

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

**Основное меню 7+ лет**

**Меню диабет 7+ лет**

| №<br>реп.                  | Наименование дней недели, блюд                     | Масса<br>порции |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| День/неделя: Понедельник-1 |                                                    |                 |
|                            | Каша жидкая молочная (рисовая)                     | 230             |
|                            | Бутерброд с сыром "Голландский" и маслом сливочным | 40              |
|                            | Фрукты свежие (яблоки)                             | 120             |
|                            | Какао с молоком                                    | 200             |
|                            | Хлеб пшеничный                                     | 20              |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |                                                    | <b>610</b>      |

|                      |                                                  |            |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------|
|                      | 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                  | <b>965</b> |

|                         | Наименование дней недели, блюд                         | Масса<br>порции |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Завтрак                 |                                                        |                 |
| 183/М/СД                | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии) | 200             |
| 4М                      | Бутерброд с мясом и сыром 40/20/10                     | 70              |
|                         | Фрукты свежие (яблоки)                                 | 100             |
| 382/М/СД                | Какао с молоком со стевией                             | 200             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | <b>570</b>      |

| Промежуточное питание                 |                      |            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
|                                       | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                                       | Йогурт               | 90         |
|                                       | Фрукты (мандарины)   | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                      | <b>260</b> |

**Обед**

|                      |                                                       |            |
|----------------------|-------------------------------------------------------|------------|
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем                     | 250        |
| 88М                  | Гуляш из говядины                                     | 90         |
| 260М/СД              | Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар) | 155        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                                | 200        |
| 342/М/СД             | Компот из вишни со стевией                            | 200        |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                              | 50         |
| <b>Итого за обед</b> |                                                       | <b>945</b> |

**Полдник**

|  |                      |    |
|--|----------------------|----|
|  | Смесь из сухофруктов | 20 |
|  | Йогурт               | 90 |

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Фрукты (мандарины)      | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | <b>685</b> |

|                                       |                                                 |            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|
| 71М                                   | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)         | 60         |
| 259/М/СД                              | Жаркое по-домашнему (говядина)                  | 175        |
|                                       | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200   | 200        |
|                                       | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности) | 200        |
|                                       | Хлеб ржаной йодированный                        | 40         |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                                 | <b>675</b> |
|                                       |                                                 |            |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                                 |            |
|                                       | Смесь из сухофруктов                            | 20         |
|                                       | Йогурт                                          | 90         |
|                                       | Фрукты (яблоки)                                 | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                                 | <b>260</b> |

|                      |  |                           |             |
|----------------------|--|---------------------------|-------------|
|                      |  | 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                           | <b>1010</b> |

**Обед**

|                      |                                          |            |
|----------------------|------------------------------------------|------------|
| 71М                  | Под гарнировка из овощей свежих (огурцы) | 60         |
| 98/М/СД              | Суп крестьянский с крупой (перловая)     | 250        |
| 227М                 | Рыба припущенная (горбуша филе)          | 90         |
| 139/М/СД             | Капуста тушеная                          | 150        |
| 349/М/СД             | Компот из сухофруктов со стевией         | 200        |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                 | 50         |
|                      |                                          |            |
|                      |                                          |            |
| <b>Итого за обед</b> |                                          | <b>800</b> |

**Полдник**

|                         |                      |            |
|-------------------------|----------------------|------------|
|                         | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                         | Йогурт               | 90         |
|                         | Фрукты (яблоки)      | 150        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                      | <b>260</b> |

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        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                                                        | <b>690</b> |

|                         |                                                             |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|
| 24/М/СД                 | Салат из овощей (помидоров и огурцов)                       | 80         |
| 294М/330М/СД            | Котлеты рубленные из птицы (кур.) с соусом сметанным, 80/30 | 110        |
|                         | Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 150               | 150        |
| 379М/СД                 | Кофейный напиток со стевией                                 | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                                    | 40         |
|                         |                                                             |            |
|                         |                                                             |            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | <b>580</b> |

|                                       |                      |            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>Промежуточное питание</b>          |                      |            |
|                                       | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                                       | Йогурт               | 90         |
|                                       | Фрукты (мандарины)   | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                      | <b>260</b> |

|                      |  |                                                    |            |
|----------------------|--|----------------------------------------------------|------------|
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                                                    | <b>950</b> |

#### Обед

|                      |  |                                                  |            |
|----------------------|--|--------------------------------------------------|------------|
| 104М                 |  | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 | 270        |
| 223М/СД              |  | Запеканка из творога                             | 185        |
| 326ММ/СД             |  | Соус абрикосовый                                 | 35         |
| 457К/СД              |  | Компот из ягод со стевией                        | 200        |
|                      |  | Хлеб ржаной йодированный                         | 50         |
|                      |  |                                                  |            |
|                      |  |                                                  |            |
|                      |  |                                                  |            |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                                                  | <b>740</b> |

#### Полдник

|                         |  |                           |            |
|-------------------------|--|---------------------------|------------|
|                         |  | Смесь из сухофруктов      | 20         |
|                         |  | Йогурт                    | 90         |
|                         |  | Фрукты (мандарины) потери | 150        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |                           | <b>260</b> |

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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | <b>615</b> |

|                      |                            |            |
|----------------------|----------------------------|------------|
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | <b>945</b> |

|                         |                                                       |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|------------|
| 46М/СД                  | Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара) | 80         |
| 233М/328М/СД            | Рыба запеченная с молочным соусом (минтай филе)       | 110        |
| 125/М/СД                | Картофель отварной                                    | 150        |
| 377/М/СД                | Чай с лимоном со стевией                              | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                              | 50         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | <b>590</b> |

|                                       |                      |            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>Промежуточное питание</b>          |                      |            |
|                                       | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                                       | Йогурт               | 90         |
|                                       | Фрукты (яблоки)      | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                      | <b>260</b> |

Обед

|                      |                                             |            |
|----------------------|---------------------------------------------|------------|
| 96/М/СД              | Рассольник по-ленинградски (крупя перловая) | 250        |
| 320К/СД              | Птица запеченная                            | 90         |
| 143/М/СД             | Рагу из овощей                              | 150        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                      | 200        |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                    | 50         |
| 349/М/СД             | Компот из сухофруктов                       | 200        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                             | <b>940</b> |

Полдник

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Смесь из сухофруктов    | 20         |
|  | Йогурт                  | 90         |
|  | Фрукты (яблоки)         | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

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        |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>605</b> |

|          |                                               |            |
|----------|-----------------------------------------------|------------|
| 71М      | Поджаривка из свежих овощей (помидоры)        | 70         |
| 213/М/СД | Омлет белковый с отварным картофелем          | 150        |
|          | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200 | 200        |
|          | Хлеб ржаной йодированный                      | 40         |
|          |                                               |            |
|          | Фрукты свежие (мандарины)                     | 120        |
|          | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>580</b> |
|          | <b>Промежуточное питание</b>                  |            |
|          | Смесь из сухофруктов                          | 20         |
|          | Йогурт                                        | 90         |
|          | Фрукты (мандарины)                            | 150        |
|          | <b>Итого за Промежуточное питание</b>         | <b>260</b> |

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 ржаной йодированный        | 40          |
|     | Сок натуральный (виноградный)   | 200         |
|     | <b>Итого за Обед</b>            | <b>1010</b> |

|          |                                     |            |
|----------|-------------------------------------|------------|
| 24/М/СД  | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60         |
| 84М      | Борщ с картофелем и фасолью         | 250        |
| 229      | Рыба тушеная в томате с овощами     | 200        |
| 378/М/СД | Чай с молоком со стевией            | 200        |
|          | Хлеб ржаной йодированный            | 50         |
|          |                                     |            |
|          |                                     |            |
|          | Фрукты (яблоки)                     | 200        |
|          | <b>Итого за Обед</b>                | <b>900</b> |
|          |                                     |            |

Полдник

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Смесь из сухофруктов    | 20         |
|  | Йогурт                  | 90         |
|  | Фрукты (мандарины)      | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

|                      |                                                   |            |
|----------------------|---------------------------------------------------|------------|
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   | <b>890</b> |

День/неделя: Понедельник-2

## Завтрак

|          |                                        |            |
|----------|----------------------------------------|------------|
| 71М      | Подгариновка из овощей свежих (огурцы) | 60         |
| 269М     | Котлеты (биточки) особые               | 90         |
| 143/М/СД | Рагу из овощей                         | 160        |
| 376М/СД  | Чай с сахаром со стевией               | 200        |
|          | Хлеб ржаной йодированный               | 40         |
|          |                                        |            |
|          | Фрукты (яблоки)                        | 200        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>750</b> |

|  |                                       |            |
|--|---------------------------------------|------------|
|  | <i>Промежуточное питание</i>          |            |
|  | Смесь из сухофруктов                  | 20         |
|  | Йогурт                                | 90         |
|  | Фрукты (мандарины)                    | 150        |
|  | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>260</i> |

## Обед

|          |                                        |            |
|----------|----------------------------------------|------------|
| 99/М/СД  | Суп из овощей                          | 250        |
| 213/М/СД | Омлет (белковый) с отварным картофелем | 150        |
| 50 К/СД  | Салат из зеленого горошка              | 80         |
|          |                                        |            |
|          | Хлеб ржаной йодированный               | 60         |
|          |                                        |            |
| 342М/СД  | Компот из свежих яблок (со стевией)    | 200        |
|          | <b>Итого за обед</b>                   | <b>740</b> |

## Полдник

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Смесь из сухофруктов    | 20         |
|  | Йогурт                  | 90         |
|  | Фрукты (мандарины)      | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

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

|                      |                                                 |            |
|----------------------|-------------------------------------------------|------------|
| 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                 | <b>965</b> |

|                                       |                                           |            |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------|
| 71М                                   | Подгарнировка из овощей свежих (помидоры) | 70         |
| 235/М                                 | Шницель рыбный натуральный (минтай филе)  | 90         |
| 125/М/СД                              | Картофель отварной                        | 150        |
| 349/М/СД                              | Компот из сухофруктов со стевией          | 200        |
|                                       | Хлеб ржаной йодированный                  | 40         |
|                                       |                                           |            |
|                                       | Яблоко                                    | 100        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |                                           | <b>650</b> |
| <b>Промежуточное питание</b>          |                                           |            |
|                                       | Смесь из сухофруктов                      | 20         |
|                                       | Йогурт                                    | 90         |
|                                       | Фрукты (яблоки)                           | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                                           | <b>260</b> |

Обед

|                      |                                  |            |
|----------------------|----------------------------------|------------|
| 81М/СД               | Борщ                             | 250        |
| 256М/СД              | Мясо тушеное в соусе             | 90         |
|                      | Каша вязкая гречневая на воде    | 155        |
| 349/М/СД             | Компот из сухофруктов со стевией | 200        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)           | 200        |
|                      | Хлеб ржаной йодированный         | 60         |
|                      |                                  |            |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  | <b>955</b> |

Полдник

|                         |                                |            |
|-------------------------|--------------------------------|------------|
|                         | Орехи грецкие/курага/чернослив | 20         |
|                         | Йогурт                         | 90         |
|                         | Фрукты (яблоки)                | 150        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | <b>260</b> |

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 |

|              |                                                   |     |
|--------------|---------------------------------------------------|-----|
| 45М/СД       | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью) | 80  |
| 278М/330М/СД | 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         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                                         | <b>635</b> |

|                      |  |                                                |             |
|----------------------|--|------------------------------------------------|-------------|
|                      |  | 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         |
| <b>Итого за Обед</b> |  |                                                | <b>1035</b> |

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

|                         |  |                                               |            |
|-------------------------|--|-----------------------------------------------|------------|
|                         |  | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие), 200 | 200        |
|                         |  | Хлеб ржаной йодированный                      | 40         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                                               | <b>585</b> |

|                                       |                      |            |
|---------------------------------------|----------------------|------------|
| <b>Промежуточное питание</b>          |                      |            |
|                                       | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                                       | Йогурт               | 90         |
|                                       | Фрукты (мандарины)   | 150        |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                      | <b>260</b> |

| Обед     |                                          |            |
|----------|------------------------------------------|------------|
| 71М      | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)  | 60         |
| 102/М/СД | Суп картофельный с бобовыми, 250         | 250        |
| 234/М/СД | Котлеты или биточки рыбные - минтай филе | 90         |
| 125/М/СД | Картофель отварной с маслом сливочным    | 150        |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов со стевией         | 200        |
|          | Хлеб ржаной йодированный                 | 50         |
|          |                                          |            |
|          |                                          |            |
|          | <b>Итого за обед</b>                     | <b>800</b> |

|                         |                      |            |
|-------------------------|----------------------|------------|
| <b>Полдник</b>          |                      |            |
|                         | Смесь из сухофруктов | 20         |
|                         | Йогурт               | 90         |
|                         | Фрукты (мандарины)   | 150        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                      | <b>260</b> |

День/неделя: Четверг-2

|                         |                                                             |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |            |
| 241К/326М/СД            | Пудинг из творога (запечённый) с соусом абрикосовым, 160/15 | 175        |
| 382/М/СД                | Какао с молоком со стевией                                  | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                                    | 50         |
|                         | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности)             | 180        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | <b>605</b> |

|                      |                                                              |            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|------------|
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                              | <b>920</b> |

|  |                                       |            |
|--|---------------------------------------|------------|
|  | <b>Промежуточное питание</b>          |            |
|  | Смесь из сухофруктов                  | 20         |
|  | Йогурт                                | 90         |
|  | Фрукты (яблоки)                       | 150        |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b> | <b>260</b> |

**Обед**

|         |                                                               |            |
|---------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 99/М/СД | Суп летний овощной                                            | 250        |
| 267М    | Шницель натуральный рубленый (гов.)                           | 90         |
|         | Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5             | 155        |
| 352М/СД | Кисель из сока плодового или ягодного натурального со стевией | 200        |
|         | Хлеб ржаной йодированный                                      | 50         |
|         |                                                               |            |
|         |                                                               |            |
|         | <b>Итого за обед</b>                                          | <b>745</b> |

**Полдник**

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Смесь из сухофруктов    | 20         |
|  | Йогурт                  | 90         |
|  | Фрукты (яблоки)         | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

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                    | Кофейный напиток на молоке                                       | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                                         | 25         |
|                         | Хлеб пшеничный                                                   | 40         |
|                         | Фрукты свежие (персики)                                          | 120        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | <b>685</b> |

|              |                                                                  |            |
|--------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| 71М          | Подгари́ровка из свежих овощей (огурцы)                          | 70         |
| 297М/326М/СД | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50 | 115        |
| 216К/СД      | Капуста тушеная                                                  | 150        |
| 379М/СД      | Кофейный напиток на молоке со стевией                            | 200        |
|              | Хлеб ржаной йодированный                                         | 40         |
|              |                                                                  |            |
|              | Фрукты свежие (мандарины)                                        | 100        |
|              | <b>Итого за Завтрак</b>                                          | <b>675</b> |

|  |                                       |            |
|--|---------------------------------------|------------|
|  | <b>Промежуточное питание</b>          |            |
|  | Смесь из сухофруктов                  | 20         |
|  | Йогурт                                | 90         |
|  | Фрукты (мандарины)                    | 150        |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b> | <b>260</b> |

**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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                              | <b>815</b> |

|          |                                                |            |
|----------|------------------------------------------------|------------|
| 82М/СД   | Борщ с капустой и картофелем                   | 250        |
| 291М/СД  | Плов из птицы (грудки куриные, перловая крупа) | 250        |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов со стевией.              | 200        |
|          |                                                |            |
|          |                                                |            |
|          | Хлеб ржаной йодированный                       | 50         |
|          |                                                |            |
|          |                                                |            |
|          | <b>Итого за обед</b>                           | <b>750</b> |

**Полдник**

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Смесь из сухофруктов    | 20         |
|  | Йогурт                  | 90         |
|  | Фрукты (мандарины)      | 150        |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>260</b> |

**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 | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | 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., оws.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 |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | 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 | 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 рубленные 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 (твор.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, блюдо                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая | Витамины (мг) |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |       |
|                         |                                                              |              | Б                    | Ж     | У     |                | В1            | С    | А (мкг) | Е      | Са                        | Р      | Mg      | 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 запеченая 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  |
| 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  |
| 377/М/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                    |                                                              |              |                      |       |       |                |               |      |         |        |                           |        |         |        |       |
| 96/М/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 запеченое (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  |
| 143/М/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  |
| 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           |                                                              | 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 | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | 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 | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|                            |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg     | 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 | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                         |                                                        |              |       | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | 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 | 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, блюд                                  | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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, блюд                                  | Масса порции |       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | 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          |
| <b>Итого за _Завтрак</b>       |                                                        | <b>675</b>   | <b>3,96</b>   | <b>22,56</b>  | <b>21,18</b>  | <b>47,47</b>   | <b>473,12</b>   | <b>0,34</b>  | <b>126,54</b>  | <b>120,50</b>  | <b>4,86</b>   | <b>312,50</b>  | <b>367,08</b>   | <b>103,84</b>  | <b>4,45</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                                        |              |               |               |               |                |                 |              |                |                |               |                |                 |                |               |
|                                | 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          |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                                        | <b>260</b>   | <b>2,03</b>   | <b>6,54</b>   | <b>6,09</b>   | <b>24,30</b>   | <b>186,76</b>   | <b>0,13</b>  | <b>58,41</b>   | <b>46,31</b>   | <b>2,42</b>   | <b>188,39</b>  | <b>151,86</b>   | <b>57,50</b>   | <b>0,80</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                                        |              |               |               |               |                |                 |              |                |                |               |                |                 |                |               |
| 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          |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                        | <b>750</b>   | <b>7,00</b>   | <b>37,76</b>  | <b>18,55</b>  | <b>84,04</b>   | <b>658,57</b>   | <b>0,39</b>  | <b>31,17</b>   | <b>531,40</b>  | <b>8,44</b>   | <b>141,45</b>  | <b>566,53</b>   | <b>128,84</b>  | <b>6,90</b>   |
| <b>Полдник</b>                 |                                                        |              |               |               |               |                |                 |              |                |                |               |                |                 |                |               |
|                                | 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          |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                                        | <b>260</b>   | <b>2,03</b>   | <b>6,54</b>   | <b>6,09</b>   | <b>24,30</b>   | <b>186,76</b>   | <b>0,13</b>  | <b>58,41</b>   | <b>46,31</b>   | <b>2,42</b>   | <b>188,39</b>  | <b>151,86</b>   | <b>57,50</b>   | <b>0,80</b>   |
| <b>Всего за Пятница-2</b>      |                                                        | <b>1945</b>  | <b>15,01</b>  | <b>73,39</b>  | <b>51,92</b>  | <b>180,12</b>  | <b>1505,22</b>  | <b>0,98</b>  | <b>274,53</b>  | <b>744,52</b>  | <b>18,15</b>  | <b>830,73</b>  | <b>1237,34</b>  | <b>347,68</b>  | <b>12,96</b>  |
| <b>Итого</b>                   |                                                        | <b>19642</b> | <b>146,95</b> | <b>687,78</b> | <b>512,99</b> | <b>1763,35</b> | <b>14678,35</b> | <b>10,38</b> | <b>1855,99</b> | <b>6718,96</b> | <b>163,42</b> | <b>7802,69</b> | <b>11988,50</b> | <b>3685,59</b> | <b>187,08</b> |

|                                    |              | дней: | 10                   |        |        |                |               |        |         |       |                           |         |         |       |
|------------------------------------|--------------|-------|----------------------|--------|--------|----------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                                    | Масса порции | ХЕ    | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая | 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 |
| Среднее значение за завтраки       | 627          | 4,44  | 24,84                | 17,80  | 53,26  | 477,28         | 0,37          | 47,52  | 171,78  | 3,94  | 253,83                    | 426,02  | 117,21  | 6,36  |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              |       | 21%                  | 15%    | 45%    |                |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              |       | 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 |
| Среднее значение за завтраки       | 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  |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              |       | 13%                  | 13%    | 53%    |                |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              |       | 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 |
| Среднее значение за обеды          | 818          | 5,98  | 31,35                | 21,08  | 71,71  | 606,23         | 0,46          | 54,86  | 401,50  | 7,55  | 172,46                    | 476,30  | 138,74  | 8,22  |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ          |              |       | 21%                  | 14%    | 47%    |                |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| Выполнение МР, % от суточной нормы |              |       | 33%                  | 31%    | 27%    | 30%            | 38%           | 91%    | 57%     | 76%   | 16%                       | 43%     | 55%     | 69%   |

|                                           |       |        |        |        |         |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
|-------------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|-------|---------|---------|--------|---------|----------|---------|--------|
| <b>Итого за полдни</b>                    | 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  |
| <b>Среднее значение за полдни</b>         | 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   |
| <b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>          |       |        | 13%    | 13%    | 53%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b> |       |        | 7%     | 9%     | 10%     | 9%       | 9%    | 69%     | 7%      | 24%    | 16%     | 13%      | 23%     | 17%    |
| <b>Итого за весь период</b>               | 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 |
| <b>Среднее значение</b>                   | 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  |
| <b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>          |       |        | 19%    | 14%    | 48%     |          |       |         |         |        |         |          |         |        |
| <b>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</b>  |       |        | 94,00  | 68,00  | 264,00  | 2046,00  | 1,20  | 60,00   | 700,00  | 10,00  | 1100,00 | 1100,00  | 250,00  | 12,00  |
| <b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b> |       |        | 73%    | 75%    | 67%     | 72%      | 87%   | 309%    | 96%     | 163%   | 71%     | 109%     | 147%    | 156%   |

| День/неделя: Понедельник-1 |                                       |              |      |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------|------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| № рец.                     | Наименование дней недели, блюдо       | 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    |
| Завтрак                    |                                       |              |      |                      |       |        |                         |               |       |         |       |                           |        |        |       |
| 3                          | маслом сливочным                      | 40           | 1,65 | 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          | 2,44 | 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          | 1,46 | 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           | 0,84 | 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          | 1,07 | 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          | 7,45 | 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 СанПин                       |              |      | 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          | 0,66 | 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           | 0,19 | 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          | 1,73 | 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          | 1,73 | 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          | 2,18 | 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           | 2,51 | 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           | 0,70 | 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          | 9,70 | 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           | 0,23 | 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          | 2,16 | 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          | 0,87 | 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           | 1,04 | 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           | 0,87 | 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  | 0,67 | 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  | 5,83 | 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   | 0,10 | 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  | 0,51 | 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   | 0,05 | 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  | 1,70 | 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  | 2,67 | 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   | 1,67 | 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   | 1,40 | 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  | 0,80 | 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 | 8,89 | 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   | 0,30 | 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   | 0,81 | 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  | 2,79 | 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  | 1,23 | 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   | 1,04 | 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   | 0,87 | 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  | 1,27 | 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  | 8,31 | 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  | 1,30 | 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  | 2,70 | 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   | 1,00 | 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  | 2,41 | 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   | 1,67 | 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   | 1,40 | 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  | 0,60 | 4,37  | 4,86  | 7,18   | 89,92  | 0,04 | 0,52  | 0,35 | 0,50  | 217,00 | 57,96  | 24,50  | 0,18  |

| Завтрак          |                                   |     |      |       |       |       |        |      |       |      |      |        |        |        |      |
|------------------|-----------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|                  | капусты)                          | 80  | 0,30 | 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 | 0,89 | 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 | 1,92 | 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 | 0,85 | 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  | 0,87 | 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  | 1,98 | 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 | 6,83 | 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 | 1,00 | 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  | 0,01 | 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 | 1,39 | 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 | 2,09 | 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  | 1,67 | 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  | 0,70 | 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 | 0,80 | 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 | 7,65 | 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  | 0,11 | 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 | 0,23 | 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         | 0,87         | 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          | 1,67         | 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          | 0,87         | 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         | 1,07         | 0,50         | 0,50         | 12,80         | 57,70          | 0,04        | 5,00         | 0,00        | 0,33        | 25,00         | 18,30         | 14,16         | 0,50         |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>605</b>  | <b>4,81</b>  | <b>21,72</b> | <b>32,02</b> | <b>57,76</b>  | <b>606,14</b>  | <b>0,39</b> | <b>12,20</b> | <b>2,88</b> | <b>9,15</b> | <b>193,41</b> | <b>387,71</b> | <b>81,66</b>  | <b>8,46</b>  |
| <b>Обед</b>                 |                                  |             |              |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
| 84                          | Борщ с картофелем и фасолью      | 250         | 1,18         | 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 тушенная в томате с овощами | 200         | 0,63         | 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         | 2,13         | 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          | 4,52         | 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          | 1,67         | 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          | 1,40         | 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         | 2,51         | 0,90         | 0,00         | 30,15         | 124,20         | 0,04        | 7,00         | 0,00        | 0,38        | 24,50         | 23,50         | 16,00         | 5,50         |
|                             | <b>Итого за обед</b>             | <b>1010</b> | <b>14,04</b> | <b>35,82</b> | <b>24,01</b> | <b>168,53</b> | <b>1033,49</b> | <b>0,58</b> | <b>21,60</b> | <b>0,24</b> | <b>3,94</b> | <b>253,02</b> | <b>615,80</b> | <b>202,79</b> | <b>12,92</b> |
| <b>День 6 (понедельник)</b> |                                  |             |              |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>              |                                  |             |              |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                             | Овощи свежие (огурцы)            | 60          | 0,10         | 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          | 0,60         | 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         | 1,09         | 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         | 0,87         | 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          | 0,87         | 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          | 1,67         | 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         | 1,69         | 1,00         | 0,00         | 20,23         | 84,93          | 0,02        | 4,01         | 0,00        | 0,20        | 14,02         | 14,02         | 8,01          | 2,80         |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>755</b>  | <b>6,89</b>  | <b>15,69</b> | <b>15,11</b> | <b>82,63</b>  | <b>630,91</b>  | <b>0,36</b> | <b>26,33</b> | <b>0,80</b> | <b>1,23</b> | <b>152,44</b> | <b>271,66</b> | <b>81,97</b>  | <b>18,88</b> |
| <b>Обед</b>                 |                                  |             |              |              |              |               |                |             |              |             |             |               |               |               |              |
| Л135                        | Суп из овощей                    | 250         | 0,76         | 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         | 0,23         | 19,12        | 25,38        | 2,72          | 315,78         | 0,11        | 0,34         | 3,87        | 1,68        | 278,93        | 333,06        | 23,28         | 2,93         |

[illegible]

|                         |                                       |             |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                         | с морковью)                           | 80          | 0,13        | 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          | 0,47        | 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          | 0,24        | 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         | 3,25        | 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         | 0,87        | 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          | 0,87        | 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          | 1,67        | 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          | 1,40        | 1,88         | 4,50         | 16,75         | 115,00        | 0,03        | 0,00         | 0,20        | 0,00        | 7,24          | 26,87         | 5,50          | 0,45         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>635</b>  | <b>8,89</b> | <b>20,17</b> | <b>16,48</b> | <b>106,71</b> | <b>655,85</b> | <b>0,44</b> | <b>7,89</b>  | <b>0,90</b> | <b>1,47</b> | <b>134,34</b> | <b>399,26</b> | <b>190,90</b> | <b>10,44</b> |
| <b>Обед</b>             |                                       |             |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
|                         | Овощи натуральные                     | 60          | 0,10        | 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         | 1,08        | 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          | 0,83        | 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         | 1,55        | 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         | 2,29        | 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          | 2,51        | 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          | 1,40        | 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         | 0,50        | 5,00         | 5,00         | 6,00          | 89,00         | 0,08        | 2,60         | 0,40        | 0,50        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20         |
|                         | <b>Итого за обед</b>                  | <b>1035</b> | <b>9,74</b> | <b>19,29</b> | <b>17,27</b> | <b>116,88</b> | <b>700,08</b> | <b>0,57</b> | <b>26,23</b> | <b>0,23</b> | <b>1,48</b> | <b>275,82</b> | <b>454,68</b> | <b>122,01</b> | <b>6,38</b>  |
| <b>День 9 (четверг)</b> |                                       |             |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |             |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |              |
| 222                     | Пудинг из творога (запечённый)        | 160         | 2,79        | 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          | 0,71        | 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         | 1,46        | 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          | 1,67        | 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         | 0,53        | 9,00         | 5,76         | 6,30          | 113,04        | 0,03        | 0,54         | 0,36        | 0,00        | 223,20        | 165,60        | 25,20         | 0,18         |
|                         | <b>Итого за завтрак</b>               | <b>595</b>  | <b>7,16</b> | <b>33,38</b> | <b>23,53</b> | <b>85,88</b>  | <b>688,78</b> | <b>0,21</b> | <b>2,68</b>  | <b>1,43</b> | <b>0,62</b> | <b>601,79</b> | <b>574,62</b> | <b>87,07</b>  | <b>2,26</b>  |

| Обед              |                                          |            |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|-------------------|------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Л 145             | Суп летний овощной                       | 250        | 0,76        | 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         | 0,76        | 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        | 1,73        | 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        | 2,63        | 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         | 1,67        | 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         | 0,70        | 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        | 0,60        | 4,37         | 4,86         | 7,18          | 89,92         | 0,04        | 0,52         | 0,35        | 0,50        | 217,00        | 57,96         | 24,50         | 0,18        |
|                   | <b>Итого за обед</b>                     | <b>920</b> | <b>8,85</b> | <b>26,91</b> | <b>34,34</b> | <b>106,16</b> | <b>841,32</b> | <b>0,43</b> | <b>14,11</b> | <b>0,80</b> | <b>2,30</b> | <b>346,65</b> | <b>510,37</b> | <b>120,65</b> | <b>9,16</b> |
| День 10 (пятница) |                                          |            |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
| Завтрак           |                                          |            |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|                   | Овощи свежие (огурцы)                    | 70         | 0,11        | 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         | 0,34        | 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         | 0,55        | 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               | 110/5                                    | 115        | 1,95        | 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        | 1,23        | 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         | 0,87        | 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         | 1,67        | 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        | 0,95        | 1,08         | 0,12         | 11,40         | 51,00         | 0,04        | 5,00         | 0,00        | 0,33        | 25,00         | 18,30         | 14,16         | 0,50        |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>685</b> | <b>7,67</b> | <b>20,53</b> | <b>19,77</b> | <b>92,02</b>  | <b>628,18</b> | <b>0,31</b> | <b>9,71</b>  | <b>0,66</b> | <b>4,03</b> | <b>250,98</b> | <b>350,18</b> | <b>77,17</b>  | <b>3,89</b> |
| Обед              |                                          |            |             |              |              |               |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
| 82                | Борщ с капустой и картофелем             | 250        | 0,91        | 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         | 0,11        | 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         | 0,55        | 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        | 1,98        | 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         | 1,91        | 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         | 2,51        | 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         | 0,70        | 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        | 0,50        | 5,00         | 5,00         | 6,00          | 89,00         | 0,08        | 2,60         | 0,40        | 0,50        | 240,00        | 180,00        | 28,00         | 0,20        |
|                   | <b>Итого за обед</b>                     | <b>815</b> | <b>9,17</b> | <b>31,87</b> | <b>35,60</b> | <b>110,05</b> | <b>888,06</b> | <b>0,44</b> | <b>16,83</b> | <b>1,15</b> | <b>5,79</b> | <b>449,73</b> | <b>552,90</b> | <b>128,16</b> | <b>5,20</b> |

10,00

|                                        |       |        |        |        |         |          |      |        |       |       |         |         |         |        |
|----------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| Итого за завтраки                      | 6605  | 71,26  | 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 | 7,13   | 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  | 94,82  | 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 | 9,48   | 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                   |       | 166,08 | 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                       |       | 16,61  | 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%   |

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

Возраст 7-11 лет

| 100 % Норма МР                |      |                      |       |       |                         |                |     |     |     |                 |     |     |  |  |  |  |
|-------------------------------|------|----------------------|-------|-------|-------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|--|--|
|                               |      |                      |       |       | Завтраки                |                |     |     |     |                 |     |     |  |  |  |  |
| Наименование дней недели, блю | ХЕ   | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |  |  |  |  |
|                               |      | Б                    | Ж     | У     |                         | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |  |  |  |  |
| Понедельник - 1               | 4,86 | 25,06                | 18,17 | 58,32 | 502,17                  | 27%            | 27% | 22% | 25% | 20%             | 33% | 46% |  |  |  |  |
| Вторник - 1                   | 3,75 | 27,25                | 17,86 | 45,01 | 456,91                  | 29%            | 26% | 17% | 22% | 24%             | 35% | 39% |  |  |  |  |
| Среда - 1                     | 4,66 | 24,04                | 25,27 | 55,98 | 545,23                  | 26%            | 37% | 21% | 27% | 18%             | 42% | 41% |  |  |  |  |
| Четверг - 1                   | 4,46 | 23,40                | 17,10 | 53,52 | 465,14                  | 25%            | 25% | 20% | 23% | 20%             | 33% | 46% |  |  |  |  |
| Пятница - 1                   | 3,55 | 20,67                | 9,03  | 42,63 | 337,58                  | 22%            | 13% | 16% | 16% | 24%             | 24% | 51% |  |  |  |  |
| Понедельник - 2               | 5,15 | 21,82                | 14,31 | 61,78 | 469,58                  | 23%            | 21% | 23% | 23% | 19%             | 27% | 53% |  |  |  |  |
| Вторник - 2                   | 5,72 | 21,17                | 18,38 | 68,60 | 530,92                  | 23%            | 27% | 26% | 26% | 16%             | 31% | 52% |  |  |  |  |
| Среда - 2                     | 4,41 | 18,71                | 18,09 | 52,98 | 451,95                  | 20%            | 27% | 20% | 22% | 17%             | 36% | 47% |  |  |  |  |
| Четверг - 2                   | 3,86 | 43,72                | 18,59 | 46,36 | 540,21                  | 47%            | 27% | 18% | 26% | 32%             | 31% | 34% |  |  |  |  |
| Пятница - 2                   | 3,96 | 22,56                | 21,18 | 47,47 | 473,12                  | 24%            | 31% | 18% | 23% | 19%             | 40% | 40% |  |  |  |  |
| Среднее                       | 4,44 | 24,84                | 17,80 | 53,26 | 477,28                  | 26%            | 26% | 20% | 23% | 21%             | 33% | 45% |  |  |  |  |

| Второй завтрак                |      |                      |      |       |                         |                |    |     |     |                 |     |     |  |  |  |  |
|-------------------------------|------|----------------------|------|-------|-------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|--|--|
| Наименование дней недели, блю | ХЕ   | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность | Выполнение БЖУ |    |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |  |  |  |  |
|                               |      | Б                    | Ж    | У     |                         | Б              | Ж  | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |  |  |  |  |
| Понедельник - 1               | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Вторник - 1                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                  | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Среда - 1                     | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Четверг - 1                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                  | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Пятница - 1                   | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Понедельник - 2               | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Вторник - 2                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                  | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Среда - 2                     | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Четверг - 2                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                  | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Пятница - 2                   | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                  | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Среднее                       | 2,14 | 6,30                 | 6,21 | 25,68 | 192,16                  | 7%             | 9% | 10% | 9%  | 13%             | 29% | 53% |  |  |  |  |

| Обеды                         |      |                      |       |       |                                |                |     |     |     |                 |     |     |  |  |  |  |
|-------------------------------|------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|--|--|
| Наименование дней недели, блю | ХЕ   | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |  |  |  |  |
|                               |      | Б                    | Ж     | У     |                                | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |  |  |  |  |
| Понедельник - 1               | 6,41 | 26,23                | 20,67 | 76,97 | 606,08                         | 28%            | 30% | 29% | 30% | 17%             | 31% | 51% |  |  |  |  |
| Вторник - 1                   | 4,54 | 33,51                | 17,54 | 54,51 | 513,73                         | 36%            | 26% | 21% | 25% | 26%             | 31% | 42% |  |  |  |  |
| Среда - 1                     | 4,83 | 50,73                | 22,84 | 57,99 | 646,07                         | 54%            | 34% | 22% | 32% | 31%             | 32% | 36% |  |  |  |  |
| Четверг - 1                   | 4,98 | 33,85                | 17,70 | 59,70 | 537,52                         | 36%            | 26% | 23% | 26% | 25%             | 30% | 44% |  |  |  |  |
| Пятница - 1                   | 6,77 | 23,80                | 18,11 | 81,21 | 591,95                         | 25%            | 27% | 31% | 29% | 16%             | 28% | 55% |  |  |  |  |
| Понедельник - 2               | 4,39 | 26,85                | 17,25 | 52,69 | 471,58                         | 29%            | 25% | 20% | 23% | 23%             | 33% | 45% |  |  |  |  |
| Вторник - 2                   | 6,89 | 27,75                | 22,04 | 82,73 | 647,82                         | 30%            | 32% | 31% | 32% | 17%             | 31% | 51% |  |  |  |  |
| Среда - 2                     | 7,04 | 25,47                | 16,18 | 84,49 | 587,65                         | 27%            | 24% | 32% | 29% | 17%             | 25% | 58% |  |  |  |  |
| Четверг - 2                   | 6,89 | 27,52                | 39,90 | 82,71 | 801,31                         | 29%            | 59% | 31% | 39% | 14%             | 45% | 41% |  |  |  |  |
| Пятница - 2                   | 7,00 | 37,76                | 18,55 | 84,04 | 658,57                         | 40%            | 27% | 32% | 32% | 23%             | 25% | 51% |  |  |  |  |
| Среднее                       | 5,98 | 31,35                | 21,08 | 71,71 | 606,23                         | 33%            | 31% | 27% | 30% | 21%             | 31% | 47% |  |  |  |  |

| Полдники                      |      |                      |      |       |                                |                |    |     |     |                 |     |     |  |  |  |  |
|-------------------------------|------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|--|--|
| Наименование дней недели, блю | ХЕ   | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |    |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |  |  |  |  |
|                               |      | Б                    | Ж    | У     |                                | Б              | Ж  | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |  |  |  |  |
| Понедельник - 1               | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Вторник - 1                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                         | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Среда - 1                     | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Четверг - 1                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                         | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Пятница - 1                   | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Понедельник - 2               | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Вторник - 2                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                         | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Среда - 2                     | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Четверг - 2                   | 2,31 | 5,94                 | 6,39 | 27,75 | 200,26                         | 6%             | 9% | 11% | 10% | 12%             | 29% | 55% |  |  |  |  |
| Пятница - 2                   | 2,03 | 6,54                 | 6,09 | 24,30 | 186,76                         | 7%             | 9% | 9%  | 9%  | 14%             | 29% | 52% |  |  |  |  |
| Среднее                       | 2,14 | 6,30                 | 6,21 | 25,68 | 192,16                         | 7%             | 9% | 10% | 9%  | 13%             | 29% | 53% |  |  |  |  |

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