Диетическое питания для учащихся ООО»КУЛИНАР»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант реализации типового диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью молока, 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** | **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, 70/30 | 100 | 11,53 | 12,21 | 23,87 | 251,78 | 0,15 | 0,12 | 0,00 | 1,70 | 14,34 | 124,34 | 22,96 | 1,97 |
| 302М/БМД | Рис отварной (масло топленое) | 160 | 4,04 | 3,74 | 42,62 | 220,35 | 0,05 | 0,00 | 19,20 | 0,23 | 5,39 | 87,16 | 28,84 | 0,59 |
| 377М/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **527** | **18,81** | **17,11** | **99,62** | **629,07** | **0,27** | **5,22** | **19,20** | **2,59** | **48,93** | **253,28** | **64,64** | **4,03** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/К/БМД | Желе из ягод (брусника) | 150 | 4,507 | 0,125 | 12,735 | 61,640 | 0,000 | 3,150 | 1,680 | 0,210 | 5,250 | 3,360 | 1,470 | 0,117 |
|  | Изделия кондитерские | 50 | 1,000 | 5,200 | 34,450 | 189,500 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,500 | 6,000 | 3,000 | 0,700 |
|  | **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/БМД | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 4,09 | 4,01 | 56,47 | 0,03 | 7,50 |  | 1,83 | 19,89 | 22,24 | 11,91 | 0,50 |
| 88М | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,87 | 6,17 | 8,01 | 95,78 | 0,06 | 25,60 | 0,00 | 2,77 | 36,39 | 45,63 | 18,45 | 0,79 |
| 234М/БМД/330М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с кремом сметанным соевым, 70/30 | 100 | 9,56 | 9,30 | 12,45 | 172,20 | 0,10 | 0,23 | 4,60 | 3,54 | 27,42 | 132,35 | 33,13 | 0,90 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 200 | 3,45 | 5,97 | 28,04 | 180,00 | 0,21 | 34,40 | 32,00 | 0,17 | 22,43 | 101,83 | 39,85 | 1,60 |
| 349М/БМД | 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** | | **840** | **21,43** | **26,37** | **102,47** | **737,84** | **0,54** | **68,53** | **36,60** | **10,20** | **158,22** | **434,94** | **157,05** | **6,86** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка 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** | **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** | |  | **50,93** | **52,36** | **298,02** | **1867,80** | **1,13** | **116,92** | **65,48** | **13,78** | **291,61** | **766,67** | **256,12** | **15,45** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 60/30 | 90 | 15,62 | 17,25 | 2,28 | 217,35 | 0,05 | 6,95 | 11,37 | 0,29 | 23,03 | 167,41 | 23,84 | 1,47 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (топленое масло) | 150 | 3,83 | 3,92 | 16,06 | 117,40 | 0,08 | 82,43 | 22,50 | 0,31 | 89,42 | 67,10 | 34,42 | 1,36 |
| б/н/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **580** | **23,06** | **22,66** | **63,59** | **548,31** | **0,22** | **145,22** | **74,72** | **1,19** | **204,92** | **310,42** | **78,11** | **6,20** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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/БМД | Салат из моркови с курагой | 60 | 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 | 4,99 | 3,09 | 16,05 | 112,41 | 0,13 | 19,65 | 5,60 | 1,07 | 25,08 | 86,75 | 28,63 | 1,20 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45 | 90 | 12,14 | 3,33 | 2,44 | 88,99 | 0,08 | 2,24 | 25,09 | 0,24 | 11,10 | 95,08 | 12,90 | 0,84 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 5,64 | 37,37 | 223,73 | 0,09 |  | 30,00 | 0,80 | 11,47 | 47,34 | 8,55 | 0,87 |
| 473К/БМД | 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** | | **770** | **29,42** | **13,06** | **113,45** | **698,42** | **0,48** | **104,73** | **126,05** | **3,78** | **102,59** | **381,90** | **113,55** | **6,38** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 |  | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| 0 | 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** | **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** | |  | **62,16** | **46,89** | **278,11** | **1796,50** | **0,94** | **294,75** | **215,27** | **5,85** | **445,71** | **796,95** | **235,26** | **16,51** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | 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) | 180 | 10,97 | 15,30 | 21,59 | 268,15 | 0,20 | 25,92 | 165,00 | 3,69 | 51,47 | 202,48 | 37,86 | 2,83 |
|  | 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 |
| 376М/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **590** | **15,23** | **17,06** | **70,35** | **499,91** | **0,33** | **43,83** | **165,00** | **4,66** | **103,02** | **266,54** | **65,25** | **7,70** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0,92 | 4,07 | 8,12 | 73,06 | 0,02 | 4,62 |  | 1,99 | 24,65 | 28,97 | 14,73 | 0,85 |
| 99М/БМД | Суп из овощей с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,82 | 5,21 | 9,30 | 91,73 | 0,07 | 17,00 | 0,00 | 2,32 | 22,45 | 47,60 | 17,89 | 0,75 |
| 281К/БМД | Говядина тушеная | 90 | 9,76 | 11,18 | 1,31 | 144,90 | 0,04 | 2,25 |  | 1,57 | 11,66 | 103,95 | 14,20 | 1,55 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая (масло топленое) | 150 | 8,33 | 8,12 | 37,69 | 256,79 | 0,28 |  | 36,00 | 0,53 | 14,65 | 198,10 | 132,07 | 4,44 |
| 349М/БМД | 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** | | **780** | **26,62** | **29,41** | **106,38** | **799,87** | **0,56** | **24,67** | **36,00** | **8,30** | **125,51** | **511,52** | **232,59** | **10,66** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка 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** | **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** | |  | **52,47** | **55,26** | **271,59** | **1803,72** | **1,21** | **113,32** | **209,00** | **13,75** | **310,46** | **855,00** | **331,85** | **22,86** |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 287М/БМД/ ТТК/БМД | Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 180/40 | 220 | 15,44 | 14,58 | 30,48 | 316,10 | 0,09 | 50,20 | 0,00 | 2,24 | 69,42 | 186,68 | 42,48 | 2,84 |
|  | 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/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **567** | **19,34** | **15,91** | **70,73** | **508,85** | **0,22** | **91,90** | **0,00** | **2,46** | **180,17** | **268,39** | **63,52** | **4,32** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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/БМД | Салат витаминный | 60 | 0,65 | 3,14 | 5,62 | 54,12 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,39 | 6,50 | 12,82 | 7,62 | 0,47 |
| 96М/БМД | Рассольник Ленинградский | 200 | 3,03 | 4,43 | 13,79 | 107,63 | 0,09 | 13,44 | 4,90 | 1,47 | 16,68 | 61,93 | 22,35 | 0,87 |
| 267К/БМД/ 330М/БМД | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 60/40 | 100 | 11,74 | 9,75 | 12,68 | 185,82 | 0,26 | 16,19 | 3969,00 | 2,06 | 15,63 | 185,84 | 14,65 | 3,78 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 170 | 2,93 | 5,07 | 23,83 | 153,00 | 0,18 | 29,24 | 27,20 | 0,15 | 19,06 | 86,55 | 33,88 | 1,36 |
| 350М/БМД | 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** | | **800** | **23,57** | **23,21** | **109,08** | **740,29** | **0,68** | **123,68** | **4001,43** | **5,99** | **88,78** | **457,44** | **117,39** | **9,18** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 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** | **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** | |  | **52,69** | **50,32** | **272,40** | **1765,71** | **1,14** | **269,37** | **4015,93** | **9,36** | **410,17** | **833,12** | **226,06** | **18,09** |
| **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, 60/30 | 90 | 14,63 | 9,74 | 2,28 | 133,63 | 0,08 | 6,95 | 14,63 | 1,08 | 21,90 | 140,62 | 23,36 | 0,95 |
| 355К/БМД | Рис припущенный с томатом (топл.масло) | 150 | 3,90 | 5,48 | 40,10 | 225,59 | 0,05 | 1,50 | 30,00 | 0,25 | 6,89 | 83,60 | 28,43 | 0,63 |
| б/н/БМД | 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** | | **500** | **21,96** | **16,45** | **78,09** | **530,58** | **0,21** | **64,30** | **85,48** | **1,66** | **105,07** | **289,33** | **63,64** | **2,84** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 94Л/БМД | Салат "Мозаика" | 60 | 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 | 8,17 | 7,71 | 14,87 | 161,95 | 0,13 | 18,38 | 5,60 | 1,18 | 18,01 | 122,77 | 31,24 | 1,83 |
| 233М/ ТТК/БМД | Рыба запеченая в овощном соусе (треска), 60/30 | 90 | 13,27 | 7,15 | 5,22 | 138,47 | 0,12 | 4,82 | 38,57 | 1,52 | 32,14 | 186,80 | 32,72 | 0,77 |
| 171М/БДМ | Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленым) | 150 | 4,66 | 7,48 | 33,45 | 219,93 | 0,06 |  | 42,00 | 0,55 | 20,51 | 163,12 | 20,07 | 0,92 |
| 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** | | **770** | **33,32** | **27,02** | **110,27** | **820,96** | **0,50** | **36,10** | **101,17** | **5,62** | **118,28** | **629,39** | **142,20** | **6,73** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка 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** | **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** | |  | **65,98** | **52,35** | **284,30** | **1852,43** | **1,03** | **143,57** | **196,33** | **8,27** | **307,81** | **997,17** | **240,28** | **14,13** |
| **День/неделя: Понедельник-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 |
| 260М/БМД | Гуляш из говядины, 45/45 | 90 | 13,88 | 14,90 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 4,15 | 37,37 | 210,35 | 0,09 |  | 21,00 | 0,80 | 11,38 | 47,04 | 8,55 | 0,86 |
| 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 |  |  | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **507** | **22,96** | **20,20** | **73,96** | **571,06** | **0,24** | **9,15** | **21,00** | **2,77** | **101,47** | **263,00** | **42,09** | **4,52** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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 | 60 | 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/БМД | Борщ из свежей капусты с картофелем со кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,94 | 5,13 | 10,60 | 97,08 | 0,05 | 17,95 | 0,00 | 2,37 | 32,37 | 48,11 | 21,31 | 1,09 |
| 288М/БМД/ ТТК/БМД | Куры отварные (грудки) с соусом томатным, 60/30 | 90 | 18,62 | 15,29 | 3,25 | 226,73 | 0,10 | 6,87 | 34,40 | 5,21 | 19,13 | 147,33 | 22,38 | 1,42 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (масло топленое) | 150 | 3,89 | 3,18 | 14,95 | 106,61 | 0,09 | 82,66 | 18,00 | 0,32 | 89,76 | 67,65 | 34,64 | 1,37 |
| 349М/БМД | 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** | | **780** | **33,26** | **26,68** | **86,10** | **725,52** | **0,44** | **117,28** | **56,00** | **10,05** | **208,58** | **452,01** | **151,10** | **7,55** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 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** | **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** | |  | **63,73** | **58,33** | **264,65** | **1854,14** | **0,94** | **170,93** | **91,50** | **13,96** | **453,05** | **832,15** | **241,56** | **17,70** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 274М/ТТК/БМД | Зразы рубленные с соусом шпинатным, 70/30 | 100 | 9,53 | 14,78 | 11,91 | 219,28 | 0,08 | 7,68 | 9,62 | 3,97 | 38,76 | 122,46 | 30,09 | 2,45 |
