Диетическое питание для учащихся ООО»КУЛИНАР»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант реализации типового диетического (лечебного)меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска** | | | | | | | | | | | | | | |
| возрастная группа | | 12-17 лет | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сезон |  | осенне-зимний | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 269М/ТТК/БМД | | Котлеты,биточки особые (свино-говяжьи) с соусом овощным, 80/30 | 110 | 13,15 | 13,96 | 25,35 | 279,91 | 0,17 | 0,12 | 0,00 | 1,92 | 15,71 | 141,47 | 25,79 | 2,23 |
| 302М/БМД | | Рис отварной (масло топленое) | 180 | 4,54 | 4,21 | 47,95 | 247,89 | 0,05 | 0,00 | 21,60 | 0,26 | 6,06 | 98,06 | 32,44 | 0,66 |
| 377М/ссж | | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **567** | **21,70** | **19,60** | **111,57** | **710,87** | **0,31** | **5,42** | **21,60** | **2,99** | **55,47** | **287,81** | **72,27** | **4,49** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/К/БМД | | Желе из ягод (брусника) | 150 | 4,51 | 0,13 | 12,74 | 61,64 | 0,00 | 3,15 | 1,68 | 0,21 | 5,25 | 3,36 | 1,47 | 0,12 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **5,51** | **5,33** | **47,19** | **251,14** | **0,00** | **3,15** | **1,68** | **0,21** | **17,75** | **9,36** | **4,47** | **0,82** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/ссж | | Винегрет овощной | 100 | 1,26 | 6,82 | 6,68 | 94,12 | 0,05 | 12,50 | 0,00 | 3,05 | 33,15 | 37,07 | 19,85 | 0,83 |
| 88М | | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 240/10 | 250 | 2,18 | 7,00 | 9,53 | 110,74 | 0,07 | 30,72 | 0,00 | 3,15 | 43,42 | 53,58 | 22,05 | 0,93 |
| 234М/БМД/330М | | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 90/30 | 120 | 12,15 | 11,48 | 15,45 | 214,30 | 0,13 | 0,30 | 5,91 | 4,54 | 35,13 | 169,61 | 42,49 | 1,14 |
| 312М/БМД | | Картофельное пюре (топленое масло) | 220 | 3,80 | 6,56 | 30,84 | 198,00 | 0,23 | 37,84 | 35,20 | 0,19 | 24,67 | 112,01 | 43,84 | 1,76 |
| 349М/ссж | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **960** | **25,17** | **32,71** | **112,46** | **850,55** | **0,62** | **82,16** | **41,11** | **12,82** | **188,47** | **505,16** | **181,93** | **7,73** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,19** | **3,55** | **48,75** | **249,75** | **0,32** | **40,02** | **8,00** | **0,78** | **66,71** | **69,09** | **29,97** | **3,74** |
| **Всего за Понедельник-1** | | | **1977,00** | **57,56** | **61,19** | **319,97** | **2062,31** | **1,25** | **130,75** | **72,39** | **16,80** | **328,41** | **871,43** | **288,64** | **16,78** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К/БМД | | Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 70/40 | 110 | 18,29 | 20,14 | 3,04 | 253,92 | 0,07 | 9,26 | 13,86 | 0,35 | 28,85 | 197,16 | 29,30 | 1,77 |
| 321М/БМД | | Капуста тушеная (топленое масло) | 180 | 4,60 | 4,70 | 19,27 | 140,88 | 0,10 | 98,91 | 27,00 | 0,37 | 107,31 | 80,52 | 41,30 | 1,64 |
| б/н/ссж | | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
|  | | Фрукты (Груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **640** | **27,25** | **26,61** | **72,70** | **634,48** | **0,27** | **164,22** | **81,71** | **2,08** | **183,19** | **331,15** | **91,65** | **6,90** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 367/М/БМД | | Мусс лимонный | 150 | 3,60 | 0,03 | 23,34 | 108,00 | 0,01 | 4,80 |  | 0,02 | 4,80 | 2,64 | 1,44 | 0,14 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **4,60** | **5,23** | **57,79** | **297,50** | **0,01** | **4,80** | **0,00** | **0,02** | **17,30** | **8,64** | **4,44** | **0,14** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/ссж | | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,65 | 0,12 | 14,41 | 66,83 | 0,06 | 4,73 | 0,00 | 0,90 | 39,40 | 62,27 | 43,43 | 0,94 |
| 97М | | Суп картофельный на курином бульоне (грудка) | 250 | 6,23 | 3,86 | 20,06 | 140,52 | 0,16 | 24,56 | 7,00 | 1,33 | 31,35 | 108,43 | 35,79 | 1,50 |
| 311К/ссж | | Гуляш из мяса птицы (грудка), 50/50 | 100 | 13,49 | 3,70 | 2,71 | 98,88 | 0,08 | 2,49 | 27,88 | 0,27 | 12,33 | 105,64 | 14,33 | 0,93 |
| 309М/БМД | | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 180 | 7,01 | 6,77 | 44,84 | 268,48 | 0,11 | 0,00 | 36,00 | 0,95 | 13,77 | 56,80 | 10,26 | 1,04 |
| 473К/ссж | | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 21,10 | 93,08 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **900** | **33,84** | **15,37** | **130,96** | **807,89** | **0,56** | **111,79** | **136,24** | **4,59** | **128,15** | **448,52** | **141,22** | **7,32** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,09** | **5,94** | **43,28** | **252,27** | **0,23** | **40,00** | **14,50** | **0,87** | **120,89** | **96,00** | **39,16** | **3,78** |
| **Всего за Вторник-1** | | | **1990,00** | **70,78** | **53,16** | **304,74** | **1992,14** | **1,07** | **320,81** | **232,45** | **7,56** | **449,53** | **884,31** | **276,48** | **18,14** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 |  | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 213М/БМД | | Омлет с запеченным картофелем (вода) | 210 | 12,80 | 17,85 | 25,18 | 312,84 | 0,24 | 30,24 | 192,50 | 4,31 | 60,05 | 236,23 | 44,17 | 3,31 |
| 376М/ссж | | Чай с сахаром | 200 |  |  | 12,20 | 48,78 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 9,16 | 4,89 | 0,95 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
|  | | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| **Итого за Завтрак** | | | **630** | **17,82** | **19,89** | **79,09** | **570,72** | **0,38** | **48,35** | **192,50** | **5,43** | **116,11** | **306,79** | **72,76** | **8,29** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 363/М/БМД | | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 4,43 | 0,04 | 11,66 | 64,70 | 0,00 | 4,80 |  | 0,02 | 2,72 | 1,84 | 1,04 | 0,06 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **5,43** | **5,24** | **46,11** | **254,20** | **0,00** | **4,80** | **0,00** | **0,02** | **15,22** | **7,84** | **4,04** | **0,76** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51М/ссж | | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,55 | 5,12 | 13,76 | 107,73 | 0,03 | 7,70 |  | 2,59 | 41,35 | 48,68 | 24,69 | 1,42 |
| 99М/ссж | | Суп из овощей с кремом сметанным соевым, 240/10 | 250 | 2,12 | 5,85 | 11,07 | 105,88 | 0,08 | 20,40 | 0,00 | 2,60 | 26,69 | 55,95 | 21,37 | 0,88 |
| 281К/БМД | | Говядина тушеная | 100 | 10,84 | 12,42 | 1,45 | 161,00 | 0,04 | 2,50 | 0,00 | 1,75 | 12,96 | 115,50 | 15,78 | 1,72 |
| 171М/БМД | | Каша гречневая рассыпчатая (масло топленое) | 180 | 9,99 | 9,74 | 45,22 | 308,15 | 0,34 | 0,00 | 43,20 | 0,63 | 17,58 | 237,72 | 158,48 | 5,33 |
| 349М/ссж | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **900** | **30,29** | **33,97** | **121,47** | **916,13** | **0,65** | **31,40** | **43,20** | **9,46** | **150,68** | **590,75** | **274,02** | **12,42** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,19** | **3,55** | **48,75** | **249,75** | **0,32** | **40,02** | **8,00** | **0,78** | **66,71** | **69,09** | **29,97** | **3,74** |
| **Всего за Среда-1** | | | **1980** | **58,73** | **62,65** | **295,42** | **1990,80** | **1,35** | **124,57** | **243,70** | **15,68** | **348,71** | **974,47** | **380,79** | **25,21** |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 287М/БМД/ ТТК/БМД | | Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 210/40 | 250 | 17,98 | 17,01 | 32,56 | 356,60 | 0,10 | 58,54 | 0,00 | 2,58 | 79,93 | 216,82 | 48,86 | 3,28 |
|  | | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 377М/ссж | | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **607** | **22,64** | **18,62** | **77,95** | **575,47** | **0,25** | **100,44** | **0,00** | **3,57** | **145,23** | **276,10** | **71,10** | **4,88** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 368/М/БМД | | Мусс апельсиновый | 150 | 3,70 | 0,06 | 14,87 | 74,80 | 0,01 | 13,80 |  | 0,05 | 7,82 | 5,29 | 2,99 | 0,11 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **4,70** | **5,26** | **49,32** | **264,30** | **0,01** | **13,80** | **0,00** | **0,05** | **20,32** | **11,29** | **5,99** | **0,81** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49М/ссж | | Салат витаминный | 100 | 1,08 | 5,23 | 9,36 | 90,20 | 0,04 | 41,34 | 0,55 | 2,32 | 10,83 | 21,37 | 12,70 | 0,78 |
| 96М/ссж | | Рассольник ленинградский | 250 | 3,79 | 5,54 | 17,24 | 134,54 | 0,11 | 16,80 | 6,13 | 1,83 | 20,85 | 77,41 | 27,94 | 1,09 |
| 267К/ссж/ 330М/БМД | | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 80/40 | 120 | 15,42 | 12,25 | 16,05 | 236,72 | 0,34 | 21,59 | 5292,00 | 2,73 | 20,67 | 246,92 | 19,37 | 5,03 |
| 312М/БМД | | Картофельное пюре (топленое масло) | 190 | 3,28 | 5,67 | 26,63 | 171,00 | 0,20 | 32,68 | 30,40 | 0,16 | 21,31 | 96,74 | 37,86 | 1,52 |
| 350М/ссж | | Кисель из плодов чёрной смородины, | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **930** | **28,79** | **29,51** | **122,45** | **872,18** | **0,82** | **152,41** | **5329,08** | **7,97** | **104,55** | **552,73** | **136,77** | **11,12** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,09** | **5,94** | **43,28** | **252,27** | **0,23** | **40,00** | **14,50** | **0,87** | **120,89** | **96,00** | **39,16** | **3,78** |
| **Всего за Четверг-1** | | | **1987,00** | **61,21** | **59,33** | **292,99** | **1964,21** | **1,30** | **306,65** | **5343,58** | **12,46** | **391,00** | **936,12** | **253,02** | **20,59** |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 |  | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 320К | | Куриное филе запеченое (бедро) с соусом шпинатным, 70/40 | 110 | 17,13 | 11,38 | 3,04 | 156,24 | 0,10 | 9,26 | 17,66 | 1,27 | 27,54 | 165,90 | 28,73 | 1,17 |
| 355К/БМД | | Рис припущенный с томатом (топл.масло) | 180 | 4,68 | 6,58 | 48,12 | 270,71 | 0,06 | 1,80 | 36,00 | 0,30 | 8,27 | 100,33 | 34,12 | 0,76 |
| б/н/ссж | | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **560** | **26,01** | **19,47** | **92,01** | **624,44** | **0,25** | **67,11** | **94,51** | **2,67** | **66,64** | **308,90** | **75,90** | **3,30** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/БМД | | Желе из ягод (брусника) | 150 | 4,51 | 0,13 | 12,74 | 61,64 | 0,00 | 3,15 | 1,68 | 0,21 | 5,25 | 3,36 | 1,47 | 0,12 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **5,51** | **5,33** | **47,19** | **251,14** | **0,00** | **3,15** | **1,68** | **0,21** | **17,75** | **9,36** | **4,47** | **0,82** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/ссж | | Салат "Мозаика" | 100 | 2,87 | 6,38 | 10,13 | 109,81 | 0,09 | 11,50 | 25,00 | 2,45 | 21,20 | 68,33 | 25,12 | 0,94 |
| 104М | | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 215/35 | 250 | 10,24 | 10,14 | 18,69 | 207,45 | 0,16 | 22,98 | 7,00 | 1,47 | 22,52 | 153,47 | 39,05 | 2,28 |
| 233М/328М/ ТТК/БМД | | Рыба запеченая в овощном соусе (треска), 70/30 | 100 | 15,36 | 8,08 | 5,38 | 155,81 | 0,13 | 5,15 | 45,00 | 1,64 | 36,03 | 215,13 | 36,86 | 0,85 |
| 171М/БМД | | Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленым) | 180 | 5,60 | 8,98 | 40,14 | 263,91 | 0,07 | 0,00 | 50,40 | 0,66 | 24,61 | 195,75 | 24,08 | 1,11 |
| 342М | | Компот из вишни | 200 | 0,48 | 0,08 | 22,81 | 94,63 | 0,01 | 6,00 |  | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,25 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **900** | **39,55** | **34,43** | **124,99** | **971,70** | **0,59** | **45,63** | **127,40** | **7,12** | **139,26** | **748,37** | **168,21** | **7,83** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,19** | **3,55** | **48,75** | **249,75** | **0,32** | **40,02** | **8,00** | **0,78** | **66,71** | **69,09** | **29,97** | **3,74** |
| **Всего за Пятница-1** | | | **1910** | **76,26** | **62,77** | **312,94** | **2097,02** | **1,16** | **155,90** | **231,59** | **10,78** | **290,35** | **1135,72** | **278,55** | **15,69** |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 | 0,00 | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 |
| 260М/ссж | | Гуляш из говядины, 50/50 | 100 | 15,43 | 16,56 | 3,85 | 226,40 | 0,08 | 4,50 | 0,00 | 2,16 | 12,16 | 161,39 | 23,00 | 2,42 |
| 309М/БМД | | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 180 | 7,00 | 4,98 | 44,84 | 252,42 | 0,11 | 0,00 | 25,20 | 0,95 | 13,66 | 56,44 | 10,26 | 1,04 |
| 377М/ссж | | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **577** | **26,57** | **22,99** | **87,34** | **664,09** | **0,28** | **11,20** | **25,20** | **3,94** | **62,92** | **272,11** | **50,10** | **5,15** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/М/БМД | | Мусс яблочный (на манной крупе) | 150 | 1,42 | 0,30 | 26,85 | 115,78 | 0,03 | 4,50 |  | 0,27 | 9,60 | 15,15 | 6,21 | 1,15 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **2,42** | **5,50** | **61,30** | **305,28** | **0,03** | **4,50** | **0,00** | **0,27** | **22,10** | **21,15** | **9,21** | **1,85** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36М | | Салат картофельный с сельдью | 100 | 5,03 | 3,72 | 12,23 | 102,88 | 0,10 | 15,00 | 6,00 | 0,44 | 25,37 | 93,37 | 31,78 | 1,00 |
| 82М/ссж | | Борщ из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 240/10 | 250 | 2,26 | 5,76 | 12,63 | 112,29 | 0,06 | 21,54 | 0,00 | 2,67 | 38,60 | 56,56 | 25,48 | 1,28 |
| 288М/БМД/ ТТК/БМД | | Куры отварные (грудки) с томатным соусом, 70/30 | 100 | 21,63 | 16,01 | 3,28 | 245,50 | 0,11 | 7,19 | 40,13 | 5,26 | 21,91 | 170,59 | 25,19 | 1,62 |
| 321М/ссж | | Капуста тушеная (масло топленое) | 180 | 4,67 | 3,82 | 17,94 | 127,93 | 0,10 | 99,19 | 21,60 | 0,38 | 107,71 | 81,18 | 41,57 | 1,64 |
| 349М/ссж | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **900** | **39,39** | **30,15** | **96,04** | **821,98** | **0,52** | **143,72** | **67,73** | **10,63** | **245,69** | **534,60** | **177,72** | **8,62** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,09** | **5,94** | **43,28** | **252,27** | **0,23** | **40,00** | **14,50** | **0,87** | **120,89** | **96,00** | **39,16** | **3,78** |
| **Всего за Понедельник-2** | | | **1927** | **73,47** | **64,58** | **287,97** | **2043,63** | **1,06** | **199,42** | **107,43** | **15,72** | **451,61** | **923,85** | **276,18** | **19,40** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 274М/ТТК/БМД | | Зразы рубленные с соусом шпинатным, 80/40 | 120 | 10,95 | 16,90 | 13,96 | 252,36 | 0,09 | 10,24 | 10,99 | 4,53 | 47,41 | 142,42 | 36,64 | 2,94 |
| 312М/БМД | | Картофельное пюре (топленое масло) | 180 | 3,11 | 5,37 | 25,23 | 162,00 | 0,19 | 30,96 | 28,80 | 0,15 | 20,18 | 91,64 | 35,87 | 1,44 |
| 376М/ссж | | Чай с сахаром | 200 |  |  | 12,20 | 48,78 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 9,16 | 4,89 | 0,95 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | | **550** | **17,85** | **23,67** | **77,10** | **593,74** | **0,36** | **42,31** | **39,79** | **5,46** | **95,65** | **275,72** | **83,40** | **5,93** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 363М | | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 3,99 | 0,03 | 18,60 | 90,68 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 0,02 | 2,55 | 1,73 | 0,98 | 0,08 |
|  | | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **4,99** | **5,23** | **53,05** | **280,18** | **0,00** | **4,50** | **0,00** | **0,02** | **15,05** | **7,73** | **3,98** | **0,78** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 1,28 | 5,17 | 11,50 | 99,04 | 0,03 | 24,17 | 0,00 | 2,37 | 34,20 | 29,62 | 16,35 | 1,01 |
| 98М | | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (грудки) | 250 | 6,13 | 6,33 | 10,56 | 124,52 | 0,09 | 20,64 | 8,00 | 2,40 | 39,74 | 83,10 | 25,25 | 1,07 |
| 281М/БМД/ ТТК/БМД | | Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 70/40 | 110 | 11,47 | 12,73 | 11,28 | 206,07 | 0,10 | 3,80 | 14,00 | 1,43 | 23,50 | 130,41 | 25,93 | 2,02 |
| 216К | | Пюре из бобовых с картофелем (масло топленое) | 180 | 12,47 | 6,92 | 31,28 | 237,47 | 0,46 | 8,64 | 36,00 | 0,40 | 71,47 | 193,87 | 64,39 | 3,90 |
| 473К/ссж | | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 21,10 | 93,08 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | | **910** | **36,82** | **32,08** | **113,58** | **900,28** | **0,83** | **137,25** | **123,36** | **7,73** | **200,21** | **552,37** | **169,34** | **10,91** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
|  | | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,19** | **3,55** | **48,75** | **249,75** | **0,32** | **40,02** | **8,00** | **0,78** | **66,71** | **69,09** | **29,97** | **3,74** |
| **Всего за Вторник-2** | | | **1910,00** | **64,85** | **64,54** | **292,48** | **2023,94** | **1,51** | **224,08** | **171,15** | **13,98** | **377,62** | **904,91** | **286,69** | **21,35** |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 234М | | Котлеты или биточки рыбные (горбуша) с соусом шпинатным, 80/40 | 120 | 14,15 | 12,37 | 16,55 | 221,74 | 0,17 | 9,87 | 22,89 | 4,74 | 62,90 | 164,45 | 39,77 | 1,42 |
| 302М/БМД | | Рис отварной (масло топленое) | 180 | 4,54 | 4,21 | 47,95 | 247,89 | 0,05 | 0,00 | 21,60 | 0,26 | 6,06 | 98,06 | 32,44 | 0,66 |
|  | | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| б/н/ссж | | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | **570** | **22,80** | **18,07** | **104,97** | **664,52** | **0,31** | **62,32** | **85,34** | **5,98** | **100,39** | **305,97** | **84,06** | **3,37** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 362/М/БМД | Желе из свежих ягод (черная смородина) | 150 | 4,54 | 0,06 | 20,07 | 98,94 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | 6,48 | 5,94 | 5,58 | 0,29 |
|  | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **5,54** | **5,26** | **54,52** | **288,44** | **0,01** | **36,00** | **0,00** | **0,13** | **18,98** | **11,94** | **8,58** | **0,99** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 К/ссж | Салат из свеклы с черносливом орехами | 100 | 3,42 | 12,24 | 13,68 | 179,29 | 0,06 | 8,76 | 0,00 | 5,12 | 55,99 | 85,29 | 49,17 | 1,63 |
| 88М/ссж | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 240/10 | 250 | 2,18 | 5,80 | 9,53 | 99,95 | 0,06 | 33,60 | 0,00 | 2,65 | 45,77 | 43,97 | 18,61 | 0,78 |
| 161К/ссж/ ТТК/БМД | Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 180/40 | 220 | 18,58 | 16,99 | 37,62 | 378,62 | 0,31 | 38,00 | 14,40 | 1,70 | 51,58 | 272,49 | 69,50 | 4,19 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **29,41** | **35,85** | **113,99** | **897,57** | **0,57** | **120,36** | **14,40** | **10,41** | **184,24** | **512,05** | **176,18** | **9,30** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,09** | **5,94** | **43,28** | **252,27** | **0,23** | **40,00** | **14,50** | **0,87** | **120,89** | **96,00** | **39,16** | **3,78** |
| **Всего за Среда-2** | | **1860,00** | **62,84** | **65,12** | **316,76** | **2102,79** | **1,12** | **258,68** | **114,24** | **17,39** | **424,51** | **925,96** | **307,98** | **17,44** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 |  | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 213М/БМД | Омлет с запеченным картофелем (вода) | 250 | 15,24 | 21,25 | 29,98 | 372,43 | 0,28 | 36,00 | 229,17 | 5,13 | 71,49 | 281,23 | 52,58 | 3,94 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
|  | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
|  | Батон йодированный | 50 | 3,80 | 1,40 | 25,70 | 130,60 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,78 | 22,56 | 32,50 | 6,00 | 0,60 |
| **Итого за Завтрак** | | **627** | **20,52** | **22,90** | **76,67** | **599,30** | **0,44** | **79,90** | **229,17** | **6,16** | **140,80** | **352,91** | **79,02** | **5,67** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/М/БМД | Мусс яблочный (на манной крупе) | 150 | 1,42 | 0,30 | 26,85 | 115,78 | 0,03 | 4,50 |  | 0,27 | 9,60 | 15,15 | 6,21 | 1,15 |
|  | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **2,42** | **5,50** | **61,30** | **305,28** | **0,03** | **4,50** | **0,00** | **0,27** | **22,10** | **21,15** | **9,21** | **1,85** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/ссж | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,65 | 0,12 | 14,41 | 66,83 | 0,06 | 4,73 | 0,00 | 0,90 | 39,40 | 62,27 | 43,43 | 0,94 |
| 102М/ссж | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 9,61 | 5,18 | 19,70 | 164,39 | 0,25 | 12,31 | 7,00 | 1,96 | 47,31 | 138,55 | 43,05 | 2,30 |
| 326К/ТТК/БМД | Наггетсы куриные с соусом томатным, 70/30 | 100 | 16,39 | 21,83 | 12,70 | 314,57 | 0,11 | 6,23 | 77,58 | 5,54 | 21,97 | 141,93 | 25,03 | 1,72 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (топленое масло) | 90 | 2,30 | 2,35 | 9,63 | 70,44 | 0,05 | 49,46 | 13,50 | 0,19 | 53,65 | 40,26 | 20,65 | 0,82 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 90 | 1,55 | 2,69 | 12,62 | 81,00 | 0,09 | 15,48 | 14,40 | 0,08 | 10,09 | 45,82 | 17,93 | 0,72 |
| 350М/ссж | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | **900** | **36,71** | **32,98** | **122,21** | **936,95** | **0,70** | **128,21** | **112,48** | **9,59** | **203,32** | **539,12** | **189,00** | **9,21** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,19** | **3,55** | **48,75** | **249,75** | **0,32** | **40,02** | **8,00** | **0,78** | **66,71** | **69,09** | **29,97** | **3,74** |
| **Всего за Четверг-2** | | **1977,00** | **64,84** | **64,94** | **308,94** | **2091,27** | **1,49** | **252,63** | **349,65** | **16,80** | **432,92** | **982,28** | **307,20** | **20,47** |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 294М/БМД/ 330М/БМД | Котлеты рубленные (из мяса птицы) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 70/40 | 110 | 11,73 | 12,79 | 12,68 | 213,17 | 0,10 | 1,00 | 35,12 | 1,50 | 12,36 | 101,44 | 17,10 | 1,30 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 180 | 7,00 | 4,98 | 44,84 | 252,42 | 0,11 | 0,00 | 25,20 | 0,95 | 13,66 | 56,44 | 10,26 | 1,04 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
|  | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **550** | **22,08** | **18,99** | **92,85** | **634,36** | **0,28** | **53,25** | **101,17** | **2,67** | **102,89** | **223,78** | **38,00** | **3,51** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 363/М/БМД | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 4,43 | 0,04 | 11,66 | 64,70 | 0,00 | 4,80 |  | 0,02 | 2,72 | 1,84 | 1,04 | 0,06 |
|  | Зефир | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,00** | **5,43** | **5,24** | **46,11** | **254,20** | **0,00** | **4,80** | **0,00** | **0,02** | **15,22** | **7,84** | **4,04** | **0,76** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 109К | Салат фруктовый | 100 | 1,32 | 0,56 | 8,44 | 48,20 | 0,02 | 51,12 | 2,00 | 0,16 | 46,60 | 29,00 | 14,80 | 1,14 |
| 150К | Суп рыбный | 250 | 8,45 | 7,84 | 19,51 | 190,73 | 0,14 | 15,25 | 0,00 | 0,18 | 18,44 | 76,88 | 31,04 | 1,08 |
| 244М/ссж | Плов из отварной говядины | 200 | 23,49 | 27,08 | 34,83 | 476,78 | 0,11 | 1,20 | 0,00 | 4,78 | 23,20 | 281,96 | 51,71 | 3,54 |
| 342М/ссж | Компот из вишни | 200 | 0,48 | 0,08 | 22,81 | 94,63 | 0,01 | 6,00 |  | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,25 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 |  |  | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| **Итого за Обед** | | **820** | **38,75** | **36,34** | **113,43** | **950,44** | **0,41** | **73,57** | **2,00** | **6,02** | **123,14** | **503,54** | **140,64** | **8,40** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
|  | **Итого за Полдник** | **250,00** | **5,09** | **5,94** | **43,28** | **252,27** | **0,23** | **40,00** | **14,50** | **0,87** | **120,89** | **96,00** | **39,16** | **3,78** |
| **Всего за Пятница-2** | | **1820** | **71,35** | **66,50** | **295,68** | **2091,26** | **0,93** | **171,62** | **117,67** | **9,57** | **362,15** | **831,15** | **221,85** | **16,45** |
| **Итого** | | **19338** | **661,90** | **624,78** | **3027,89** | **20459,38** | **12,24** | **2145,11** | **6983,85** | **136,74** | **3856,81** | **9370,20** | **2877,36** | **191,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Номера рецептур отмеченные буквой М- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.** |
| **Номера рецептур отмеченные буквой К- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016** |
| **Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров** |
| **Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Итого за завтрак | | 225,26 | 210,80 | 872,25 | 6 271,98 | 3,13 | 634,52 | 870,99 | 40,97 | 1 069,28 | 2 941,23 | 718,27 | 51,50 |
|  | Среднее значение за завтрак | 22,53 | 21,08 | 87,22 | 627,20 | 0,31 | 63,45 | 87,10 | 4,10 | 106,93 | 294,12 | 71,83 | 5,15 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 14% | 30% | 56% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 25,03% | 22,91% | 22,77% | 23,06% | 28,47% | 105,75% | 12,44% | 40,97% | 9,72% | 26,74% | 28,73% | 42,92% |
|  | Итого за второй завтрак | 46,53 | 53,10 | 523,88 | 2 751,65 | 0,09 | 84,00 | 3,36 | 1,21 | 181,79 | 116,30 | 58,43 | 9,57 |
|  | Среднее значение за второй завтрак | 4,65 | 5,31 | 52,39 | 275,16 | 0,01 | 8,40 | 0,34 | 0,12 | 18,18 | 11,63 | 5,84 | 0,96 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 7% | 17% | 76% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 5,17% | 5,77% | 13,68% | 10,12% | 0,80% | 14,00% | 0,05% | 1,21% | 1,65% | 1,06% | 2,34% | 7,97% |
|  | Итого за завтрак + второй завтрак | 271,79 | 263,90 | 1 396,13 | 9 023,63 | 3,22 | 718,52 | 874,35 | 42,17 | 1 251,07 | 3 057,53 | 776,69 | 61,07 |
|  | Среднее значение за завтрак + второй завтрак | 27,18 | 26,39 | 139,61 | 902,36 | 0,32 | 71,85 | 87,43 | 4,22 | 125,11 | 305,75 | 77,67 | 6,11 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 12% | 26% | 62% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 30,20% | 28,68% | 36,45% | 33,18% | 29,27% | 119,75% | 12,49% | 42,17% | 11,37% | 27,80% | 31,07% | 50,89% |
|  | Итого за обед | 338,72 | 313,39 | 1 171,58 | 8 925,65 | 6,26 | 1 026,49 | 5 997,01 | 86,35 | 1 667,71 | 5 487,22 | 1 755,02 | 92,87 |
|  | Среднее значение за обед | 33,87 | 31,34 | 117,16 | 892,57 | 0,63 | 102,65 | 599,70 | 8,63 | 166,77 | 548,72 | 175,50 | 9,29 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 15% | 32% | 53% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 37,64% | 34,06% | 30,59% | 32,81% | 56,91% | 171,08% | 85,67% | 86,35% | 15,16% | 49,88% | 70,20% | 77,39% |
|  | Итого за полдник | 65,37 | 56,29 | 278,77 | 1 912,96 | 1,60 | 297,27 | 5 429,86 | 15,71 | 472,22 | 1 072,34 | 332,29 | 28,53 |
|  | Среднее значение за полдник | 6,54 | 5,63 | 27,88 | 191,30 | 0,16 | 29,73 | 542,99 | 1,57 | 47,22 | 107,23 | 33,23 | 2,85 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 14% | 26% | 58% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 7,26% | 6,12% | 7,28% | 7,03% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед + полдник | 404,09 | 369,68 | 1 450,36 | 10 838,62 | 7,86 | 1 323,75 | 11 426,87 | 102,06 | 2 139,94 | 6 559,55 | 2 087,31 | 121,40 |
|  | Среднее значение за обед +полдник | 40,41 | 36,97 | 145,04 | 1 083,86 | 0,79 | 132,38 | 1 142,69 | 10,21 | 213,99 | 655,96 | 208,73 | 12,14 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 15% | 31% | 54% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 44,90% | 40,18% | 37,87% | 39,85% | 71,41% | 220,63% | 163,24% | 102,06% | 19,45% | 59,63% | 83,49% | 101,17% |
|  | Итого день | 661,90 | 624,78 | 3 027,89 | 20 459,38 | 12,24 | 2 145,11 | 6 983,85 | 136,74 | 3 856,81 | 9 370,20 | 2 877,36 | 191,53 |
|  | Среднее значение за день | 66,19 | 62,48 | 302,79 | 2 045,94 | 1,22 | 214,51 | 698,39 | 13,67 | 385,68 | 937,02 | 287,74 | 19,15 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 13% | 27% | 59% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 73,54% | 67,91% | 79,06% | 75,22% | 111,31% | 357,52% | 99,77% | 136,74% | 35,06% | 85,18% | 115,09% | 159,61% |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
|  | Распределение ЭЦ |  |  | Норма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак | 23,06% | 20-25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед | 32,81% | 30-35% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |