

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

**Основное меню 7+ лет**

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

**Обед**

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем                | 250        |
| 88                   | Гуляш  | 80         |
| 260                  | Каша вязкая с маслом сливочным (перловая), 150/5 | 155        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                           | 200        |
|                      | Сок натуральный (грушевый)                       | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                   | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                         | 20         |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>965</b> |

**Полдник**

**День/неделя: Вторник-1**

**Завтрак**

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
|                         | Поджаренная из огурцов свежих                   | 60         |
|                         | Жаркое по-домашнему                             | 175        |
|                         | Фруктовый чай                                   | 200        |
|                         | Кисломолочный продукт (кефир 2,5 %-ой жирности) | 200        |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 25         |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                        | 25         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>685</b> |

**Меню БМД 7+ лет**

|                                   | Наименование дней недели, блюд                          | Масса      |
|-----------------------------------|---|------------|
| <b>День/неделя: Понедельник-1</b> |   |            |
| 294М/БМД                          | Котлеты рубленые (филе индейки) с соусом овощным, 80/30 | 110        |
|                                   | Рис отварной  | 150        |
|                                   | Батон нарезной из муки в/с                              | 20         |
| 377М/БМД                          | Чай с лимоном   | 200        |
|                                   | Фрукты свежие (яблоки)                                  | 120        |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |   | <b>600</b> |

**Промежуточное питание**

|                                       |   |            |
|---------------------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД                             | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                           | 200        |
|                                       | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>265</b> |

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| 88М                  | Щи из свежей капусты с картофелем                   | 250        |
| 260М/БМД             | Гуляш из свинины                                    | 90         |
|                      | Каша вязкая с маслом растительным (перловая), 150/5 | 155        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                              | 200        |
|                      | Сок натуральный (грушевый)                          | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                      | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                            | 20         |
| <b>Итого за обед</b> |   | <b>975</b> |

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
| 473К                    | Напиток витаминный                      | 200        |
|                         | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>265</b> |

**День/неделя: Вторник-1**

|                         |                                       |            |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|
| 71М                     | Поджаренная из овощей свежих (огурцы) | 60         |
| 259М/БМД                | Жаркое по-домашнему (индейка филе)    | 175        |
|                         | Фруктовый чай                         | 200        |
|                         | Фрукт (яблоки)                        | 200        |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 25         |
|                         | Хлеб ржаной йодированный              | 25         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>685</b> |

**Промежуточное питание**

|                                       |                    |            |
|---------------------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД                             | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                                       | Сок фруктовый      | 200        |
|                                       | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                    | <b>265</b> |

**Обед**

|                      |                           |             |
|----------------------|---------------------------|-------------|
|                      | Овощи свежие (огурцы)     | 60          |
|                      | Суп крестьянский с крупой |             |
| 98                   |                           | 250         |
| 227                  | Рыба припущенная          | 70          |
| 312                  | Картофельное пюре         | 150         |
| 349                  | Компот из сухофруктов     | 200         |
|                      | Хлеб пшеничный            | 40          |
|                      | Хлеб ржаной йодированный  | 40          |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности | 200         |
| <b>Итого за Обед</b> |                           | <b>1010</b> |

**Полдник**

День/неделя: Среда-1

**Завтрак**

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
|                         | Салат из овощей (помидоров и огурцов)                  | 80         |
|                         | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 75         |
|                         | Каша вязкая с маслом сливочным (ячневая), 130/5        | 135        |
|                         | Кофейный напиток                                       | 200        |
|                         | Хлеб пшеничный   | 25         |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                               | 25         |
|                         | Сок натуральный (яблочный)                             | 150        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>690</b> |

**Обед**

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| 104                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20   | 270        |
| 223                  | Запеканка из творога                               | 185        |
|                      | Соус сметанный сладкий                             | 35         |
|                      | Компот из ягод                                     | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                           | 40         |
|                      | Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности) | 180        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>950</b> |

**Полдник**

|                      |                                      |            |
|----------------------|--------------------------------------|------------|
| 71М                  | Овощи свежие (огурцы)                | 60         |
|                      | Суп крестьянский с крупой (перловая) |            |
| 98М                  |                                      | 250        |
| 227М                 | Рыба припущенная                     | 90         |
| 312М/БМД             | Картофельное пюре                    | 150        |
| 349М                 | Компот из сухофруктов                | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный             | 40         |
| <b>Итого за обед</b> |                                      | <b>830</b> |

|                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД               | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                         | Сок фруктовый      | 200        |
|                         | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                    | <b>265</b> |

День/неделя: Среда-1

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| 24/М/БМД                | Салат из овощей (помидоров и огурцов)              | 80         |
| 312К                    | Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110        |
|                         | Каша вязкая с маслом растительным (ячневая)        | 150        |
| 376М/БМД                | Чай с сахаром                                      | 200        |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 25         |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                           | 25         |
|                         | Сок натуральный (яблочный)                         | 150        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>740</b> |

**Промежуточное питание**

|                                       |   |            |
|---------------------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД                             | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                           | 200        |
|                                       | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>265</b> |

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| 104М                 | Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина б/к), 250/20 | 270        |
| 294М/БМД             | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30           | 110        |
| 184К/БМД             | Рагу из овощей   | 150        |
| 350М/БМД             | Кисель из ягод (черная смородина)                              | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный   | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                                       | 40         |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>810</b> |

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                         | Сок фруктовый                           | 200        |
|                         | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>265</b> |

День/неделя: Четверг-1

**Завтрак**

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
|                         | Салат из овощей (белокачанной капусты) | 80         |
|                         | Рыба запеченная с молочным соусом      | 110        |
|                         | Картофельное пюре                      | 150        |
|                         | Чай с лимоном                          | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный               | 25         |
|                         | Пирог фруктовый "Школьный"             | 50         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>615</b> |

**Обед**

|                      |                            |            |
|----------------------|----------------------------|------------|
| 96                   | Рассольник по-ленинградски | 250        |
|                      | Птица запеченная           | 85         |
| 143                  | Рагу из овощей             | 150        |
|                      | Фрукты свежие (груши)      | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный             | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный   | 20         |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности  | 200        |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | <b>945</b> |

День/неделя: Четверг-1

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| 45/М/БМД                | Салат из овощей (белокачанной капусты) | 80         |
|                         | Рыба запеченная (треска) с соусом      |            |
| 233М/328М               | овощным, 80/30                         | 110        |
| 312М/БМД                | Картофельное пюре                      | 150        |
| 377М/БМД                | Чай с лимоном                          | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный               | 50         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>590</b> |

**Промежуточное питание**

|                                       |                    |            |
|---------------------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД                             | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                                       | Сок фруктовый      | 200        |
|                                       | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                    | <b>265</b> |

|                      |                            |            |
|----------------------|----------------------------|------------|
| 96М                  | Рассольник по-ленинградски | 250        |
| 320К                 | Птица запеченная           | 90         |
| 143/М/БМД            | Рагу из овощей             | 150        |
|                      | Фрукты свежие (груши)      | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный             | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный   | 20         |
| 349М                 | Компот из сухофруктов      | 200        |
| <b>Итого за Обед</b> |                            | <b>950</b> |

Полдник

|           |                         |            |
|-----------|-------------------------|------------|
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом      | 50         |
|           | Сок фруктовый           | 200        |
|           | Мармелад                | 15         |
|           | <b>Итого за Полдник</b> | <b>265</b> |

День/неделя: Пятница-1

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

|  |                                |            |
|--|--------------------------------|------------|
|  | Овощи свежие (помидоры)        | 70         |
|  | Омлет с колбасой или сосисками | 150        |
|  | Фруктовый чай                  | 200        |
|  | Хлеб пшеничный                 | 40         |
|  | Хлеб ржаной йодированный       | 25         |
|  | Фрукты свежие (груши)          | 120        |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>605</b> |

|          |                           |            |
|----------|---------------------------|------------|
| 23М      | Салат из свежих помидоров | 70         |
| 210М/БМД | Омлет натуральный         | 150        |
|          | Фруктовый чай             | 200        |
|          | Хлеб пшеничный            | 40         |
|          | Хлеб ржаной йодированный  | 25         |
|          | Фрукты свежие (груши)     | 120        |
|          | <b>Итого за завтрак</b>   | <b>605</b> |

Промежуточное питание

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|           | Сок фруктовый                           | 200        |
|           | Пастила                                 | 15         |
|           | <b>Итого за Промежуточное питание</b>   | <b>265</b> |

Обед

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

|          |                                 |            |
|----------|---------------------------------|------------|
| 84/М/БМД | Борщ с картофелем и фасолью     | 250        |
|          | Рыба тушеная в томате с овощами | 200        |
| 376М/БМД | Чай с сахаром                   | 200        |
|          | Хлеб пшеничный                  | 40         |
|          | Хлеб ржаной йодированный        | 40         |
|          | Сок натуральный (виноградный)   | 200        |
|          | <b>Итого за Обед</b>            | <b>930</b> |

Полдник

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
| 473К      | Напиток витаминный                      | 200        |
|           | Пастила                                 | 15         |
|           | <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>265</b> |

День/неделя: Понедельник-2

**Завтрак**

|                         |                              |            |
|-------------------------|------------------------------|------------|
|                         | Овощи свежие (огурцы)        | 60         |
|                         | Котлеты (биточки) особые     | 70         |
|                         | Рагу из овощей               | 160        |
|                         | Чай с сахаром                | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный     | 25         |
|                         | Хлеб пшеничный               | 40         |
|                         | Сок натуральный (персиковый) | 200        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | <b>755</b> |

**Обед**

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| л135                 | Суп из овощей                                     | 250        |
| 211                  | Омлет с сыром                                     | 140        |
|                      | Зеленый горошек консервированный                  | 60         |
|                      | Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности) | 180        |
|                      | Хлеб пшеничный                                    | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                          | 20         |
|                      | Сок натуральный (яблочный)                        | 200        |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>890</b> |

**Полдник**

День/неделя: Понедельник-2

|                                       |   |            |
|---------------------------------------|---|------------|
| 71М                                   | Поджаренная из свежих овощей (огурцы)   | 60         |
| 294М/БМД                              | Котлеты рубленые из кролика             | 90         |
| 184К                                  | Рагу из овощей                          | 160        |
| 376М/БМД                              | Чай с сахаром                           | 200        |
|                                       | Хлеб ржаной йодированный                | 25         |
|                                       | Хлеб пшеничный                          | 40         |
|                                       | Сок натуральный (персиковый)            | 200        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |   | <b>775</b> |
| <b>Промежуточное питание</b>          |   |            |
| 553/К/БМД                             | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                           | 200        |
|                                       | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>265</b> |

|                      |                                  |            |
|----------------------|----------------------------------|------------|
| 99М/БМД              | Суп из овощей                    | 250        |
| 210М/БМД             | Омлет натуральный                | 150        |
|                      | Зеленый горошек консервированный | 60         |
|                      |                                  |            |
|                      | Хлеб пшеничный                   | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный         | 20         |
|                      | Сок натуральный (яблочный)       | 200        |
| <b>Итого за обед</b> |                                  | <b>720</b> |

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
| 473К                    | Напиток витаминный                      | 200        |
|                         | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>265</b> |

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

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

Обед

|                      |   |            |
|----------------------|---|------------|
| 81                   | Борщ  | 250        |
| 256/330              | Мясо тушеное в соусе                            | 80         |
|                      | Каша вязкая с маслом сливочным (рисовая), 150/5 | 155        |
|                      | Напиток из сухофруктов                          | 200        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                          | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                        | 20         |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>965</b> |

Полдник

День/неделя: Вторник-2

|                                       |  |            |
|---------------------------------------|--|------------|
| 23М/сж                                | Салат из свежих помидоров                | 70         |
| 235/М                                 | Шницель рыбный натуральный (минтай филе) | 90         |
| 125/М/БМД                             | Картофель отварной                       | 170        |
| 349М/БМД                              | Фруктовый чай                            | 200        |
|                                       | Хлеб пшеничный                           | 40         |
|                                       | Хлеб ржаной йодированный                 | 25         |
|                                       | Сок натуральный (грушевый)               | 150        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |  | <b>745</b> |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |            |
| 590/К/БМД                             | Лепешка с кунжутом                       | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                            | 200        |
|                                       | Мармелад                                 | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>265</b> |

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| 81М                  | Борщ   | 250        |
| 312/К/БМД            | Индейка отварная                                   | 60         |
|                      | Соус овощной                                       | 30         |
|                      | Каша вязкая с маслом растительным (ячневая), 150/5 | 155        |
| 349М/БМД             | Компот из сухофруктов                              | 200        |
|                      | Фрукты свежие (яблоки)                             | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                     | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                           | 20         |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>975</b> |

|                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД               | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                         | Сок фруктовый      | 200        |
|                         | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                    | <b>265</b> |

День/неделя: Среда-2

Завтрак

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
|                         | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью) | 80         |
|                         | Тефтели из говядины с соусом сметанным, 60/50     | 110        |
|                         | Каша вязкая с маслом сливочным (гречневая), 150/5 | 155        |
|                         | Фруктовый чай                                     | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                          | 25         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 40         |
|                         | Кондитерское изделие (печенье сахарное)           | 25         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>635</b> |

Обед

|                      |  |             |
|----------------------|--|-------------|
|                      | Овощи натуральные                              | 60          |
| л 147                | Суп с макаронными изделиями                    | 250         |
| 234                  | Котлеты или биточки рыбные                     | 80          |
|                      | Картофель отварной (с маслом сливочным), 140/5 | 145         |
| 125                  | Компот из фруктов                              | 200         |
| 397                  | Хлеб пшеничный                                 | 60          |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                       | 40          |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности                      | 200         |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>1035</b> |

Полдник

День/неделя: Среда-2

|                                       |  |            |
|---------------------------------------|--|------------|
| 45/М/БМД                              | Салат из овощей (белокачанной капусты с морковью)  | 80         |
| 288М                                  | Кролик отварной с соусом томатным, 80/30           | 110        |
|                                       | Каша вязкая с маслом растительным (гречневая), 150 | 150        |
|                                       | Фруктовый чай                                      | 200        |
|                                       | Хлеб ржаной йодированный                           | 25         |
|                                       | Хлеб пшеничный                                     | 40         |
|                                       | Кондитерское изделие (печенье сахарное)            | 25         |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |  | <b>550</b> |
| <b>Промежуточное питание</b>          |  |            |
| 553/К/БМД                             | Булочка с маком пониженной калорийности            | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                                      | 200        |
|                                       | Пастила  | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |  | <b>265</b> |

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
|                      | Икра свекольная                            | 60         |
| 73М                  | Суп с макаронными изделиями                | 250        |
| 156К/БМД             | Котлеты или биточки рыбные                 | 90         |
|                      | Картофель отварной (с маслом растительным) | 150        |
| 234М                 | Компот из сухофруктов                      | 200        |
| 125/М/БМД            | Хлеб пшеничный                             | 60         |
| 349М                 | Хлеб ржаной йодированный                   | 40         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>850</b> |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 |
|-----------|---|----|

|  |                         |            |
|--|-------------------------|------------|
|  | Сок фруктовый           | 200        |
|  | Пастила                 | 15         |
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>265</b> |

День/неделя: Четверг-2

**Завтрак**

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

День/неделя: Четверг-2

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 292М/БМД | Птица (грудки кур), тушенная в соусе с овощами | 270        |
| 376М/БМД | Чай с сахаром                                  | 200        |
|          | Хлеб пшеничный                                 | 40         |
|          | Фрукт (груши)                                  | 180        |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>690</b> |

| <b>Обед</b>          |  |            |
|----------------------|--|------------|
| Л 145                | Суп летний овощной   | 250        |
| 267                  | Шницель натуральный рубленый                                 | 75         |
|                      | Каша вязкая с маслом сливочным (пшеничная), 150/5            | 155        |
| *359                 | Кисель из сока плодового или ягодного натурального с сахаром | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный   | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                                     | 20         |
|                      | Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %-ной жирности)             | 180        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>920</b> |

**Полдник**

День/неделя: Пятница-2

| <b>Завтрак</b>          |  |            |
|-------------------------|--|------------|
|                         | Поджаренная из свежих овощей (огурцы)                            | 70         |
| 297М                    | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом молочным, 65/50 | 115        |
| 203М                    | Макаронные изделия отварные с маслом, 110/5                      | 115        |
| 379М                    | Кофейный напиток на молоке                                       | 200        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный   | 25         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40         |
|                         | Фрукты свежие (персики)  | 120        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>685</b> |

**Обед**

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| 82                   | Борщ с капустой и картофелем                 | 250        |
| 250                  | Сосиска запеченная с сыром                   | 70         |
|                      | Соус молочный                                | 50         |
| 205                  | Макаронные изделия отварные с овощами, 125/5 | 130        |
|                      | Кондитерское изделие (вафли молочные)        | 35         |
|                      | Хлеб пшеничный                               | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                     | 20         |
|                      | Молоко 2,5 %-ной жирности                    | 200        |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>815</b> |

**Полдник**

| <b>Промежуточное питание</b>          |                    |            |
|---------------------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД                             | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                                       | Сок фруктовый      | 200        |
|                                       | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |                    | <b>265</b> |

|                      |  |            |
|----------------------|--|------------|
| 99/М/БМД             | Суп летний овощной                                   | 250        |
| 267М/БМД             | Шницель натуральный рубленый (индейка филе).         | 90         |
|                      | Каша вязкая с маслом растительным (пшеничная), 150/5 | 155        |
| 350М/БМД             | Кисель из сока плодового или ягодного натурального   | 200        |
|                      | Хлеб пшеничный                                       | 40         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный                             | 20         |
| <b>Итого за обед</b> |  | <b>755</b> |

|                         |                    |            |
|-------------------------|--------------------|------------|
| 590/К/БМД               | Лепешка с кунжутом | 50         |
|                         | Сок фруктовый      | 200        |
|                         | Мармелад           | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                    | <b>265</b> |

День/неделя: Пятница-2

|                         |  |            |
|-------------------------|--|------------|
| 71М                     | Поджаренная из свежих овощей (огурцы)                            | 70         |
| 297/М/БМД               | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом томатным, 65/50 | 110        |
| 331М                    | Макаронные изделия отварные с маслом растительным                | 150        |
| 309М/БМД                | Чай с сахаром  | 200        |
| 376М/БМД                | Хлеб ржаной йодированный   | 25         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40         |
|                         | Фрукты свежие (персики)  | 120        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>715</b> |

**Промежуточное питание**

|                                       |   |            |
|---------------------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД                             | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                                       | Сок фруктовый                           | 200        |
|                                       | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b> |   | <b>265</b> |

|                      |                                     |            |
|----------------------|-------------------------------------|------------|
| 82М                  | Борщ с капустой и картофелем        | 250        |
| 291М/БМД             | Плов из птицы (грудки куриные, рис) | 250        |
| 342М/БМД             | Компот из яблок                     | 200        |
|                      |                                     |            |
|                      |                                     |            |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 60         |
|                      | Хлеб ржаной йодированный            | 20         |
| <b>Итого за обед</b> |                                     | <b>780</b> |

|                         |   |            |
|-------------------------|---|------------|
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной калорийности | 50         |
|                         | Сок фруктовый                           | 200        |
|                         | Пастила                                 | 15         |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | <b>265</b> |





















**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеванием: аллергия на коровье молоко**

**Возраст 7-11 лет**

**Сезон осенне-зимний**

| № рец.                      | Наименование дней недели, блюдо  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                             |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| День/неделя: Понедельник -1 |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| Завтрак                     |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 294/М/БДМ                   | Котлеты рубленые (из мяса инд.)  | 80           | 13.05                | 8.36  | 11.20  | 171.39         | 0.07          |        | 5.90    | 2.25  | 12.32                     | 138.44 | 18.93  | 1.33  |
|                             | Соус овощной                     | 30           | 0.75                 | 1.57  | 4.23   | 34.46          | 0.04          | 2.85   | 240.00  | 0.80  | 8.83                      | 16.81  | 7.90   | 0.27  |
| 302М/БМД                    | Рис отварной (масло растительн.) | 150          | 3.78                 | 3.54  | 39.96  | 206.79         | 0.04          |        |         | 1.54  | 4.87                      | 81.17  | 27.03  | 0.54  |
| 377М/БМД                    | Чай с лимоном                    | 207          | 0.06                 | 0.01  | 10.19  | 42.29          | 0.00          | 2.90   |         | 0.01  | 7.75                      | 9.78   | 5.24   | 0.89  |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1.58                 | 0.20  | 9.66   | 47.00          | 0.03          |        |         | 0.26  | 4.60                      | 17.40  | 6.60   | 0.40  |
|                             | Фрукты (яблоки)                  | 120          | 0.48                 | 0.48  | 11.76  | 56.40          | 0.04          | 12.00  | 6.00    | 0.24  | 19.20                     | 13.20  | 10.80  | 2.64  |
| Итого за Завтрак            |                                  | 607          | 19.71                | 14.15 | 87.00  | 558.34         | 0.22          | 17.75  | 251.90  | 5.10  | 57.57                     | 276.80 | 76.50  | 6.08  |
| Второй завтрак              |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 553/К/БМД                   | Булочка с маком пониженной кал.  | 50           | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88         | 0.22          |        | 5.00    | 2.44  | 123.58                    | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
|                             | Сок фруктовый                    | 200          | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20  | 14.00                     | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                             | Пастила                          | 15           | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60          |               |        |         |       | 3.15                      | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Второй завтрак     |                                  | 265          | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48         | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64  | 140.73                    | 108.64 | 44.91  | 4.15  |
| Обед                        |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 88М                         | Щи из свежей капусты с картоф.   | 250          | 1.96                 | 5.21  | 9.62   | 94.25          | 0.07          | 32.40  | 200.00  | 2.37  | 42.47                     | 50.03  | 22.70  | 0.87  |
| 260М/БМД                    | Гуляш из свинины, 45/45          | 90           | 10.12                | 16.24 | 3.47   | 201.04         | 0.37          | 4.05   |         | 1.70  | 9.17                      | 120.00 | 20.92  | 1.51  |
|                             | Каша вязкая перловая на воде с   | 155          | 3.11                 | 3.99  | 22.14  | 137.00         | 0.04          |        | 20.00   | 0.41  | 14.90                     | 108.33 | 13.27  | 0.61  |
|                             | Фрукты (яблоки)                  | 200          | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20  | 14.00                     | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                             | Сок фруктовый                    | 200          | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20  | 14.00                     | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 60           | 4.74                 | 0.60  | 28.98  | 141.00         | 0.10          |        |         | 0.78  | 13.80                     | 52.20  | 19.80  | 1.20  |
|                             | Хлеб ржаной                      | 20           | 1.32                 | 0.24  | 6.84   | 34.80          | 0.04          |        | 1.20    | 0.44  | 7.00                      | 31.60  | 9.40   | 0.78  |
| Итого за Обед               |                                  | 975          | 23.24                | 26.68 | 111.45 | 792.08         | 0.66          | 116.45 | 221.20  | 6.11  | 115.34                    | 390.16 | 102.09 | 10.57 |
| Полдник                     |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 553/К/БМД                   | Булочка с маком пониженной кал.  | 50           | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88         | 0.22          |        | 5.00    | 2.44  | 123.58                    | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
| 473К                        | Напиток витаминный (шиповни)     | 200          | 0.46                 | 0.15  | 15.12  | 69.14          | 0.02          | 80.00  | 65.36   | 0.34  | 11.20                     | 11.68  | 4.72   | 0.50  |
|                             | Пастила                          | 15           | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60          |               |        |         |       | 3.15                      | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Полдник            |                                  | 265          | 5.01                 | 8.32  | 51.01  | 304.62         | 0.24          | 80.00  | 70.36   | 2.78  | 137.93                    | 106.32 | 41.63  | 1.85  |
| Всего за Понедельник-1      |                                  | 2112         | 53.51                | 57.52 | 305.56 | 1982.51        | 1.36          | 254.20 | 548.46  | 16.62 | 451.56                    | 881.91 | 265.13 | 22.65 |
| День/неделя: Вторник-1      |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| № рец.                      | Наименование дней недели, блюдо  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|                             |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                | В1            | С      | А (мкг) | Е     | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                     |                                  |              |                      |       |        |                |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 71М                         | Овощи натуральные свежие (огур.  | 60           | 0.42                 | 0.06  | 1.14   | 6.60           | 0.02          | 4.20   |         | 0.06  | 10.20                     | 18.00  | 8.40   | 0.30  |
| 259М/БМД                    | Жаркое по-домашнему (индейка)    | 175          | 17.44                | 11.94 | 18.26  | 249.40         | 0.17          | 23.70  | 7.90    | 3.06  | 27.46                     | 226.75 | 42.63  | 2.25  |
|                             | Фруктовый чай (яблоки свежие)    | 200          | 0.16                 | 0.16  | 13.90  | 58.70          | 0.01          | 4.01   | 2.00    | 0.08  | 6.90                      | 5.22   | 4.04   | 0.99  |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 25           | 1.98                 | 0.25  | 12.08  | 58.75          | 0.04          |        |         | 0.33  | 5.75                      | 21.75  | 8.25   | 0.50  |
|                             | Хлеб ржаной                      | 25           | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50          | 0.05          |        | 1.50    | 0.55  | 8.75                      | 39.50  | 11.75  | 0.98  |

|                            |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
|----------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                            | Фрукты (яблоки)                 | 200       | 0.80                 | 0.80  | 19.60  | 94.00     | 0.06          | 20.00  | 10.00   | 0.40                      | 32.00  | 22.00  | 18.00  | 4.40  |
| Итого за<br>Завтрак        |                                 | 685       | 22.44                | 13.51 | 73.53  | 510.95    | 0.35          | 51.91  | 21.40   | 4.47                      | 91.06  | 333.22 | 93.07  | 9.42  |
| Второй завтрак             |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 590/К/БМД                  | Лепешка с кунжутом (раст. масл  | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54  | 22.45  | 0.96  |
| 0                          | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                            | Мармелад                        | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15   | 0.30   | 0.06  |
| Итого за Второй<br>завтрак |                                 | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  |         | 1.65                      | 66.96  | 71.69  | 30.75  | 3.82  |
| Обед                       |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 71М                        | Огурец свежий                   | 60        | 0.42                 | 0.06  | 1.14   | 6.60      | 0.02          | 4.20   |         | 0.06                      | 10.20  | 18.00  | 8.40   | 0.30  |
| 98М                        | Суп крестьянский с крупой       | 250       | 2.84                 | 5.35  | 10.65  | 102.58    | 0.08          | 20.33  | 244.00  | 2.35                      | 40.55  | 58.34  | 21.92  | 0.89  |
| 227М                       | Рыба припущенная (горбуша фи    | 90        | 22.88                | 7.23  | 0.74   | 159.09    | 0.23          | 1.90   | 33.30   | 1.68                      | 24.99  | 227.22 | 34.56  | 0.74  |
| 312М/БМД                   | Картофельное пюре (растительн   | 150       | 2.58                 | 4.51  | 21.03  | 135.29    | 0.16          | 25.80  |         | 1.89                      | 16.58  | 75.65  | 29.89  | 1.19  |
| 349М                       | Компот из сухофруктов           | 200       | 0.78                 | 0.06  | 20.12  | 85.30     | 0.02          | 0.80   |         | 1.10                      | 32.00  | 29.20  | 21.00  | 0.67  |
|                            | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |
|                            | Хлеб ржаной                     | 40        | 2.64                 | 0.48  | 13.68  | 69.60     | 0.08          |        | 2.40    | 0.88                      | 14.00  | 63.20  | 18.80  | 1.56  |
| Итого за Обед              |                                 | 830       | 35.31                | 18.10 | 86.68  | 652.46    | 0.64          | 53.03  | 279.70  | 8.49                      | 147.52 | 506.41 | 147.77 | 6.15  |
| Полдник                    |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 590/К/БМД                  | Лепешка с кунжутом (раст. масл  | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54  | 22.45  | 0.96  |
| 0                          | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                            | Мармелад                        | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15   | 0.30   | 0.06  |
| Итого за<br>Полдник        |                                 | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  | 0.00    | 1.65                      | 66.96  | 71.69  | 30.75  | 3.82  |
| Всего за<br>Вторник-1      |                                 | 2045      | 68.36                | 39.87 | 283.86 | 1786.20   | 1.65          | 184.94 | 301.10  | 16.25                     | 372.49 | 983.00 | 302.34 | 23.22 |
| День/неделя:<br>Среда-1    |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| № рец.                     | Наименование дней недели, бли   | Масса пор | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|                            |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                    |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 24/М/БМД                   | Салат из свежих помидоров и о   | 80        | 0.75                 | 5.12  | 2.75   | 61.09     | 0.04          | 12.61  |         | 2.52                      | 13.01  | 23.86  | 12.98  | 0.56  |
| 312К                       | Котлеты рубленые (из мяса пт    | 80        | 19.76                | 7.28  |        | 142.48    | 0.05          |        | 10.40   | 0.31                      | 14.84  | 208.48 | 19.90  | 1.48  |
|                            | Соус овощной                    | 30        | 0.75                 | 1.57  | 4.23   | 34.46     | 0.04          | 2.85   | 240.00  | 0.80                      | 8.83   | 16.81  | 7.90   | 0.27  |
|                            | Каша ячневая вязкая на воде с м | 150       | 3.24                 | 4.04  | 20.99  | 133.21    | 0.09          |        | 20.00   | 0.05                      | 27.89  | 111.48 | 16.07  | 0.60  |
| 376М/БМД                   | Чай с сахаром                   | 200       |                      |       | 9.98   | 39.91     | 0.00          | 0.10   |         |                           | 4.95   | 8.24   | 4.40   | 0.85  |
| 0                          | Хлеб пшеничный                  | 25        | 1.98                 | 0.25  | 12.08  | 58.75     | 0.04          |        |         | 0.33                      | 5.75   | 21.75  | 8.25   | 0.50  |
|                            | Хлеб ржаной                     | 25        | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50     | 0.05          |        | 1.50    | 0.55                      | 8.75   | 39.50  | 11.75  | 0.98  |
| 0                          | Сок фруктовый                   | 150       | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69.00     | 0.02          | 30.00  |         | 0.15                      | 10.50  | 10.50  | 6.00   | 2.10  |
| Итого за<br>Завтрак        |                                 | 740       | 28.88                | 18.71 | 73.74  | 582.39    | 0.32          | 45.56  | 271.90  | 4.71                      | 94.51  | 440.62 | 87.25  | 7.33  |
| Второй завтрак             |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 553/К/БМД                  | Булочка с маком пониженной ка   | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
| 0                          | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                            | Пастила                         | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Второй<br>завтрак |                                 | 265       | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48    | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64                      | 140.73 | 108.64 | 44.91  | 4.15  |
| Обед                       |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 104М                       | Суп картофельный с мясными б    | 270       | 5.89                 | 8.17  | 18.39  | 171.28    | 0.26          | 22.85  | 204.00  | 1.61                      | 19.40  | 112.44 | 35.41  | 1.60  |
| 294М/БМД                   | Котлеты рубленые из кролика (   | 80        | 14.59                | 14.74 | 12.65  | 241.55    | 0.11          | 0.47   |         | 4.16                      | 17.73  | 23.13  | 23.46  | 2.51  |

|                           |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
|---------------------------|----------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|---------|--------|-------|
| 363К                      | Соус томатный (2-й вариант)      | 30        | 0.43                 | 1.09  | 2.79   | 22.84     | 0.03          | 1.19   | 22.42   | 0.53                      | 1.65   | 5.20    | 2.15   | 0.10  |
| 184К/БМД                  | Рагу из овощей                   | 150       | 2.42                 | 6.36  | 18.76  | 142.80    | 0.13          | 18.05  | 680.00  | 2.94                      | 24.45  | 71.38   | 32.62  | 1.08  |
| 350М/БМД                  | Кисель из плодов чёрной сморо.   | 200       | 0.21                 | 0.04  | 19.32  | 75.67     | 0.01          | 40.00  |         | 0.14                      | 10.80  | 13.53   | 6.20   | 0.29  |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80   | 13.20  | 0.80  |
|                           | Хлеб ржаной                      | 40        | 2.64                 | 0.48  | 13.68  | 69.60     | 0.08          |        | 2.40    | 0.88                      | 14.00  | 63.20   | 18.80  | 1.56  |
| Итого за Обед             |                                  | 810       | 29.33                | 31.28 | 104.91 | 817.73    | 0.67          | 82.56  | 908.82  | 10.79                     | 97.22  | 323.68  | 131.85 | 7.95  |
| Полдник                   |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 553/К/БМД                 | Булочка с маком пониженной ка    | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99   | 35.86  | 1.11  |
|                           | Сок фруктовый                    | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00   | 8.00   | 2.80  |
|                           | Пастила                          | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65    | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Полдник          |                                  | 265       | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48    | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64                      | 140.73 | 108.64  | 44.91  | 4.15  |
| Всего за Среда-1          |                                  | 2080      | 69.31                | 66.72 | 290.83 | 2055.07   | 1.48          | 208.12 | 1190.72 | 20.77                     | 473.18 | 981.57  | 308.91 | 23.58 |
| День/неделя:<br>Четверг-1 |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| № рец.                    | Наименование дней недели, блк    | Масса пор | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |       |
|                           |                                  |           | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак                   |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 45/М/БМД                  | Салат из белокочанной капусты    | 80        | 1.24                 | 4.07  | 7.51   | 72.36     | 0.02          | 28.75  | 160.00  | 1.86                      | 32.40  | 24.01   | 13.12  | 0.45  |
| 233М/328М                 | Рыба запеченная (минтай филе), ф | 80        | 16.62                | 7.89  | 1.31   | 143.15    | 0.12          | 2.12   | 52.30   | 0.34                      | 46.58  | 257.88  | 58.89  | 0.97  |
|                           | Соус овощной                     | 30        | 0.75                 | 1.57  | 4.23   | 34.46     | 0.04          | 2.85   | 240.00  | 0.80                      | 8.83   | 16.81   | 7.90   | 0.27  |
| 312М/БМД                  | Картофельное пюре (растительн    | 150       | 2.58                 | 4.51  | 21.03  | 135.29    | 0.16          | 25.80  |         | 1.89                      | 16.58  | 75.65   | 29.89  | 1.19  |
| 377М/БМД                  | Чай с лимоном                    | 207       | 0.06                 | 0.01  | 10.19  | 42.29     | 0.00          | 2.90   |         | 0.01                      | 7.75   | 9.78    | 5.24   | 0.89  |
|                           | Хлеб ржаной                      | 50        | 3.30                 | 0.60  | 17.10  | 87.00     | 0.10          |        | 3.00    | 1.10                      | 17.50  | 79.00   | 23.50  | 1.95  |
| Итого за Завтрак          |                                  | 597       | 24.55                | 18.64 | 61.37  | 514.55    | 0.44          | 62.42  | 455.30  | 6.00                      | 129.64 | 463.13  | 138.54 | 5.72  |
| Второй завтрак            |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 590/К/БМД                 | Лепешка с кунжутом (раст. масл   | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54   | 22.45  | 0.96  |
|                           | Сок фруктовый                    | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00   | 8.00   | 2.80  |
|                           | Мармелад                         | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15    | 0.30   | 0.06  |
| Итого за Второй завтрак   |                                  | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  |         | 1.65                      | 66.96  | 71.69   | 30.75  | 3.82  |
| Обед                      |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 96М                       | Рассольник ленинградский         | 250       | 3.04                 | 5.41  | 17.52  | 131.29    | 0.11          | 16.86  | 241.91  | 2.38                      | 26.95  | 72.28   | 27.50  | 1.06  |
| 320К                      | Птица запеченная (грудки кур)    | 90        | 24.99                | 9.95  |        | 190.66    | 0.11          | 2.38   | 47.60   | 2.12                      | 24.02  | 191.98  | 23.05  | 1.61  |
| 143/М/БМД                 | Рагу из овощей                   | 150       | 2.93                 | 6.95  | 16.23  | 140.12    | 0.13          | 32.20  | 460.00  | 2.46                      | 38.54  | 68.61   | 30.73  | 1.07  |
| 349М                      | Компот из сухофруктов            | 200       | 0.78                 | 0.06  | 20.12  | 85.30     | 0.02          | 0.80   |         | 1.10                      | 32.00  | 29.20   | 21.00  | 0.67  |
|                           | Хлеб пшеничный                   | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80   | 13.20  | 0.80  |
|                           | Фрукты (Груши)                   | 200       | 0.80                 | 0.60  | 20.60  | 94.00     | 0.04          | 10.00  | 0.00    | 0.80                      | 38.00  | 32.00   | 24.00  | 4.60  |
|                           | Хлеб ржаной                      | 20        | 1.32                 | 0.24  | 6.84   | 34.80     | 0.04          |        | 1.20    | 0.44                      | 7.00   | 31.60   | 9.40   | 0.78  |
| Итого за Обед             |                                  | 950       | 37.02                | 23.60 | 100.63 | 770.17    | 0.51          | 62.24  | 750.71  | 9.81                      | 175.71 | 460.47  | 148.88 | 10.59 |
| Полдник                   |                                  |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 590/К/БМД                 | Лепешка с кунжутом (раст. масл   | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54   | 22.45  | 0.96  |
|                           | Сок фруктовый                    | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00   | 8.00   | 2.80  |
|                           | Мармелад                         | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15    | 0.30   | 0.06  |
| Итого за Полдник          |                                  | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  | 0.00    | 1.65                      | 66.96  | 71.69   | 30.75  | 3.82  |
| Всего за Четверг-1        |                                  | 2077      | 72.18                | 50.50 | 285.66 | 1907.51   | 1.60          | 204.66 | 1206.01 | 19.10                     | 439.26 | 1066.96 | 348.92 | 23.96 |

| День/неделя:<br>Пятница-1     |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
|-------------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| № рец.                        | Наименование дней недели, блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|                               |                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                       |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 23М/ссж                       | Салат из свежих помидоров       | 70               | 0.77                 | 3.13  | 3.21   | 45.53                          | 0.04          | 14.10  |         | 1.70                      | 11.96  | 22.34  | 12.24  | 0.58  |
| 210М/БМД                      | Омлет натуральный (на воде, ма  | 150              | 14.22                | 15.88 | 0.78   | 202.81                         | 0.08          |        | 280.00  | 1.99                      | 62.55  | 215.29 | 13.50  | 2.81  |
|                               | Фруктовый чай (яблоки свежие)   | 200              | 0.16                 | 0.16  | 13.90  | 58.70                          | 0.01          | 4.01   | 2.00    | 0.08                      | 6.90   | 5.22   | 4.04   | 0.99  |
|                               | Фрукты (Груши)                  | 120              | 0.48                 | 0.36  | 12.36  | 56.40                          | 0.02          | 6.00   |         | 0.48                      | 22.80  | 19.20  | 14.40  | 2.76  |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 40               | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00                          | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |
|                               | Хлеб ржаной                     | 25               | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50                          | 0.05          |        | 1.50    | 0.55                      | 8.75   | 39.50  | 11.75  | 0.98  |
| Итого за Завтрак              |                                 | 605              | 20.45                | 20.23 | 58.13  | 500.95                         | 0.27          | 24.11  | 283.50  | 5.32                      | 122.15 | 336.36 | 69.13  | 8.91  |
| Второй завтрак                |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 553/К/БМД                     | Булочка с маком пониженной ка   | 50               | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88                         | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
|                               | Сок фруктовый                   | 200              | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00                          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                               | Пастила                         | 15               | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60                          |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Второй завтрак       |                                 | 265              | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48                         | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64                      | 140.73 | 108.64 | 44.91  | 4.15  |
| Обед                          |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 84/М/БМД                      | Борщ с фасолью и картофелем     | 250              | 3.92                 | 4.37  | 16.37  | 122.06                         | 0.11          | 14.20  | 200.00  | 2.03                      | 41.50  | 97.52  | 34.35  | 1.73  |
|                               | Рыба тушеная в томате с овоща   | 200              | 13.76                | 6.01  | 23.40  | 203.79                         | 0.22          | 29.15  | 486.50  | 3.11                      | 38.21  | 225.04 | 60.04  | 1.78  |
| 376М/БМД                      | Чай с сахаром                   | 200              |                      |       | 9.98   | 39.91                          | 0.00          | 0.10   |         |                           | 4.95   | 8.24   | 4.40   | 0.85  |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 40               | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00                          | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |
|                               | Хлеб ржаной                     | 40               | 2.64                 | 0.48  | 13.68  | 69.60                          | 0.08          |        | 2.40    | 0.88                      | 14.00  | 63.20  | 18.80  | 1.56  |
|                               | Сок фруктовый                   | 200              | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00                          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
| Итого за Обед                 |                                 | 930              | 24.48                | 11.46 | 102.96 | 621.35                         | 0.50          | 83.45  | 688.90  | 6.74                      | 121.86 | 442.80 | 138.79 | 9.51  |
| Полдник                       |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 553/К/БМД                     | Булочка с маком пониженной ка   | 50               | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88                         | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
| 473К                          | Напиток витаминный (шиповни     | 200              | 0.46                 | 0.15  | 15.12  | 69.14                          | 0.02          | 80.00  | 65.36   | 0.34                      | 11.20  | 11.68  | 4.72   | 0.50  |
|                               | Пастила                         | 15               | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60                          |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Полдник              |                                 | 265              | 5.01                 | 8.32  | 51.01  | 304.62                         | 0.24          | 80.00  | 70.36   | 2.78                      | 137.93 | 106.32 | 41.63  | 1.85  |
| Всего за Пятница-1            |                                 | 2065             | 55.49                | 48.37 | 268.19 | 1754.40                        | 1.25          | 227.56 | 1047.76 | 17.48                     | 522.66 | 994.11 | 294.46 | 24.43 |
| День/неделя:<br>Понедельник-2 |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| № рец.                        | Наименование дней недели, блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|                               |                                 |                  | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                       |                                 |                  |                      |       |        |                                |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 71М                           | Огурец свежий                   | 60               | 0.42                 | 0.06  | 1.14   | 6.60                           | 0.02          | 4.20   |         | 0.06                      | 10.20  | 18.00  | 8.40   | 0.30  |
| 294М/БМД                      | Котлеты рубленые из кролика (   | 90               | 16.34                | 16.55 | 14.29  | 271.35                         | 0.13          | 0.53   |         | 4.68                      | 19.90  | 26.13  | 26.34  | 2.82  |
| 184К                          | Рагу из овощей                  | 160              | 2.54                 | 8.38  | 19.63  | 164.97                         | 0.14          | 19.05  | 720.00  | 3.83                      | 25.78  | 75.43  | 34.44  | 1.14  |
| 376М/БМД                      | Чай с сахаром                   | 200              |                      |       | 9.98   | 39.91                          | 0.00          | 0.10   |         |                           | 4.95   | 8.24   | 4.40   | 0.85  |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 40               | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00                          | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |
|                               | Хлеб ржаной                     | 25               | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50                          | 0.05          |        | 1.50    | 0.55                      | 8.75   | 39.50  | 11.75  | 0.98  |
|                               | Сок фруктовый                   | 200              | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00                          | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
| Итого за Завтрак              |                                 | 775              | 25.11                | 25.88 | 93.11  | 712.33                         | 0.42          | 63.88  | 721.50  | 9.84                      | 92.78  | 216.10 | 106.53 | 9.68  |

|                         |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--|
| Второй завтрак          |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной к    | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00                      | 2.44  | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |  |
| 0                       | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |                           | 0.20  | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |  |
|                         | Пастила                         | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |                           |       | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |  |
| Итого за Второй завтрак |                                 | 265       | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48    | 0.24          | 40.00  | 5.00                      | 2.64  | 140.73 | 108.64 | 44.91  | 4.15  |  |
| Обед                    |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 99/М/БМД                | Суп из овощей                   | 250       | 1.85                 | 5.26  | 11.06  | 99.46     | 0.09          | 21.20  | 203.50                    | 2.34  | 25.48  | 51.69  | 21.59  | 0.80  |  |
| 210М/БМД                | Омлет натуральный (на воде, ма  | 150       | 14.22                | 15.88 | 0.78   | 202.81    | 0.08          |        | 280.00                    | 1.99  | 62.55  | 215.29 | 13.50  | 2.81  |  |
|                         | Горошек зелёный                 | 60        | 1.86                 | 0.12  | 3.90   | 24.00     | 0.07          | 6.00   | 30.00                     | 0.12  | 12.00  | 37.20  | 12.60  | 0.42  |  |
| 0                       | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |                           | 0.20  | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |  |
| 0                       | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4.74                 | 0.60  | 28.98  | 141.00    | 0.10          |        |                           | 0.78  | 13.80  | 52.20  | 19.80  | 1.20  |  |
|                         | Хлеб ржаной                     | 20        | 1.32                 | 0.24  | 6.84   | 34.80     | 0.04          |        | 1.20                      | 0.44  | 7.00   | 31.60  | 9.40   | 0.78  |  |
| Итого за Обед           |                                 | 740       | 24.99                | 22.30 | 71.76  | 594.07    | 0.39          | 67.20  | 514.70                    | 5.88  | 134.83 | 401.98 | 84.89  | 8.81  |  |
| Полдник                 |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной к    | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00                      | 2.44  | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |  |
| 473К                    | Напиток витаминный (шиповни     | 200       | 0.46                 | 0.15  | 15.12  | 69.14     | 0.02          | 80.00  | 65.36                     | 0.34  | 11.20  | 11.68  | 4.72   | 0.50  |  |
|                         | Пастила                         | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |                           |       | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |  |
| Итого за Полдник        |                                 | 265       | 5.01                 | 8.32  | 51.01  | 304.62    | 0.24          | 80.00  | 70.36                     | 2.78  | 137.93 | 106.32 | 41.63  | 1.85  |  |
| Всего за Понедельник-2  |                                 | 2045      | 60.66                | 64.87 | 271.97 | 1938.49   | 1.28          | 251.08 | 1311.56                   | 21.14 | 506.25 | 833.04 | 277.96 | 24.49 |  |
| День/неделя: Вторник-2  |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| № рец.                  | Наименование дней недели, блк   | Масса пор | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич | Витамины (мг) |        | Минеральные вещества (мг) |       |        |        |        |       |  |
|                         |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг)                   | Е     | Са     | Р      | Mg     | Fe    |  |
| Завтрак                 |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 23М/сж                  | Салат из свежих помидоров       | 70        | 0.77                 | 3.13  | 3.21   | 45.53     | 0.04          | 14.10  |                           | 1.70  | 11.96  | 22.34  | 12.24  | 0.58  |  |
| 235/М                   | Шницель рыбный (минтай филе     | 90        | 13.61                | 13.81 | 8.30   | 212.49    | 0.12          | 4.97   | 34.90                     | 4.47  | 52.77  | 208.22 | 48.44  | 1.23  |  |
| 125/М/БМД               | Картофель отварной (масло раст  | 170       | 3.22                 | 5.64  | 26.24  | 168.93    | 0.19          | 32.20  |                           | 2.36  | 23.46  | 94.98  | 37.47  | 1.51  |  |
|                         | Фруктовый чай (яблоки свежие)   | 200       | 0.16                 | 0.16  | 13.90  | 58.70     | 0.01          | 4.01   | 2.00                      | 0.08  | 6.90   | 5.22   | 4.04   | 0.99  |  |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |                           | 0.52  | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |  |
|                         | Хлеб ржаной                     | 25        | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50     | 0.05          |        | 1.50                      | 0.55  | 8.75   | 39.50  | 11.75  | 0.98  |  |
| 0                       | Сок фруктовый                   | 150       | 0.75                 | 0.15  | 15.15  | 69.00     | 0.02          | 30.00  |                           | 0.15  | 10.50  | 10.50  | 6.00   | 2.10  |  |
| Итого за Завтрак        |                                 | 745       | 23.32                | 23.59 | 94.68  | 692.15    | 0.49          | 85.28  | 38.40                     | 9.84  | 123.54 | 415.56 | 133.14 | 8.18  |  |
| Второй завтрак          |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 590/К/БМД               | Лепешка с кунжутом (раст. масл  | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |                           | 1.45  | 52.36  | 57.54  | 22.45  | 0.96  |  |
| 0                       | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |                           | 0.20  | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |  |
|                         | Мармелад                        | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |                           |       | 0.60   | 0.15   | 0.30   | 0.06  |  |
| Итого за Второй завтрак |                                 | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  |                           | 1.65  | 66.96  | 71.69  | 30.75  | 3.82  |  |
| Обед                    |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |                           |       |        |        |        |       |  |
| 81М                     | Борщ (без картофеля)            | 250       | 1.79                 | 5.10  | 9.97   | 93.93     | 0.04          | 22.30  | 260.00                    | 2.41  | 40.89  | 45.06  | 23.66  | 1.11  |  |
| 312/К/БМД               | Индейка отварная                | 60        | 20.28                | 22.88 |        | 287.04    | 0.05          |        | 10.40                     | 0.31  | 14.83  | 208.48 | 19.90  | 1.48  |  |
|                         | Соус овощной                    | 30        | 0.75                 | 1.57  | 4.23   | 34.46     | 0.04          | 2.85   | 240.00                    | 0.80  | 8.83   | 16.81  | 7.90   | 0.27  |  |
|                         | Каша ячневая вязкая на воде с м | 155       | 3.34                 | 4.05  | 21.65  | 136.34    | 0.09          |        | 20.00                     | 0.05  | 28.72  | 114.92 | 16.57  | 0.61  |  |
| 349М/БМД                | Компот из сухофруктов           | 200       | 0.78                 | 0.06  | 20.12  | 85.30     | 0.02          | 0.80   |                           | 1.10  | 32.00  | 29.20  | 21.00  | 0.67  |  |
| 0                       | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4.74                 | 0.60  | 28.98  | 141.00    | 0.10          |        |                           | 0.78  | 13.80  | 52.20  | 19.80  | 1.20  |  |
|                         | Хлеб ржаной                     | 20        | 1.32                 | 0.24  | 6.84   | 34.80     | 0.04          |        | 1.20                      | 0.44  | 7.00   | 31.60  | 9.40   | 0.78  |  |

|                      |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
|----------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|---------|--------|-------|
|                      | Фрукты (яблоки)                 | 200       | 0.80                 | 0.80  | 19.60  | 94.00     | 0.06          | 20.00  | 10.00   | 0.40                      | 32.00  | 22.00   | 18.00  | 4.40  |
| Итого за Обед        |                                 | 975       | 33.80                | 35.30 | 111.39 | 906.86    | 0.44          | 45.95  | 541.60  | 6.30                      | 178.07 | 520.27  | 136.23 | 10.52 |
| Полдник              |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 590/К/БМД            | Лепешка с кунжутом (раст. масл  | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54   | 22.45  | 0.96  |
|                      | 0 Сок фруктовый                 | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00   | 8.00   | 2.80  |
|                      | Мармелад                        | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15    | 0.30   | 0.06  |
| Итого за Полдник     |                                 | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  | 0.00    | 1.65                      | 66.96  | 71.69   | 30.75  | 3.82  |
| Всего за Вторник-2   |                                 | 2250      | 67.73                | 67.14 | 329.73 | 2221.80   | 1.58          | 211.23 | 580.00  | 19.42                     | 435.53 | 1079.20 | 330.87 | 26.35 |
| День/неделя: Среда-2 |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| № рец.               | Наименование дней недели, блк   | Масса пор | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |         |        |       |
|                      |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р       | Mg     | Fe    |
| Завтрак              |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |         |        |       |
| 45/М/БМД             | Салат из белокачанной капусты   | 80        | 1.24                 | 4.07  | 7.51   | 72.36     | 0.02          | 28.75  | 160.00  | 1.86                      | 32.40  | 24.01   | 13.12  | 0.45  |
| 288М                 | Кролик отварной без масла       | 80        | 19.56                | 10.14 | 0.37   | 170.20    | 0.11          | 1.64   |         | 0.46                      | 26.04  | 3.82    | 24.07  | 3.11  |
| 363К                 | Соус томатный (2-й вариант)     | 30        | 0.43                 | 1.09  | 2.79   | 22.84     | 0.03          | 1.19   | 22.42   | 0.53                      | 1.65   | 5.20    | 2.15   | 0.10  |
|                      | Каша вязкая гречневая на воде ( | 150       | 4.61                 | 4.82  | 20.79  | 144.85    | 0.16          |        | 20.00   | 0.34                      | 9.55   | 109.90  | 72.67  | 2.45  |
|                      | Фруктовый чай (яблоки свежие)   | 200       | 0.16                 | 0.16  | 13.90  | 58.70     | 0.01          | 4.01   | 2.00    | 0.08                      | 6.90   | 5.22    | 4.04   | 0.99  |
|                      | Печенье                         | 25        | 1.88                 | 2.45  | 18.60  | 104.25    | 0.02          |        | 2.50    |                           | 7.25   | 22.50   | 5.00   | 0.53  |
|                      | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80   | 13.20  | 0.80  |
|                      | Хлеб ржаной                     | 25        | 1.65                 | 0.30  | 8.55   | 43.50     | 0.05          |        | 1.50    | 0.55                      | 8.75   | 39.50   | 11.75  | 0.98  |

|                           |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
|---------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за Завтрак          |                                 | 630       | 32.69                | 23.42 | 91.82  | 710.70    | 0.47          | 35.59  | 208.42  | 4.34                      | 101.73 | 244.95 | 146.00 | 9.40  |
| Второй завтрак            |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 553/К/БМД                 | Булочка с маком пониженной к    | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
| 0                         | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                           | Пастила                         | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Второй завтрак   |                                 | 265       | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48    | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64                      | 140.73 | 108.64 | 44.91  | 4.15  |
| Обед                      |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 73М                       | Икра свекольная                 | 60        | 1.55                 | 5.06  | 8.71   | 87.66     | 0.04          | 12.35  |         | 2.42                      | 26.74  | 36.78  | 19.16  | 1.10  |
| 156К/БМД                  | Суп с макаронными изделиями     | 250       | 2.50                 | 3.19  | 15.66  | 101.64    | 0.05          | 1.50   | 216.00  | 0.40                      | 13.32  | 30.46  | 8.57   | 0.50  |
| 234М                      | Биточек рыбный паровой          | 90        | 11.87                | 0.65  | 13.80  | 108.70    | 0.10          | 0.60   | 6.00    | 0.92                      | 25.15  | 151.83 | 27.73  | 0.95  |
| 125/М/БМД                 | Картофель отварной (масло раст  | 150       | 2.84                 | 4.56  | 23.15  | 145.30    | 0.17          | 28.40  |         | 1.90                      | 21.56  | 83.94  | 33.10  | 1.34  |
| 349М                      | Компот из сухофруктов           | 200       | 0.78                 | 0.06  | 20.12  | 85.30     | 0.02          | 0.80   |         | 1.10                      | 32.00  | 29.20  | 21.00  | 0.67  |
| 0                         | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4.74                 | 0.60  | 28.98  | 141.00    | 0.10          |        |         | 0.78                      | 13.80  | 52.20  | 19.80  | 1.20  |
|                           | Хлеб ржаной                     | 40        | 2.64                 | 0.48  | 13.68  | 69.60     | 0.08          |        | 2.40    | 0.88                      | 14.00  | 63.20  | 18.80  | 1.56  |
| Итого за Обед             |                                 | 850       | 26.92                | 14.60 | 124.10 | 739.20    | 0.55          | 43.65  | 224.40  | 8.40                      | 146.57 | 447.61 | 148.16 | 7.31  |
| Полдник                   |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 553/К/БМД                 | Булочка с маком пониженной к    | 50        | 4.47                 | 8.17  | 23.89  | 186.88    | 0.22          |        | 5.00    | 2.44                      | 123.58 | 92.99  | 35.86  | 1.11  |
| 0                         | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                           | Пастила                         | 15        | 0.08                 |       | 12.00  | 48.60     |               |        |         |                           | 3.15   | 1.65   | 1.05   | 0.24  |
| Итого за Полдник          |                                 | 265       | 5.55                 | 8.37  | 56.09  | 327.48    | 0.24          | 40.00  | 5.00    | 2.64                      | 140.73 | 108.64 | 44.91  | 4.15  |
| Всего за Среда-2          |                                 | 2095      | 70.89                | 54.91 | 318.53 | 2071.39   | 1.56          | 237.24 | 508.18  | 18.36                     | 558.80 | 922.86 | 390.65 | 22.57 |
| День/неделя:<br>Четверг-2 |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| № рец.                    | Наименование дней недели, блк   | Масса пор | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетич | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|                           |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    |
| Завтрак                   |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 292М/БМД                  | Птица (грудки кур.), тушенные в | 270       | 33.30                | 19.72 | 28.27  | 426.46    | 0.35          | 30.75  | 878.50  | 4.44                      | 53.39  | 323.11 | 73.13  | 3.41  |
| 376М/БМД                  | Чай с сахаром                   | 200       |                      |       | 9.98   | 39.91     | 0.00          | 0.10   |         |                           | 4.95   | 8.24   | 4.40   | 0.85  |
| 0                         | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3.16                 | 0.40  | 19.32  | 94.00     | 0.06          |        |         | 0.52                      | 9.20   | 34.80  | 13.20  | 0.80  |
|                           | Фрукты (Груши)                  | 180       | 0.72                 | 0.54  | 18.54  | 84.60     | 0.04          | 9.00   |         | 0.72                      | 34.20  | 28.80  | 21.60  | 4.14  |
| Итого за Завтрак          |                                 | 690       | 37.18                | 20.66 | 76.12  | 644.97    | 0.46          | 39.85  | 878.50  | 5.68                      | 101.74 | 394.95 | 112.33 | 9.20  |
| Второй завтрак            |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 590/К/БМД                 | Лепешка с кунжутом (раст. масл  | 50        | 4.29                 | 3.93  | 29.72  | 171.24    | 0.31          |        |         | 1.45                      | 52.36  | 57.54  | 22.45  | 0.96  |
| 0                         | Сок фруктовый                   | 200       | 1.00                 | 0.20  | 20.20  | 92.00     | 0.02          | 40.00  |         | 0.20                      | 14.00  | 14.00  | 8.00   | 2.80  |
|                           | Мармелад                        | 15        | 0.02                 |       | 11.91  | 48.15     |               |        |         |                           | 0.60   | 0.15   | 0.30   | 0.06  |
| Итого за Второй завтрак   |                                 | 265       | 5.31                 | 4.13  | 61.83  | 311.39    | 0.33          | 40.00  |         | 1.65                      | 66.96  | 71.69  | 30.75  | 3.82  |
| Обед                      |                                 |           |                      |       |        |           |               |        |         |                           |        |        |        |       |
| 99/М/БМД                  | Суп из овощей                   | 250       | 1.85                 | 5.26  | 11.06  | 99.46     | 0.09          | 21.20  | 203.50  | 2.34                      | 25.48  | 51.69  | 21.59  | 0.80  |
| 267М/БМД                  | Шницель натурально рубленный    | 90        | 18.04                | 28.40 | 9.54   | 365.85    | 0.08          |        | 28.50   | 8.13                      | 20.38  | 178.08 | 24.87  | 2.77  |
|                           | Каша вязкая пшеничная на воде   | 155       | 4.13                 | 5.45  | 25.69  | 168.26    | 0.11          |        |         | 2.84                      | 16.12  | 103.83 | 22.57  | 1.77  |
| 350М/БМД                  | Кисель из плодов чёрной сморо   | 200       | 0.21                 | 0.04  | 19.32  | 75.67     | 0.01          | 40.00  |         | 0.14                      | 10.80  | 13.53  | 6.20   | 0.29  |
| 0                         | Хлеб пшеничный                  | 60        | 4.74                 | 0.60  | 28.98  | 141.00    | 0.10          |        |         | 0.78                      | 13.80  | 52.20  | 19.80  | 1.20  |
|                           | Хлеб ржаной                     | 20        | 1.32                 | 0.24  | 6.84   | 34.80     | 0.04          |        | 1.20    | 0.44                      | 7.00   | 31.60  | 9.40   | 0.78  |
| Итого за Обед             |                                 | 755       | 28.70                | 39.78 | 91.76  | 838.03    | 0.39          | 61.20  | 233.20  | 14.42                     | 88.98  | 413.53 | 97.83  | 7.21  |

|                         |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|
| Полдник                 |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 590/К/БМД               | Лепешка с кунжутом (раст. масл | 50        | 4.29                 | 3.93   | 29.72   | 171.24    | 0.31          |         |         | 1.45                      | 52.36   | 57.54   | 22.45   | 0.96   |
| 0                       | Сок фруктовый                  | 200       | 1.00                 | 0.20   | 20.20   | 92.00     | 0.02          | 40.00   |         | 0.20                      | 14.00   | 14.00   | 8.00    | 2.80   |
|                         | Мармелад                       | 15        | 0.02                 |        | 11.91   | 48.15     |               |         |         |                           | 0.60    | 0.15    | 0.30    | 0.06   |
| Итого за Полдник        |                                | 265       | 5.31                 | 4.13   | 61.83   | 311.39    | 0.33          | 40.00   | 0.00    | 1.65                      | 66.96   | 71.69   | 30.75   | 3.82   |
| Всего за Четверг-2      |                                | 1975      | 76.49                | 68.70  | 291.54  | 2105.79   | 1.50          | 181.05  | 1111.70 | 23.39                     | 324.64  | 951.85  | 271.66  | 24.05  |
| День/неделя: Пятница-2  |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| № рец.                  | Наименование дней недели, бл   | Масса пор | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетич | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |
|                         |                                |           | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Mg      | Fe     |
| Завтрак                 |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 20М/сжж                 | Салат из свежих огурцов        | 70        | 0.47                 | 3.06   | 1.27    | 34.34     | 0.02          | 4.69    |         | 1.39                      | 11.39   | 20.16   | 9.38    | 0.34   |
| 297/М/БМД               | Фрикадельки из кур             | 65        | 9.77                 | 8.83   | 4.83    | 138.09    | 0.06          | 0.96    | 33.60   | 0.71                      | 9.02    | 85.52   | 12.42   | 0.97   |
| 363К                    | Соус томатный (2-й вариант)    | 50        | 0.72                 | 1.81   | 4.65    | 38.06     | 0.04          | 1.98    | 37.36   | 0.89                      | 2.74    | 8.66    | 3.59    | 0.17   |
| 309М/БМД                | Макаронные изделия отварные    | 150       | 5.83                 | 4.19   | 37.37   | 210.61    | 0.09          |         |         | 2.34                      | 11.17   | 46.41   | 8.55    | 0.86   |
| 376М/БМД                | Чай с сахаром                  | 200       |                      |        | 9.98    | 39.91     | 0.00          | 0.10    |         |                           | 4.95    | 8.24    | 4.40    | 0.85   |
| 0                       | Фрукты (яблоки)                | 120       | 0.48                 | 0.48   | 11.76   | 56.40     | 0.04          | 12.00   | 6.00    | 0.24                      | 19.20   | 13.20   | 10.80   | 2.64   |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 40        | 3.16                 | 0.40   | 19.32   | 94.00     | 0.06          |         |         | 0.52                      | 9.20    | 34.80   | 13.20   | 0.80   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 25        | 1.65                 | 0.30   | 8.55    | 43.50     | 0.05          |         | 1.50    | 0.55                      | 8.75    | 39.50   | 11.75   | 0.98   |
| Итого за Завтрак        |                                | 720       | 22.07                | 19.07  | 97.73   | 654.92    | 0.36          | 19.73   | 78.46   | 6.63                      | 76.43   | 256.49  | 74.09   | 7.60   |
| Второй завтрак          |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной ка  | 50        | 4.47                 | 8.17   | 23.89   | 186.88    | 0.22          |         | 5.00    | 2.44                      | 123.58  | 92.99   | 35.86   | 1.11   |
| 0                       | Сок фруктовый                  | 200       | 1.00                 | 0.20   | 20.20   | 92.00     | 0.02          | 40.00   |         | 0.20                      | 14.00   | 14.00   | 8.00    | 2.80   |
|                         | Пастила                        | 15        | 0.08                 |        | 12.00   | 48.60     |               |         |         |                           | 3.15    | 1.65    | 1.05    | 0.24   |
| Итого за Второй завтрак |                                | 265       | 5.55                 | 8.37   | 56.09   | 327.48    | 0.24          | 40.00   | 5.00    | 2.64                      | 140.73  | 108.64  | 44.91   | 4.15   |
| Обед                    |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 82М                     | Борщ из свежей капусты с карто | 250       | 1.97                 | 3.17   | 12.56   | 87.49     | 0.06          | 21.65   | 200.00  | 1.53                      | 37.28   | 51.87   | 25.52   | 1.21   |
| 291М/БМД                | Плов из птицы (грудки кур)     | 250       | 30.31                | 14.67  | 47.44   | 444.29    | 0.18          | 8.27    | 328.40  | 4.29                      | 36.78   | 303.71  | 64.22   | 2.60   |
| 342М/БМД                | Компот из свежих яблок         | 200       | 0.16                 | 0.16   | 13.90   | 58.70     | 0.01          | 4.00    | 2.00    | 0.08                      | 6.40    | 4.40    | 3.60    | 0.91   |
| 0                       | Хлеб пшеничный                 | 60        | 4.74                 | 0.60   | 28.98   | 141.00    | 0.10          |         |         | 0.78                      | 13.80   | 52.20   | 19.80   | 1.20   |
|                         | Хлеб ржаной                    | 20        | 1.32                 | 0.24   | 6.84    | 34.80     | 0.04          |         | 1.20    | 0.44                      | 7.00    | 31.60   | 9.40    | 0.78   |
| Итого за Обед           |                                | 780       | 38.49                | 18.84  | 109.71  | 766.28    | 0.39          | 33.92   | 531.60  | 7.12                      | 101.26  | 443.78  | 122.54  | 6.70   |
| Полдник                 |                                |           |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |        |
| 553/К/БМД               | Булочка с маком пониженной ка  | 50        | 4.47                 | 8.17   | 23.89   | 186.88    | 0.22          |         | 5.00    | 2.44                      | 123.58  | 92.99   | 35.86   | 1.11   |
| 0                       | Сок фруктовый                  | 200       | 1.00                 | 0.20   | 20.20   | 92.00     | 0.02          | 40.00   |         | 0.20                      | 14.00   | 14.00   | 8.00    | 2.80   |
|                         | Пастила                        | 15        | 0.08                 |        | 12.00   | 48.60     |               |         |         |                           | 3.15    | 1.65    | 1.05    | 0.24   |
| Итого за Полдник        |                                | 265       | 5.55                 | 8.37   | 56.09   | 327.48    | 0.24          | 40.00   | 5.00    | 2.64                      | 140.73  | 108.64  | 44.91   | 4.15   |
| Всего за Пятница-2      |                                | 2030      | 71.67                | 54.64  | 319.63  | 2076.15   | 1.24          | 133.65  | 620.06  | 19.03                     | 459.14  | 917.54  | 286.45  | 22.60  |
| <b>Итого</b>            |                                | 20774     | 666.27               | 573.25 | 2965.50 | 19899.30  | 14.48         | 2093.72 | 8425.55 | 191.57                    | 4543.51 | 9612.03 | 3077.35 | 237.90 |



|  |              | 10.00                |        |         |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
|--|--------------|----------------------|--------|---------|----------------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
|  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая | Витамины (мг) |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|  |              | Б                    | Ж      | У       |                | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| <b>Итого за завтраки</b>                         | 6794         | 256.39               | 197.86 | 807.22  | 6082.25        | 3.80          | 446.07  | 3209.28 | 61.93  | 991.13                    | 3378.17 | 1036.57 | 81.53  |
| <i>Среднее значение за завтраки</i>              | 679          | 25.64                | 19.79  | 80.72   | 608.22         | 0.38          | 44.61   | 320.93  | 6.19   | 99.11                     | 337.82  | 103.66  | 8.15   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>                 |              | 17%                  | 13%    | 53%     |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>    |              | 33%                  | 25%    | 24%     | 26%            | 32%           | 74%     | 46%     | 62%    | 9%                        | 31%     | 41%     | 68%    |
| <b>Итого за промежуточное питание</b>            | 2650         | 54.52                | 66.72  | 583.88  | 3210.44        | 2.75          | 400.00  | 30.00   | 22.41  | 1112.19                   | 938.56  | 392.47  | 40.21  |
| <i>Среднее значение за промежуточное питание</i> | 265          | 5.45                 | 6.67   | 58.39   | 321.04         | 0.28          | 40.00   | 3.00    | 2.24   | 111.22                    | 93.86   | 39.25   | 4.02   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>                 |              | 7%                   | 8%     | 73%     |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>    |              | 7%                   | 8%     | 17%     | 14%            | 23%           | 67%     | 0%      | 22%    | 10%                       | 9%      | 16%     | 34%    |
| <b>Итого за обеды</b>                            | 8595         | 302.29               | 241.93 | 1015.35 | 7498.22        | 5.13          | 649.65  | 4894.83 | 84.03  | 1307.35                   | 4350.68 | 1259.02 | 85.31  |
| <i>Среднее значение за обеды</i>                 | 860          | 30.23                | 24.19  | 101.54  | 749.82         | 0.51          | 64.97   | 489.48  | 8.40   | 130.74                    | 435.07  | 125.90  | 8.53   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>                 |              | 16%                  | 13%    | 54%     |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>    |              | 39%                  | 31%    | 30%     | 32%            | 43%           | 108%    | 70%     | 84%    | 12%                       | 40%     | 50%     | 71%    |
| <b>Итого за полдники</b>                         | 2650         | 52.89                | 66.58  | 568.63  | 3141.86        | 2.74          | 520.00  | 226.08  | 22.85  | 1103.79                   | 931.60  | 382.63  | 33.30  |
| <i>Среднее значение за полдники</i>              | 265          | 5.29                 | 6.66   | 56.86   | 314.19         | 0.27          | 52.00   | 22.61   | 2.28   | 110.38                    | 93.16   | 38.26   | 3.33   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>                 |              | 7%                   | 8%     | 72%     |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>    |              | 7%                   | 8%     | 17%     | 13%            | 23%           | 87%     | 3%      | 23%    | 10%                       | 8%      | 15%     | 28%    |
| <b>Итого за весь период</b>                      | 20689        | 666.27               | 573.25 | 2965.50 | 19899.30       | 14.48         | 2093.72 | 8425.55 | 191.57 | 4543.51                   | 9612.03 | 3077.35 | 237.90 |
| <i>Среднее значение</i>                          | 2069         | 66.63                | 57.33  | 296.55  | 1989.93        | 1.45          | 209.37  | 842.56  | 19.16  | 454.35                    | 961.20  | 307.74  | 23.79  |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>                 |              | 13%                  | 12%    | 60%     |                |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| <i>100 % Норма СанПиН</i>                        |              | 77.00                | 79.00  | 335.00  | 2350.00        | 1.20          | 60.00   | 700.00  | 10.00  | 1100.00                   | 1100.00 | 250.00  | 12.00  |

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

Возраст 7-11 лет

| 100 % Норма СанПиН             |                      |       |       |                                | Завтрак        |        |     |     |                 |     |     |     |     |  |  |  |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|--------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|-----|--|--|--|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |        |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |     |     |  |  |  |
|                                | Б                    | Ж     | У     |                                | Б              | Ж      | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |     |     |  |  |  |
|                                | Понедельник - 1      | 19,71 | 14,15 |                                | 87,00          | 558,34 | 26% | 18% | 26%             | 24% | 14% | 23% | 62% |  |  |  |
| Вторник - 1                    | 22,44                | 13,51 | 73,53 | 510,95                         | 29%            | 17%    | 22% | 22% | 18%             | 24% | 58% |     |     |  |  |  |
| Среда - 1                      | 28,88                | 18,71 | 73,74 | 582,39                         | 38%            | 24%    | 22% | 25% | 20%             | 29% | 51% |     |     |  |  |  |
| Четверг - 1                    | 24,55                | 18,64 | 61,37 | 514,55                         | 32%            | 24%    | 18% | 22% | 19%             | 33% | 48% |     |     |  |  |  |
| Пятница - 1                    | 20,45                | 20,23 | 58,13 | 500,85                         | 27%            | 26%    | 17% | 21% | 16%             | 36% | 46% |     |     |  |  |  |
| Понедельник - 2                | 25,11                | 25,88 | 93,11 | 712,33                         | 33%            | 33%    | 28% | 30% | 14%             | 33% | 52% |     |     |  |  |  |
| Вторник - 2                    | 23,32                | 23,59 | 94,68 | 692,15                         | 30%            | 30%    | 28% | 29% | 13%             | 31% | 55% |     |     |  |  |  |
| Среда - 2                      | 32,69                | 23,42 | 91,82 | 710,70                         | 42%            | 30%    | 27% | 30% | 18%             | 30% | 52% |     |     |  |  |  |
| Четверг - 2                    | 37,18                | 20,66 | 76,12 | 644,97                         | 48%            | 26%    | 23% | 27% | 23%             | 29% | 47% |     |     |  |  |  |
| Пятница - 2                    | 22,07                | 19,07 | 97,73 | 654,92                         | 29%            | 24%    | 29% | 28% | 13%             | 26% | 60% |     |     |  |  |  |
| Среднее                        | 25,64                | 19,79 | 80,72 | 608,22                         | 33%            | 25%    | 24% | 26% | 17%             | 29% | 53% |     |     |  |  |  |

| Второй завтрак                 |                      |      |       |                                |                |        |     |     |                 |     |     |     |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|--------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |        |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |     |
|                                | Б                    | Ж    | У     |                                | Б              | Ж      | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |     |
|                                | Понедельник - 1      | 5,55 | 8,37  |                                | 56,09          | 327,48 | 7%  | 11% | 17%             | 14% | 7%  | 23% |
| Вторник - 1                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Среда - 1                      | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Четверг - 1                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Пятница - 1                    | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Понедельник - 2                | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Вторник - 2                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Среда - 2                      | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Четверг - 2                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Пятница - 2                    | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Среднее                        | 5,45                 | 6,67 | 58,39 | 321,04                         | 7%             | 8%     | 17% | 14% | 7%              | 19% | 73% |     |

| Обеды                          |                      |       |        |                                |                |        |     |     |                 |     |     |     |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|--------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |        |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |     |
|                                | Б                    | Ж     | У      |                                | Б              | Ж      | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |     |
|                                | Понедельник - 1      | 23,24 | 26,68  |                                | 111,45         | 792,08 | 30% | 34% | 33%             | 34% | 12% | 30% |
| Вторник - 1                    | 35,31                | 18,10 | 86,68  | 652,46                         | 46%            | 23%    | 26% | 28% | 22%             | 25% | 53% |     |
| Среда - 1                      | 29,33                | 31,28 | 104,91 | 817,73                         | 38%            | 40%    | 31% | 35% | 14%             | 34% | 51% |     |
| Четверг - 1                    | 37,02                | 23,60 | 100,63 | 770,17                         | 48%            | 30%    | 30% | 33% | 19%             | 28% | 52% |     |
| Пятница - 1                    | 24,48                | 11,46 | 102,96 | 621,35                         | 32%            | 15%    | 31% | 26% | 16%             | 17% | 66% |     |
| Понедельник - 2                | 24,99                | 22,30 | 71,76  | 594,07                         | 32%            | 28%    | 21% | 25% | 17%             | 34% | 48% |     |
| Вторник - 2                    | 33,80                | 35,30 | 111,39 | 906,86                         | 44%            | 45%    | 33% | 39% | 15%             | 35% | 49% |     |
| Среда - 2                      | 26,92                | 14,60 | 124,10 | 739,30                         | 35%            | 18%    | 37% | 31% | 15%             | 18% | 67% |     |
| Четверг - 2                    | 28,70                | 39,78 | 91,76  | 838,03                         | 37%            | 50%    | 27% | 36% | 14%             | 43% | 44% |     |
| Пятница - 2                    | 38,49                | 18,84 | 109,71 | 766,28                         | 50%            | 24%    | 33% | 33% | 20%             | 22% | 57% |     |
| Среднее                        | 30,23                | 24,19 | 101,54 | 749,82                         | 39%            | 31%    | 30% | 32% | 16%             | 29% | 54% |     |

| Полдники                       |                      |      |       |                                |                |        |     |     |                 |     |     |     |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|--------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |        |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |     |
|                                | Б                    | Ж    | У     |                                | Б              | Ж      | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |     |
|                                | Понедельник - 1      | 5,01 | 8,32  |                                | 51,01          | 304,62 | 7%  | 11% | 15%             | 13% | 7%  | 25% |
| Вторник - 1                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Среда - 1                      | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Четверг - 1                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Пятница - 1                    | 5,01                 | 8,32 | 51,01 | 304,62                         | 7%             | 11%    | 15% | 13% | 7%              | 25% | 67% |     |
| Понедельник - 2                | 5,01                 | 8,32 | 51,01 | 304,62                         | 7%             | 11%    | 15% | 13% | 7%              | 25% | 67% |     |
| Вторник - 2                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Среда - 2                      | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Четверг - 2                    | 5,31                 | 4,13 | 61,83 | 311,39                         | 7%             | 5%     | 18% | 13% | 7%              | 12% | 79% |     |
| Пятница - 2                    | 5,55                 | 8,37 | 56,09 | 327,48                         | 7%             | 11%    | 17% | 14% | 7%              | 23% | 69% |     |
| Среднее                        | 5,29                 | 6,66 | 56,86 | 314,19                         | 7%             | 8%     | 17% | 13% | 7%              | 19% | 72% |     |

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