.90	128.16	5.20

10.00

Итого за завтраки	6605	217.31	197.70	855.14	6170.68	3.88	196.89	10.43	51.33	2784.44	4087.23	1125.78	111.90
Среднее значение за завтраки	660.5	21.73	19.77	85.51	617.07	0.39	19.69	1.04	5.13	278.44	408.72	112.58	11.19
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	13%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		28%	25%	26%	26%	28%	33%	149%	51%	25%	25%	45%	93%
Итого за обеды	9775	290.58	291.45	1137.86	8337.55	4.92	393.48	11.25	31.01	3720.87	5084.31	1308.73	79.36
Среднее значение за обеды	977.5	29.06	29.14	113.79	833.75	0.49	39.35	1.13	3.10	372.09	508.43	130.87	7.94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	14%	55%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	37%	34%	35%	35%	66%	161%	31%	34%	31%	52%	66%
Итого за весь период		507.89	489.14	1992.99	14508.22	8.80	590.38	21.68	82.34	6505.31	9171.54	2434.51	191.26
Среднее значение		50.79	48.91	199.30	1450.82	0.88	59.04	2.17	8.23	650.53	917.15	243.45	19.13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	13%	55%									
100 % Норма СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		66%	62%	59%	62%	63%	98%	310%	82%	59%	56%	97%	159%

Сравнительная структура типового основного и типового диетического (ЖКТ) меню

Основное меню 7+ лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
День/завтрак		
	Каша жидкая молочная (рисовая)	230
	Бутерброд с сыром "Толландский" 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

День/неделя: Вторник-1

Завтрак		
	Овощи свежие (огурцы)	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 ЖКТ 7+ лет

День/неделя: Понедельник-1		
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200
	Бутерброд с сыром "Толландский" и маслом сливочным	40
	Фрукты (бананы)	120
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
Итого за Завтрак		560

Промежуточное питание		
242К	Судле творожное запеченное	125
386М	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

113М	Суп-паппа домашняя	250
	Виточек паровой (говядина)	90
359М	Каша гречневая вязкая с маслом	155
	Фрукты свежие (груши)	150
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
Итого за обед		895

242К	Судле творожное запеченное	125
386М	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Вторник-1

71М	Полтарнировка из огурцов свежих без кожицы	60
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина)	230
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200
	Хлеб пшеничный	50
Итого за Завтрак		540

Промежуточное питание		
372М/ЖКТ	Яблоки печеные	125
386М	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

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

	Полгарнировка из огурцов свежих без колбасы	60
98	Суп крестьянский с крупой (овсяная)	250
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150
349	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
Итого за обед		800

372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Среда-1

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

День/неделя: Среда-1		
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60
294М/ЖКТ	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным, 80/30	110
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150
379М/ЖКТ	Ковбейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие (бананы)	120
Итого за Завтрак		670

Промежуточное питание		
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

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

	Икра кабачковая	60
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250
223М/335М	Запеканка творожная с соусом сметанным сладким, 120/30	150
	Кисель из ягод (черная смородина)	180
	Хлеб пшеничный	70
Итого за Обед		710

369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Четверг-1

Завтрак		
	Салат из овощей (белочавиной капусты)	80
	Рыба запеченная с молочным соусом	110
	Картофельное пюре	150
	Чай с лимоном	200
	Хлеб ржаной подпорованный	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 подпорованный	20
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		945

День/неделя: Четверг-1

Завтрак		
52М	Салат из свеклы отварной	60
233М/328М/ЖКТ	Рыба запеченная пол молочным соусом	110
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	25
	Пирог фруктовый "Школьный"	50
Итого за Завтрак		575
Промежуточное питание		
366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250
130К	Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
	Птица запеченная	90
	Рагу из овощей	150
	Фрукты свежие (груши)	150
	Хлеб пшеничный	50
	Хлеб ржаной подпорованный	180
	Кисель из кураги	180
Итого за Обед		870
Подшик		

366/М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт	125
Итого за Поздник		250

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

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

Обед

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

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	60
215М	Омлет паровой	150
	Фруктовый чай (яблоки свежие), 200	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (груши)	120
Итого за завтрак		550

Промежуточное питание

242К	Судок творожное запеченное	125
386	Йогурт 2,5%	125
Итого за Промежуточное питание		250

Обед

128К	Суп-пюре картофельный	250
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200
392	Чай с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80
	Фрукт (груши)	150
Итого за Обед		900

Поздник

242К	Судок творожное запеченное	125
386	Йогурт 2,5%	125
Итого за Поздник		250

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

Завтрак		
174М/ЖКТ	Подарнировка из огурцов свежих без кожицы	40
281М/З30М	Биточек паровой (говядина)	90
143М/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт. по качеству)	160
	Чай с сахаром	180
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие (груши)	100
Итого за Завтрак		620
Промежуточное питание		
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

Обед

130К	Суп-пюре овощной со сметаной, 240/10	250
231К	Омлет с сыром	150
75М	Икра морковная	60
	Хлеб пшеничный	70
	Кисель из кураги	180
Итого за обед		710

Полдник

369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Вторник-2

Завтрак		
	Овощи свежие (помидоры)	70
	Шницель рыбный натуральный	75
	Картофель отварной	170
	Напиток из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	40
	Хлеб пшеничный йодированный	25
	Сок натуральный (грушевый)	150
Итого за Завтрак		730

Обед

81	Борщ	250
256/330	Мясное 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 пшеничный йодированный	20
Итого за Обед		965

День/неделя: Среда-2

Завтрак		
	Салат из овощей (белочавной 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 пшеничный 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
	Котлеты или биточки рыбные	
234		80
125	Картофель отварной (с маслом сливочным), 140/5	145
397	Компот из фруктов	200
	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный йодированный	40
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200
Итого за Обед		1035

День/неделя: Четверг-2

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

День/неделя: Вторник-2

Завтрак		
	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40
	Рыба, припущенная (минтай филе) с соусом сметанным, 60/30	90
	Картофель отварной	150
	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукт груши	150
Итого за Завтрак		650

Полдник

241К	Пудинг творожный	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

Обед

113	Суп-паша домашняя	250
	Суфле из говядины	90
	Каша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	150
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180
	Фрукты свежие (бананы)	100
	Хлеб пшеничный	70
Итого за Обед		840

Полдник

241К	Пудинг творожный	125
386	Йогурт 1,5%	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Среда-2

Завтрак		
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60
	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50	110
	Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5	155
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180
	Хлеб пшеничный	40
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25
Итого за Завтрак		570
Промежуточное питание		
366М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт 1,5%	125
Итого за Промежуточное питание		250

Обед

75М/ЖКТ	Щепа свекольная	60
156М/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	250
281М/30М	Биточек паровой рыбный с соусом сметанным, 80/30	110
125	Картофель отварной	150
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180
	Хлеб пшеничный	70
Итого за обед		820

Полдник

366М/ЖКТ	Желе из молока	125
386	Йогурт 1,5%	125
Итого за Полдник		250

Завтрак

	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стуженным, 160/15	175
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты (банан)	180
Итого за Завтрак		575

Обед		
Л 145	Суп летний овощной	250
267	Шницель натуральный рубленый	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

День/неделя: Пятница-2		
Завтрак		
	Огурцы свежие	70
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом, 110/5	115
379М	Ковбейный напиток на молоке	200
	Хлеб ржаной йодированный	25
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (персики)	120
Итого за Завтрак		685

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

Промежуточное питание		
242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

Обед		
115/М/ЖКТ	Суп с крутой рисовой	250
	Биточек паровой (говядина) с соусом сметанным, 60/30	90
	Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5	155
*359	Кисель из черной смородины	180
	Хлеб пшеничный	40
Итого за обед		715

Полдник		
242К	Суфле творожное запеченное	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

День/неделя: Пятница-2		
Завтрак		
	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40
297М	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50	115
203М	Макаронные изделия отварные с маслом	150
379М	Ковбейный напиток на молоке	180
	Хлеб пшеничный	40
	Фрукты свежие (бананы)	100
Итого за Завтрак		625

Промежуточное питание		
362/М/ЖКТ	Желе из ягод (черн. смородина)	125
386	Йогурт	125
Итого за Промежуточное питание		250

Обед		
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный	250
291М	Суфле из отварного мяса (говядина)	90
	Каша гречневая вязкая с маслом	150
	Кисель из яблок	180
	Хлеб пшеничный	70
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35
Итого за обед		775

Полдник		
362/М/ЖКТ	Желе из ягод (черн. смородина)	125
386	Йогурт	125
Итого за Полдник		250

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

Возраст 7-11 лет

100 % Норма СанПиН					Завтрак											
Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ							
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У					
	77	79	335									2350				
Понедельник - 1	20.20	20.46	95.88	653.20	26%	26%	29%	28%	12%	28%	59%					
Вторник - 1	28.52	16.46	63.13	516.84	37%	21%	19%	22%	22%	29%	49%					
Среда - 1	32.61	25.91	118.08	836.60	42%	33%	35%	36%	16%	28%	56%					
Четверг - 1	25.33	25.28	78.96	646.48	33%	32%	24%	28%	16%	35%	49%					
Пятница - 1	20.09	21.72	48.48	473.17	26%	27%	14%	20%	17%	41%	41%					
Понедельник - 2	23.02	20.88	72.99	575.33	30%	26%	22%	24%	16%	33%	51%					
Вторник - 2	19.84	7.05	78.84	462.58	26%	9%	24%	20%	17%	14%	68%					
Среда - 2	21.86	21.71	85.83	629.04	28%	27%	26%	27%	14%	31%	55%					
Четверг - 2	35.66	21.98	119.84	830.21	46%	28%	36%	35%	17%	24%	58%					
Пятница - 2	25.44	21.10	99.97	690.11	33%	27%	30%	29%	15%	28%	58%					
Среднее	25.26	20.26	86.20	631.35	33%	26%	26%	27%	16%	29%	54%					

Второй завтрак											
Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	22.50	15.41	31.73								
Понедельник - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Вторник - 1	3.84	3.59	37.74	201.71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24.46	15.38	32.58	374.03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7.01	3.17	23.24	152.66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13.11	8.61	31.93	262.29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

Обеды											
Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	29.48	22.65	110.53								
Понедельник - 1	29.48	22.65	110.53	768.01	38%	29%	33%	33%	15%	27%	58%
Вторник - 1	34.74	16.50	91.05	653.91	45%	21%	27%	28%	21%	23%	56%
Среда - 1	37.57	25.27	108.62	816.84	49%	32%	32%	35%	18%	28%	53%
Четверг - 1	36.16	22.39	90.93	716.85	47%	28%	27%	31%	20%	28%	51%
Пятница - 1	27.45	19.34	130.44	810.17	36%	24%	39%	34%	14%	21%	64%
Понедельник - 2	28.52	27.97	77.48	680.90	37%	35%	23%	29%	17%	37%	46%
Вторник - 2	30.75	25.59	117.67	827.26	40%	32%	35%	35%	15%	28%	57%
Среда - 2	24.14	16.11	119.10	721.78	31%	20%	36%	31%	13%	20%	66%
Четверг - 2	21.02	21.18	84.21	609.81	27%	27%	25%	26%	14%	31%	55%
Пятница - 2	33.25	35.20	122.86	943.38	43%	45%	37%	40%	14%	34%	52%
Среднее	30.31	23.22	105.29	754.89	39%	29%	31%	32%	16%	28%	56%

Полдники											
Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
	22.50	15.41	31.73								
Понедельник - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Вторник - 1	3.84	3.59	37.74	201.71	5%	5%	11%	9%	8%	16%	75%
Среда - 1	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Четверг - 1	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Пятница - 1	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Понедельник - 2	4.56	3.38	38.26	204.77	6%	4%	11%	9%	9%	15%	75%
Вторник - 2	24.46	15.38	32.58	374.03	32%	19%	10%	16%	26%	37%	35%
Среда - 2	9.59	5.49	27.02	198.99	12%	7%	8%	8%	19%	25%	54%
Четверг - 2	22.50	15.41	31.73	362.34	29%	20%	9%	15%	25%	38%	35%
Пятница - 2	7.01	3.17	23.24	152.66	9%	4%	7%	6%	18%	19%	61%
Среднее	13.11	8.61	31.93	262.29	17%	11%	10%	11%	18%	27%	53%

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