| 312/М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 160 | 2,76 | 4,77 | 22,43 | 144,00 | 0,17 | 27,52 | 25,60 | 0,14 | 17,94 | 81,46 | 31,88 | 1,28 |
| 376М/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **500** | **15,33** | **20,67** | **67,10** | **516,54** | **0,31** | **36,11** | **35,22** | **4,72** | **80,25** | **239,08** | **71,66** | **5,16** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 363М | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 3,992 | 0,033 | 18,603 | 90,675 | 0,003 | 4,500 | 0,000 | 0,015 | 2,550 | 1,725 | 0,975 | 0,077 |
|  | Изделия кондитерские | 50 | 1,000 | 5,200 | 34,450 | 189,500 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,500 | 6,000 | 3,000 | 0,700 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **4,992** | **5,233** | **53,053** | **280,175** | **0,003** | **4,500** | **0,000** | **0,015** | **15,050** | **7,725** | **3,975** | **0,777** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 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 на курином бульоне (грудки) | 200 | 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/БМД/ ТТК/БМД | Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 60/40 | 100 | 9,98 | 11,21 | 10,47 | 183,20 | 0,10 | 3,80 | 12,00 | 1,37 | 21,83 | 114,98 | 23,73 | 1,79 |
| 216К/БМД | Пюре из бобовых с картофелем (масло топленое) | 150 | 10,39 | 5,77 | 26,07 | 197,89 | 0,38 | 7,20 | 30,00 | 0,33 | 59,56 | 161,56 | 53,66 | 3,25 |
| 473К/БМД | 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** | | **780** | **31,51** | **26,07** | **100,85** | **773,31** | **0,72** | **122,01** | **113,76** | **6,18** | **165,00** | **476,17** | **144,82** | **9,41** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка 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** | **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** | |  | **57,02** | **55,53** | **269,75** | **1819,77** | **1,35** | **202,64** | **156,98** | **11,70** | **327,00** | **792,06** | **250,42** | **19,08** |
| **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, 70/30 | 100 | 12,31 | 10,81 | 14,10 | 193,68 | 0,15 | 7,48 | 19,44 | 4,13 | 53,05 | 142,05 | 33,31 | 1,18 |
| 302М/БМД | Рис отварной (масло топленое) | 150 | 3,79 | 3,51 | 39,96 | 206,57 | 0,04 | 0,00 | 18,00 | 0,22 | 5,05 | 81,71 | 27,03 | 0,55 |
|  | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| б/н/БМД | 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** | | **510** | **19,45** | **15,53** | **89,39** | **569,02** | **0,26** | **59,73** | **78,29** | **5,18** | **85,02** | **260,73** | **70,99** | **2,91** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85К/БМД | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60 | 2,05 | 7,34 | 8,21 | 107,57 | 0,04 | 5,26 |  | 3,07 | 33,59 | 51,18 | 29,50 | 0,98 |
| 88М/БМД | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,87 | 5,17 | 8,01 | 86,79 | 0,05 | 28,00 | 0,00 | 2,35 | 38,35 | 37,62 | 15,59 | 0,67 |
| 160К/БМД/ ТТК/БМД | Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 150/30 | 180 | 15,40 | 13,98 | 30,88 | 311,68 | 0,26 | 31,35 | 12,00 | 1,33 | 42,01 | 225,21 | 57,04 | 3,46 |
| 350М/БМД | 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** | | **720** | **24,55** | **27,32** | **100,26** | **745,76** | **0,48** | **104,61** | **12,00** | **7,69** | **144,85** | **424,30** | **141,03** | **7,81** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 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** | **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** | |  | **54,63** | **54,04** | **287,45** | **1855,49** | **0,98** | **240,33** | **104,79** | **13,87** | **369,75** | **792,97** | **259,77** | **15,48** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | 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) | 180 | 10,97 | 15,30 | 21,59 | 268,15 | 0,20 | 25,92 | 165,00 | 3,69 | 51,47 | 202,48 | 37,86 | 2,83 |
| 377М/БМД | 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 | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| **Итого за Завтрак** | | **547** | **15,50** | **16,67** | **63,14** | **468,90** | **0,35** | **69,62** | **165,00** | **4,57** | **116,27** | **267,66** | **63,10** | **4,45** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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/БМД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,99 | 0,07 | 8,64 | 40,10 | 0,04 | 2,84 |  | 0,54 | 23,64 | 37,36 | 26,06 | 0,56 |
| 102М/БМД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 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/ТТК/БМД | Наггетсы куриные с соусом томатным, 60/30 | 90 | 14,12 | 20,28 | 11,33 | 285,93 | 0,10 | 6,05 | 66,50 | 5,45 | 19,17 | 122,76 | 22,24 | 1,52 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (топленое масло) | 75 | 1,91 | 1,96 | 8,03 | 58,70 | 0,04 | 41,21 | 11,25 | 0,15 | 44,71 | 33,55 | 17,21 | 0,68 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 75 | 1,29 | 2,24 | 10,51 | 67,50 | 0,08 | 12,90 | 12,00 | 0,06 | 8,41 | 38,19 | 14,95 | 0,60 |
| 350М/БМД | 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** | | **770** | **31,22** | **29,51** | **107,42** | **823,46** | **0,59** | **112,85** | **95,35** | **8,71** | **164,68** | **452,99** | **153,79** | **7,91** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка 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** | **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** | | **1317** | **54,32** | **55,24** | **280,62** | **1847,38** | **1,29** | **226,99** | **268,35** | **14,33** | **369,76** | **810,90** | **256,07** | **17,95** |
| **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), 60/40 | 100 | 10,14 | 11,27 | 11,20 | 187,19 | 0,09 | 0,86 | 30,10 | 1,29 | 10,66 | 87,27 | 14,72 | 1,12 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 4,15 | 37,37 | 210,35 | 0,09 |  | 21,00 | 0,80 | 11,38 | 47,04 | 8,55 | 0,86 |
| б/н/БМД | 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** | | **510** | **19,33** | **16,64** | **83,90** | **566,31** | **0,25** | **53,11** | **91,95** | **2,30** | **98,92** | **200,21** | **33,91** | **3,16** |
| **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 |
|  | Изделия кондитерские | 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** | **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 | 60 | 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 | 6,76 | 6,27 | 15,61 | 152,58 | 0,11 | 12,20 |  | 0,14 | 14,75 | 61,50 | 24,83 | 0,86 |
| 244М/БМД | Плов из отварной говядины | 170 | 19,97 | 23,02 | 29,60 | 405,27 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 4,06 | 19,72 | 239,67 | 43,95 | 3,01 |
| 342М/БМД | 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** | | **700** | **33,01** | **30,48** | **100,93** | **821,50** | **0,36** | **49,89** | **1,20** | **5,21** | **97,33** | **434,27** | **120,76** | **7,20** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 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** | **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** | | **1400** | **62,86** | **58,30** | **274,22** | **1894,27** | **0,85** | **147,80** | **107,65** | **8,39** | **332,37** | **738,31** | **197,87** | **14,90** |
| **Итого** | | **2717** | **576,79** | **538,63** | **2781,13** | **18357,22** | **10,85** | **1926,63** | **5431,28** | **113,26** | **3617,69** | **8215,31** | **2495,27** | **172,13** |

|  |
| --- |
| **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 | | 190,97 | 178,90 | 759,87 | 5 408,56 | 2,66 | 578,18 | 735,85 | 32,09 | 1 124,04 | 2 618,64 | 616,90 | 45,28 |
|  | Среднее значение за завтрак | 19,10 | 17,89 | 75,99 | 540,86 | 0,27 | 57,82 | 73,59 | 3,21 | 112,40 | 261,86 | 61,69 | 4,53 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 14% | 30% | 56% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 24,80% | 22,65% | 22,68% | 23,02% | 24,14% | 96,36% | 10,51% | 32,09% | 10,22% | 23,81% | 24,68% | 37,74% |
|  | 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 | | 6,04% | 6,72% | 15,64% | 11,71% | 0,80% | 14,00% | 0,05% | 1,21% | 1,65% | 1,06% | 2,34% | 7,97% |
|  | Итого за завтрак + второй завтрак | 237,50 | 232,00 | 1 283,75 | 8 160,21 | 2,74 | 662,18 | 739,21 | 33,30 | 1 305,83 | 2 734,93 | 675,33 | 54,85 |
|  | Среднее значение за завтрак + второй завтрак | 23,75 | 23,20 | 128,37 | 816,02 | 0,27 | 66,22 | 73,92 | 3,33 | 130,58 | 273,49 | 67,53 | 5,48 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 12% | 26% | 63% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 30,84% | 29,37% | 38,32% | 34,72% | 24,94% | 110,36% | 10,56% | 33,30% | 11,87% | 24,86% | 27,01% | 45,71% |
|  | Итого за обед | 287,90 | 259,14 | 1 037,21 | 7 686,91 | 5,34 | 864,35 | 4 579,56 | 71,74 | 1 373,83 | 4 654,92 | 1 474,28 | 79,69 |
|  | Среднее значение за обед | 28,79 | 25,91 | 103,72 | 768,69 | 0,53 | 86,43 | 457,96 | 7,17 | 137,38 | 465,49 | 147,43 | 7,97 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 15% | 30% | 54% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 37,39% | 32,80% | 30,96% | 32,71% | 48,52% | 144,06% | 65,42% | 71,74% | 12,49% | 42,32% | 58,97% | 66,41% |
|  | Итого за полдник | 38,19 | 33,09 | 227,30 | 1 366,25 | 0,67 | 118,38 | 69,58 | 6,36 | 352,30 | 464,11 | 158,07 | 11,65 |
|  | Среднее значение за полдник | 3,82 | 3,31 | 22,73 | 136,62 | 0,07 | 11,84 | 6,96 | 0,64 | 35,23 | 46,41 | 15,81 | 1,16 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 11% | 22% | 67% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 4,96% | 4,19% | 6,79% | 5,81% | 6,12% | 19,73% | 0,99% | 6,36% | 3,20% | 4,22% | 6,32% | 9,70% |
|  | Итого за обед + полдник | 326,09 | 292,23 | 1 264,51 | 9 053,16 | 6,01 | 982,73 | 4 649,14 | 78,10 | 1 726,13 | 5 119,03 | 1 632,36 | 91,34 |
|  | Среднее значение за обед +полдник | 32,61 | 29,22 | 126,45 | 905,32 | 0,60 | 98,27 | 464,91 | 7,81 | 172,61 | 511,90 | 163,24 | 9,13 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 14% | 29% | 56% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 42,35% | 36,99% | 37,75% | 38,52% | 54,64% | 163,79% | 66,42% | 78,10% | 15,69% | 46,54% | 65,29% | 76,11% |
|  | Итого день | 576,79 | 538,63 | 2 781,13 | 18 357,22 | 10,85 | 1 926,63 | 5 431,28 | 113,26 | 3 617,69 | 8 215,31 | 2 495,27 | 172,13 |
|  | Среднее значение за день | 57,68 | 53,86 | 278,11 | 1 835,72 | 1,08 | 192,66 | 543,13 | 11,33 | 361,77 | 821,53 | 249,53 | 17,21 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | | 13% | 26% | 61% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | | 74,91% | 68,18% | 83,02% | 78,12% | 98,60% | 321,11% | 77,59% | 113,26% | 32,89% | 74,68% | 99,81% | 143,45% |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
|  | Распределение ЭЦ |  |  | Норма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак | 23,02% | 20-25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед | 32,71% | 30-35% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |