Диетическое питание для учащихся ООО»КУЛИНАР»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска** | | | | | | | | | | | | | | | |
| возрастная группа | | 7-11 лет | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сезон |  | осенне-зимний | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **ХЕ** | **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 свежих овощей (огурцы) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 269М/331М | Котлеты,биточки особые (свино-говяжьи) с соусом сметанным с томатом, 70/30 | 100 | 0,21 | 23,35 | 12,73 | 2,52 | 218,54 | 1,79 | 5,05 | 0,52 | 16,87 | 221,48 | 28,36 | 3,18 | 3,18 |
| 171М/СД | Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом без сахара) | 150 | 3,43 | 6,63 | 3,62 | 41,15 | 223,72 | 0,18 |  | 16,00 | 1,06 | 26,05 | 167,02 | 36,07 | 2,84 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого за Завтрак** | | **517** | **5,01** | **32,83** | **16,85** | **60,17** | **526,05** | **2,05** | **9,35** | **16,52** | **18,37** | **270,28** | **271,16** | **66,09** | **8,54** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0,34 | 3,33 | 5,65 | 4,14 | 81,20 | 0,03 | 5,10 | 4,50 | 1,64 | 21,25 | 56,02 | 20,04 | 0,61 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 0,66 | 1,80 | 4,67 | 7,94 | 81,99 | 0,05 | 28,04 | 10,00 | 1,50 | 45,90 | 37,85 | 16,00 | 0,59 |
| 234М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 1,27 | 12,14 | 11,20 | 15,24 | 211,15 | 0,11 | 0,33 | 14,16 | 4,53 | 41,99 | 172,70 | 42,88 | 1,13 |
| 312М/СД | Картофельное пюре | 200 | 2,46 | 4,36 | 4,35 | 29,56 | 175,44 | 0,21 | 34,58 | 19,07 | 0,21 | 59,87 | 129,56 | 44,15 | 1,63 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 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** | | **840** | 7,01 | **25,71** | **26,53** | **84,17** | **682,17** | **0,53** | **68,85** | **50,73** | **10,09** | **218,51** | **504,33** | **167,56** | **6,55** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 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 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **0,67** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **0,08** | **1,40** | **40,00** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,20** |
| **Всего за Понедельник-1** | | **1707** | **13,92** | **64,94** | **48,99** | **167,05** | **1384,72** | **2,70** | **94,61** | **107,25** | **28,76** | **752,78** | **971,99** | **275,15** | **18,59** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 0,00 | 5,20 | 5,22 | 0,00 | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| 182М/СД | Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом без сахара) | 200 | 2,51 | 7,27 | 5,90 | 30,06 | 203,25 | 0,18 | 0,59 | 21,90 | 0,14 | 135,79 | 179,77 | 45,76 | 1,18 |
|  | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-пшеничным | 50 | 0,86 | 7,93 | 5,48 | 10,26 | 119,38 | 0,08 | 0,00 | 1,80 | 0,79 | 13,38 | 107,56 | 21,14 | 2,03 |
| 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 ржано- пшеничный | 30 | 0,86 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | **4,42** | **23,83** | **18,21** | **52,99** | **468,06** | **0,34** | **1,15** | **76,50** | **1,69** | **424,62** | **515,97** | **101,40** | **5,45** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (Груши) | 150 | 1,29 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **150** | **1,29** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | **0,03** | **7,50** | **0,00** | **0,60** | **28,50** | **24,00** | **18,00** | **3,45** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,72 | 0,99 | 0,07 | 8,64 | 40,10 | 0,04 | 2,84 |  | 0,54 | 23,64 | 37,36 | 26,06 | 0,56 |
| 97М | Суп картофельный на курином бульоне (грудка) | 200 | 1,34 | 4,99 | 3,09 | 16,05 | 112,41 | 0,13 | 19,65 | 5,60 | 1,07 | 25,08 | 86,75 | 28,63 | 1,20 |
| 288/М/СД/330М/СД | Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 60/30 | 90 | 0,16 | 18,60 | 5,70 | 1,88 | 134,31 | 0,08 | 1,95 | 42,65 | 0,29 | 23,97 | 144,62 | 17,60 | 1,18 |
| 125М/СД | Картофель отварной | 200 | 2,67 | 3,96 | 4,41 | 32,01 | 183,97 | 0,24 | 39,20 | 20,00 | 0,25 | 28,16 | 116,68 | 45,52 | 1,83 |
| 473К | Напиток витаминный (сироп стевии) | 200 | 0,76 | 0,46 | 0,15 | 9,13 | 45,20 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,71 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | 0,12 | 0,00 | 3,60 | 1,32 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| **Итого за Обед** | | **810** | **7,35** | **32,95** | **14,14** | **88,23** | **615,23** | **0,62** | **143,64** | **137,21** | **3,80** | **133,05** | **491,88** | **150,73** | **7,59** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Вторник-1** | | **1660** | **14,04** | **65,57** | **35,80** | **168,47** | **1267,79** | **0,99** | **153,50** | **233,71** | **6,09** | **834,17** | **1221,85** | **300,13** | **16,70** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Горошек зеленый | 40 | 0,22 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 213М/СД | Омлет (белковый) с картофелем | 230 | 1,72 | 19,24 | 13,93 | 20,63 | 284,91 | 0,13 | 20,66 | 33,62 | 3,29 | 90,57 | 147,21 | 43,54 | 1,27 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 1,82 | 3,63 | 0,66 | 21,80 | 108,90 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 15,95 | 82,50 | 25,85 | 2,15 |
| **Итого за Завтрак** | | **525** | **3,99** | **24,32** | **14,76** | **47,94** | **426,85** | **0,28** | **84,71** | **82,64** | **4,14** | **120,59** | **259,65** | **81,01** | **4,29** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (киви) | 150 | 1,01 | 1,20 | 0,60 | 12,15 | 70,50 | 0,03 | 270,00 |  |  | 60,00 |  | 37,50 | 1,20 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,01** | **1,20** | **0,60** | **12,15** | **70,50** | **0,03** | **270,00** | **0,00** | **0,00** | **60,00** | **0,00** | **37,50** | **1,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51М/СД | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0,88 | 1,09 | 2,09 | 10,55 | 65,76 | 0,02 | 4,80 |  | 1,23 | 29,82 | 34,86 | 17,89 | 0,98 |
|  | Суп из овощей со сметаной | 210 | 0,77 | 1,75 | 4,71 | 9,23 | 86,93 | 0,07 | 17,04 | 10,00 | 1,47 | 30,00 | 47,83 | 18,30 | 0,67 |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 | 90 | 0,32 | 14,58 | 13,78 | 3,88 | 198,05 | 0,06 | 0,80 | 12,00 | 0,38 | 24,40 | 152,52 | 21,82 | 2,12 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 3,38 | 8,96 | 3,79 | 40,57 | 231,90 | 0,31 |  | 8,00 | 0,59 | 15,84 | 212,42 | 142,07 | 4,77 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 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 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **770** | **7,63** | **30,46** | **25,03** | **91,51** | **710,74** | **0,58** | **23,44** | **33,00** | **5,86** | **149,56** | **555,83** | **244,58** | **11,13** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Ацидофилин 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за среда-1** | | **1645** | **13,32** | **61,78** | **45,38** | **159,79** | **1309,10** | **0,94** | **379,75** | **155,64** | **10,01** | **566,15** | **1007,47** | **395,09** | **16,81** |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224М/СД/326М | Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 150/30 | 180 | 1,42 | 18,54 | 15,99 | 17,02 | 290,55 | 0,08 | 2,03 | 63,23 | 2,97 | 188,15 | 242,79 | 39,56 | 0,99 |
|  | 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 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 55 | 1,82 | 3,63 | 0,66 | 21,80 | 108,90 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,55 | 15,95 | 82,50 | 25,85 | 2,15 |
| **Итого за Завтрак** | | **592** | **4,19** | **23,43** | **16,95** | **50,34** | **458,84** | **0,26** | **61,93** | **63,23** | **3,84** | **264,35** | **360,57** | **87,15** | **4,15** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49М/СД | Салат витаминный | 60 | 0,47 | 0,65 | 3,14 | 5,62 | 54,12 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,39 | 6,50 | 12,82 | 7,62 | 0,47 |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский (крупа овсяная). | 200 | 1,12 | 5,11 | 4,27 | 13,48 | 113,41 | 0,11 | 13,78 | 6,00 | 1,53 | 25,78 | 84,33 | 23,98 | 1,12 |
| 267К/СД/380/К/СД | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным 60/40 | 100 | 1,11 | 13,36 | 10,10 | 13,35 | 198,51 | 0,28 | 18,92 | 4638,50 | 2,37 | 24,65 | 218,68 | 17,25 | 4,38 |
| 312М/СД | Картофельное пюре | 200 | 2,46 | 4,37 | 5,32 | 29,58 | 184,25 | 0,21 | 34,58 | 24,40 | 0,23 | 60,19 | 129,96 | 44,15 | 1,63 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 200 | 0,78 | 0,21 | 0,04 | 9,34 | 35,77 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **810** | **7,37** | **27,00** | **23,47** | **88,47** | **668,76** | **0,73** | **132,09** | **4672,23** | **6,76** | **145,41** | **531,39** | **122,70** | **9,81** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Простокваша 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Четверг-1** | | **1802** | **13,23** | **64,43** | **48,42** | **158,81** | **1342,59** | **1,05** | **196,82** | **4795,46** | **10,59** | **893,76** | **1273,96** | **271,85** | **14,36** |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,06 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 |  | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 320К/СД/330М | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 60/40 | 100 | 0,23 | 15,02 | 11,34 | 2,80 | 161,70 | 1,89 | 6,73 | 11,12 | 7,75 | 16,83 | 132,17 | 14,55 | 0,70 |
| 171М/СД | Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом без сахара) | 150 | 3,43 | 6,63 | 3,62 | 41,15 | 223,72 | 0,18 |  | 16,00 | 1,06 | 26,05 | 167,02 | 36,07 | 2,84 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **5,29** | **24,71** | **15,56** | **63,47** | **486,47** | **2,16** | **71,78** | **76,14** | **9,58** | **63,35** | **369,54** | **76,63** | **5,86** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/СД | Салат "Мозаика" | 60 | 0,51 | 1,72 | 3,83 | 6,08 | 65,88 | 0,05 | 6,90 | 15,00 | 1,47 | 12,72 | 41,00 | 15,07 | 0,57 |
| 104М | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 1,24 | 8,17 | 7,71 | 14,87 | 161,95 | 0,13 | 18,38 | 5,60 | 1,18 | 18,01 | 122,77 | 31,24 | 1,83 |
| 232М/СД/330М/СД | Рыба запеченая в сметанном соусе (треска), 60/50 | 110 | 0,32 | 13,37 | 7,90 | 3,84 | 140,16 | 0,08 | 2,03 | 52,32 | 0,76 | 35,41 | 178,38 | 26,06 | 0,52 |
| 171М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | 170 | 2,96 | 4,97 | 4,21 | 35,52 | 200,00 | 0,06 |  | 20,00 | 0,63 | 22,57 | 172,94 | 21,27 | 0,97 |
| 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 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **790** | **6,94** | **32,01** | **24,33** | **83,26** | **677,49** | **0,44** | **33,31** | **95,92** | **5,25** | **121,02** | **606,09** | **127,55** | **6,04** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 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 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **0,67** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **0,08** | **1,40** | **40,00** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,20** |
| **Всего за пятница-1** | | **1650** | **14,12** | **63,12** | **45,49** | **169,43** | **1340,46** | **2,72** | **121,49** | **212,06** | **15,13** | **448,37** | **1172,12** | **245,68** | **15,40** |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 260М/СД | Гуляш из говядины (мука овсяная), 45/45 | 90 | 0,29 | 13,88 | 14,90 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3,17 | 8,40 | 3,56 | 38,03 | 217,40 | 0,29 | 0,00 | 7,50 | 0,55 | 14,85 | 199,14 | 133,19 | 4,47 |
| 377М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого за Завтрак** | | **507** | 4,83 | **25,13** | **18,96** | **58,00** | **504,96** | **0,44** | **8,35** | **7,50** | **2,93** | **48,54** | **420,17** | **180,73** | **9,17** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | 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** | **150** | **0,94** | **1,20** | **0,30** | **11,25** | **57,00** | **0,09** | **57,00** | **0,00** | **0,30** | **52,50** | **25,50** | **16,50** | **0,15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36М | Салат картофельный с сельдью | 60 | 0,61 | 3,02 | 2,23 | 7,34 | 61,73 | 0,06 | 9,00 | 3,60 | 0,26 | 15,22 | 56,02 | 19,07 | 0,60 |
| 82М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 0,88 | 1,87 | 4,63 | 10,53 | 92,28 | 0,05 | 17,99 | 10,00 | 1,52 | 39,92 | 48,34 | 21,72 | 1,01 |
| 288М/331М | Куры отварные с соусом томатно/сметанным, 60/30 | 90 | 0,19 | 18,69 | 5,57 | 2,26 | 135,23 | 1,45 | 6,97 | 34,45 | 5,31 | 21,83 | 141,54 | 16,94 | 1,25 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 200 | 2,67 | 3,96 | 4,41 | 32,01 | 183,97 | 0,24 | 39,20 | 20,00 | 0,25 | 28,16 | 116,68 | 45,52 | 1,83 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 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 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **810** | 6,62 | **31,62** | **17,50** | **79,43** | **601,30** | **1,91** | **73,96** | **71,05** | **9,54** | **154,63** | **470,78** | **147,75** | **7,27** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Понедельник-2** | | **1667** | **13,37** | **66,15** | **39,77** | **160,48** | **1277,26** | **2,44** | **140,51** | **98,55** | **12,76** | **503,67** | **1106,45** | **374,98** | **16,79** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 0,00 | 5,20 | 5,22 | 0,00 | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
| 182/М/СД | Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии) | 200 | 2,31 | 7,39 | 6,51 | 27,70 | 226,59 | 0,19 | 0,57 | 36,13 | 0,48 | 139,52 | 210,65 | 24,37 | 1,49 |
|  | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) схлебом ржано-пшеничным | 50 | 0,86 | 7,93 | 5,48 | 10,26 | 119,38 | 0,08 | 0,00 | 1,80 | 0,79 | 13,38 | 107,56 | 21,14 | 2,03 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 0,86 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 49,62 | 0,06 |  | 1,80 | 0,66 | 10,50 | 47,40 | 14,10 | 1,17 |
| 378М/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 |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | 4,22 | **23,95** | **18,82** | **50,63** | **491,41** | **0,34** | **1,13** | **90,73** | **2,03** | **428,35** | **546,85** | **80,01** | **5,76** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (Груши) | 150 | 1,29 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 |  | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **150** | **1,29** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | **0,03** | **7,50** | **0,00** | **0,60** | **28,50** | **24,00** | **18,00** | **3,45** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 60 | 0,57 | 0,77 | 3,10 | 6,90 | 59,42 | 0,02 | 14,50 |  | 1,42 | 20,52 | 17,77 | 9,81 | 0,60 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне (грудки) | 200 | 0,70 | 4,90 | 5,06 | 8,45 | 99,62 | 0,07 | 16,51 | 6,40 | 1,92 | 31,79 | 66,48 | 20,20 | 0,86 |
| 281М/330М | Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40 | 100 | 0,59 | 9,65 | 10,98 | 7,12 | 166,18 | 0,05 | 0,04 | 23,00 | 0,34 | 19,74 | 99,28 | 14,19 | 1,44 |
| 216К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | 150 | 2,27 | 11,08 | 4,29 | 27,23 | 192,16 | 0,39 | 7,34 | 18,30 | 0,37 | 87,82 | 182,46 | 56,88 | 3,27 |
| 473К/СД | Напиток витаминный (сироп стевии) | 200 | 0,76 | 0,46 | 0,15 | 9,13 | 45,20 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **760** | 6,33 | **30,16** | **24,19** | **75,92** | **645,27** | **0,64** | **118,39** | **116,06** | **5,50** | **188,57** | **456,67** | **129,30** | **8,60** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Ацидофилин 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Вторник-2** | | **1610** | **12,52** | **60,51** | **48,46** | **150,20** | **1308,18** | **1,08** | **128,62** | **246,79** | **8,12** | **881,42** | **1219,52** | **259,31** | **18,01** |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 234М/СД | Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 70/30 | 100 | 1,13 | 12,41 | 12,11 | 13,53 | 213,30 | 0,14 | 0,57 | 24,12 | 4,10 | 48,41 | 136,03 | 25,14 | 0,84 |
| 171М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | 150 | 2,61 | 4,38 | 3,71 | 31,34 | 176,47 | 0,06 | 0,00 | 17,65 | 0,56 | 19,92 | 152,60 | 18,77 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **5,33** | **19,78** | **16,41** | **64,02** | **488,21** | **0,27** | **62,02** | **90,78** | **5,31** | **89,40** | **359,76** | **68,73** | **3,95** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 0 | Фрукты (киви) | 150 | 1,01 | 1,20 | 0,60 | 12,15 | 70,50 | 0,03 | 270,00 |  |  | 60,00 |  | 37,50 | 1,20 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **150** | **1,01** | **1,20** | **0,60** | **12,15** | **70,50** | **0,03** | **270,00** | **0,00** | **0,00** | **60,00** | **0,00** | **37,50** | **1,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85К/СД | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60 | 0,68 | 2,05 | 7,34 | 8,21 | 107,57 | 0,04 | 5,26 |  | 3,07 | 33,59 | 51,18 | 29,50 | 0,98 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 0,66 | 1,80 | 4,67 | 7,94 | 81,99 | 0,05 | 28,04 | 10,00 | 1,50 | 45,90 | 37,85 | 16,00 | 0,59 |
| 161К/331М/СД | Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатно/сметанным, 170/30 | 200 | 2,69 | 17,21 | 15,34 | 32,30 | 336,80 | 1,62 | 37,35 | 13,65 | 5,65 | 42,73 | 238,14 | 55,77 | 3,69 |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | 200 | 0,78 | 0,21 | 0,04 | 9,34 | 35,77 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,26 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **720** | 6,24 | **24,57** | **27,99** | **74,90** | **644,84** | **1,81** | **110,65** | **26,65** | **11,46** | **150,52** | **412,77** | **130,97** | **7,46** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Простокваша 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Среда-2** | | **1580** | **13,27** | **51,35** | **50,00** | **159,26** | **1304,55** | **2,17** | **444,26** | **157,43** | **16,78** | **535,92** | **964,53** | **269,20** | **12,81** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0,00 | 3,90 | 3,92 |  | 51,60 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| 225 М | Оладьи из творога (5%) с соусом абрикосовым, 140/30 | 170 | 1,65 | 19,74 | 12,45 | 19,82 | 273,97 | 0,04 | 0,61 | 54,59 | 2,67 | 153,60 | 199,76 | 23,79 | 0,69 |
|  | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,82 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | **542** | 4,14 | **27,40** | **17,37** | **49,71** | **473,96** | **0,17** | **13,63** | **89,09** | **3,46** | **341,85** | **391,54** | **68,28** | **5,85** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66М/СД | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,85 | 0,77 | 0,07 | 10,16 | 45,72 | 0,04 | 3,70 |  | 0,23 | 17,90 | 33,32 | 21,04 | 0,50 |
| 102М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 1,31 | 7,69 | 4,14 | 15,76 | 131,51 | 0,20 | 9,85 | 5,60 | 1,57 | 37,85 | 110,84 | 34,44 | 1,84 |
| 326К/331М | Наггетсы куриные с соусом томатно/сметанным, 70/30 | 100 | 0,98 | 16,46 | 12,11 | 11,71 | 223,07 | 1,46 | 6,33 | 77,63 | 5,63 | 24,67 | 136,14 | 19,60 | 1,55 |
| 312М | Картофельное пюре | 150 | 1,86 | 3,29 | 5,42 | 22,32 | 151,63 | 0,16 | 26,13 | 26,20 | 0,19 | 48,20 | 98,50 | 33,42 | 1,26 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника с заменителем сазхара | 200 | 0,97 | 0,28 | 0,11 | 11,69 | 54,02 | 0,01 | 80,00 | 65,36 | 0,30 | 8,80 | 1,36 | 1,36 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **760** | 7,40 | **31,78** | **22,46** | **88,75** | **688,66** | **1,97** | **126,01** | **177,79** | **9,02** | **154,91** | **459,15** | **133,35** | **7,34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (Мандарин) | 150 | 0,94 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | **150** | **0,94** | **1,20** | **0,30** | **11,25** | **57,00** | **0,09** | **57,00** | **0,00** | **0,30** | **52,50** | **25,50** | **16,50** | **0,15** |
| **Всего за Четверг-2** | | **1652** | **13,46** | **68,58** | **43,13** | **161,50** | **1333,62** | **2,23** | **197,85** | **286,88** | **12,78** | **797,26** | **1066,19** | **248,14** | **13,54** |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 294М/330М/СД | Котлеты рубленные из птицы (грудка) с соусом сметанным, 60/40 | 100 | 1,01 | 12,46 | 8,46 | 12,07 | 175,70 | 0,09 | 1,07 | 31,28 | 1,99 | 46,32 | 130,87 | 23,07 | 1,57 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей (мука овсяная) | 200 | 1,73 | 3,61 | 4,88 | 20,72 | 142,71 | 0,14 | 37,51 | 10,67 | 1,49 | 54,18 | 93,80 | 40,70 | 1,38 |
| 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 ржано-пшеничный | 40 | 1,32 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 |  |  | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| **Итого за Завтрак** | | **560** | 4,29 | **20,30** | **15,09** | **51,44** | **426,82** | **0,31** | **40,38** | **46,95** | **3,89** | **180,45** | **343,91** | **96,76** | **5,48** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109К | Салат фруктовый | 60 | 0,42 | 0,79 | 0,34 | 5,06 | 28,92 | 0,01 | 30,67 | 1,20 | 0,10 | 27,96 | 17,40 | 8,88 | 0,68 |
| 150К | Суп рыбный | 200 | 1,30 | 6,76 | 6,27 | 15,61 | 152,58 | 0,11 | 12,20 |  | 0,14 | 14,75 | 61,50 | 24,83 | 0,86 |
| 244М | Плов из отварной говядины ГОСТ (из перловой крупы) | 180 | 2,37 | 23,36 | 13,61 | 28,41 | 329,90 | 0,12 | 1,18 | 0,00 | 2,38 | 33,59 | 323,74 | 43,24 | 3,51 |
| 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 | 60 | 1,71 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | 0,12 | 0,00 | 3,60 | 1,32 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| **Итого за Обед** | | **700** | 6,29 | **35,35** | **21,02** | **75,44** | **637,44** | **0,37** | **50,05** | **4,80** | **4,06** | **112,10** | **509,44** | **115,55** | **7,59** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Пятница-2** | | **1610** | **12,78** | **64,45** | **39,71** | **153,38** | **1248,76** | **0,73** | **106,64** | **71,75** | **8,25** | **564,55** | **1059,85** | **255,81** | **16,57** |
| **Итого** | | **16583** | **134,03** | **630,90** | **445,14** | **1608,38** | **13117,02** | **17,06** | **1964,05** | **6365,51** | **129,27** | **6778,05** | **11063,93** | **2895,34** | **159,58** |

|  | | **ХЕ** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Итого за завтрак | | 46,75 | 245,68 | 169,00 | 548,70 | 4 751,61 | 6,62 | 354,45 | 640,07 | 55,24 | 2 231,77 | 3 839,11 | 906,80 | 58,50 |
|  | Среднее значение за завтрак | 4,68 | 24,57 | 16,90 | 54,87 | 475,16 | 0,66 | 35,44 | 64,01 | 5,52 | 223,18 | 383,91 | 90,68 | 5,85 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 21% | 32% | 46% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 25% | 25% | 22% | 23,76% | 60,15% | 59,07% | 9,14% | 55,24% | 20,29% | 34,90% | 36,27% | 48,75% |
|  | Итого за второй завтрак | 11,13 | 22,40 | 9,60 | 119,45 | 708,00 | 0,30 | 644,40 | 40,00 | 2,10 | 773,50 | 486,50 | 214,50 | 16,45 |
|  | Среднее значение за второй завтрак | 1,11 | 2,24 | 0,96 | 11,95 | 70,80 | 0,03 | 64,44 | 4,00 | 0,21 | 77,35 | 48,65 | 21,45 | 1,65 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 13% | 12% | 67% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 2% | 1% | 5% | 3,54% | 2,73% | 107,40% | 0,57% | 2,10% | 7,03% | 4,42% | 8,58% | 13,71% |
|  | Итого за завтрак + второй завтрак | 57,89 | 268,08 | 178,60 | 668,15 | 5 459,61 | 6,92 | 998,85 | 680,07 | 57,34 | 3 005,27 | 4 325,61 | 1 121,30 | 74,95 |
|  | Среднее значение за завтрак + второй завтрак | 5,79 | 26,81 | 17,86 | 66,82 | 545,96 | 0,69 | 99,88 | 68,01 | 5,73 | 300,53 | 432,56 | 112,13 | 7,50 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 20% | 29% | 49% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 27% | 27% | 27% | 27,30% | 62,88% | 166,47% | 9,72% | 57,34% | 27,32% | 39,32% | 44,85% | 62,46% |
|  | Итого за обед | 69,17 | 301,61 | 226,64 | 830,07 | 6 571,90 | 9,60 | 880,40 | 5 385,43 | 71,34 | 1 528,28 | 4 998,32 | 1 470,04 | 79,38 |
|  | Среднее значение за обед | 6,92 | 30,16 | 22,66 | 83,01 | 657,19 | 0,96 | 88,04 | 538,54 | 7,13 | 152,83 | 499,83 | 147,00 | 7,94 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 18% | 31% | 51% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 30% | 34% | 33% | 32,86% | 87,31% | 146,73% | 76,93% | 71,34% | 13,89% | 45,44% | 58,80% | 66,15% |
|  | Итого за полдник | 7,68 | 60,60 | 39,30 | 95,45 | 1 015,00 | 0,49 | 69,80 | 300,00 | 0,30 | 2 220,50 | 1 723,50 | 290,50 | 1,95 |
|  | Среднее значение за полдник | 0,77 | 6,06 | 3,93 | 9,55 | 101,50 | 0,05 | 6,98 | 30,00 | 0,03 | 222,05 | 172,35 | 29,05 | 0,20 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 24% | 35% | 38% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение МР 2.4.5.0146-19 | |  | 6% | 6% | 4% | 5,08% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед + полдник | 76,86 | 362,21 | 265,94 | 925,52 | 7 586,90 | 10,09 | 950,20 | 5 685,43 | 71,64 | 3 748,78 | 6 721,82 | 1 760,54 | 81,33 |
|  | Среднее значение за обед +полдник | 7,69 | 36,22 | 26,59 | 92,55 | 758,69 | 1,01 | 95,02 | 568,54 | 7,16 | 374,88 | 672,18 | 176,05 | 8,13 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 32% | 49% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 36,22% | 39,69% | 37,02% | 37,93% | 91,77% | 158,37% | 81,22% | 71,64% | 34,08% | 61,11% | 70,42% | 67,78% |
|  | Итого день | 134,74 | 630,90 | 445,14 | 1 608,38 | 13 117,02 | 17,06 | 1 964,05 | 6 365,51 | 129,27 | 6 778,05 | 11 063,93 | 2 895,34 | 159,58 |
|  | Среднее значение за день | 13,47 | 63,09 | 44,51 | 160,84 | 1 311,70 | 1,71 | 196,40 | 636,55 | 12,93 | 677,81 | 1 106,39 | 289,53 | 15,96 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 31% | 49% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 63% | 66% | 64% | 65,59% | 155,05% | 327,34% | 90,94% | 129,27% | 61,62% | 100,58% | 115,81% | 132,98% |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по требованиям практической фармакотерапии | |  | 100 | 67 | 250 | 2000 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
|  | Распределение ЭЦ |  |  |  | Норма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Завтрак | 23,76% | 20-25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Обед | 32,86% | 30-35% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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** |  |