Диетическое питание для учащихся ООО»КУЛИНАР»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| возрастная группа | 12-18 лет | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сезон | осенне-зимний | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| **№ рец.** | | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **ХЕ** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **День/неделя: Понедельник-1** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 241М | | Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом | 110 | 0,22 | 26,61 | 14,37 | 2,58 | 246,58 | 1,85 | 5,05 | 0,58 | 18,57 | 252,44 | 32,14 | 3,63 | 3,63 |
| 171М/СД | | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 4,12 | 7,96 | 4,34 | 49,38 | 268,46 | 0,22 | 0,00 | 19,20 | 1,27 | 31,26 | 200,43 | 43,28 | 3,40 |
| 377/М/СД | | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,10 | 2,20 | 0,40 | 13,21 | 66,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 9,67 | 50,00 | 15,67 | 1,30 |
| **Итого за Завтрак** | | | **567** | **5,49** | **36,97** | **19,14** | **65,82** | **585,63** | **2,13** | **9,35** | **19,78** | **20,21** | **304,52** | **298,34** | **70,61** | **9,29** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21/К/СД | | Винегрет с сельдью | 100 | 0,58 | 5,56 | 9,42 | 6,96 | 135,35 | 0,06 | 8,50 | 7,50 | 2,73 | 35,43 | 93,38 | 33,41 | 1,02 |
| 88М/СД | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 0,79 | 2,11 | 5,30 | 9,46 | 95,15 | 0,06 | 33,64 | 10,00 | 1,80 | 53,32 | 44,20 | 19,02 | 0,70 |
| 234/М/СД/330/М/СД | | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным,100/30 | 130 | 1,40 | 13,44 | 12,29 | 16,75 | 232,31 | 0,13 | 0,36 | 14,82 | 5,04 | 45,87 | 191,43 | 47,58 | 1,26 |
| 312М/СД | | Картофельное пюре | 210 | 2,59 | 4,58 | 4,57 | 31,04 | 184,21 | 0,22 | 36,31 | 20,02 | 0,22 | 62,86 | 136,04 | 46,35 | 1,71 |
| 349/М/СД | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 45,40 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
|  | | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 87,00 | 0,10 |  | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **940** | 7,62 | **29,77** | **32,25** | **91,50** | **779,42** | **0,58** | **79,62** | **55,35** | **11,99** | **246,97** | **573,24** | **190,86** | **7,27** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Кефир 2,5% | 200 | 0,67 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 40,00 |  | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Полдник** | **200** | **0,67** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **0,08** | **1,40** | **40,00** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,20** |
| **Всего за Понедельник-1** | | | **1857** | **15,00** | **73,14** | **56,99** | **180,02** | **1541,55** | **2,84** | **105,37** | **115,13** | **32,50** | **815,49** | **1068,09** | **302,97** | **20,07** |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182М/СД | | Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом, сироп стевии) | 250 | 3,13 | 9,08 | 7,38 | 37,58 | 254,06 | 0,23 | 0,74 | 27,38 | 0,18 | 169,74 | 224,71 | 57,20 | 1,47 |
| 15М | | Сыр порционный | 25 | 0,00 | 6,50 | 6,53 | 0,00 | 86,00 | 0,01 | 0,20 | 57,50 | 0,13 | 250,00 | 160,00 | 11,25 | 0,25 |
| 4М | | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) | 50 | 0,86 | 7,93 | 5,48 | 10,26 | 119,38 | 0,08 | 0,00 | 1,80 | 0,79 | 13,38 | 107,56 | 21,14 | 2,03 |
| 378/М/СД | | Чай с молоком с сиропом стевии | 200 | 0,20 | 1,45 | 1,25 | 2,41 | 27,01 | 0,01 | 0,40 | 5,00 |  | 64,95 | 53,24 | 11,40 | 0,87 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,10 | 2,20 | 0,40 | 13,21 | 66,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 9,67 | 50,00 | 15,67 | 1,30 |
| **Итого за Завтрак** | | | **565** | **5,29** | **27,16** | **21,04** | **63,46** | **552,45** | **0,38** | **1,34** | **91,68** | **1,43** | **507,74** | **595,51** | **116,66** | **5,93** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (Груши) | 150 | 1,29 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| **Итого за Второй завтрак** | | | **150** | **1,29** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | **0,03** | **7,50** | **0,00** | **0,60** | **28,50** | **24,00** | **18,00** | **3,45** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,20 | 1,65 | 0,12 | 14,41 | 66,85 | 0,06 | 4,73 | 0,00 | 0,90 | 39,41 | 62,28 | 43,44 | 0,94 |
| 97М | | Суп картофельный на курином бульоне | 250 | 1,67 | 6,23 | 3,86 | 20,06 | 140,52 | 0,16 | 24,56 | 7,00 | 1,33 | 31,35 | 108,43 | 35,79 | 1,50 |
| 288М/СД/330/М/СД | | Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 0,16 | 24,62 | 7,13 | 1,93 | 171,85 | 0,11 | 2,59 | 54,12 | 0,37 | 29,54 | 191,15 | 23,23 | 1,57 |
| 125/М/СД | | Картофель отварной | 210 | 2,80 | 4,16 | 4,63 | 33,61 | 193,16 | 0,25 | 41,16 | 21,00 | 0,26 | 29,57 | 122,51 | 47,80 | 1,92 |
| 473К/СД | | Напиток витаминный | 200 | 0,76 | 0,46 | 0,15 | 9,13 | 45,20 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | | Хлеб ржаной | 50 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 87,00 | 0,10 |  | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **920** | **8,02** | **40,42** | **16,49** | **96,24** | **704,58** | **0,70** | **153,05** | **150,48** | **4,31** | **158,57** | **575,05** | **178,47** | **8,36** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Вторник-1** | | | **1835** | **15,58** | **76,38** | **40,97** | **186,95** | **1441,53** | **1,11** | **163,09** | **262,15** | **6,33** | **942,80** | **1384,56** | **343,13** | **17,94** |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Горошек зеленый | 40 | 0,22 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 213/М/СД | | Омлет (белковый) с картофелем | 300 | 2,24 | 25,11 | 18,19 | 26,92 | 371,83 | 0,17 | 26,97 | 43,87 | 4,29 | 118,20 | 192,11 | 56,83 | 1,66 |
| ТТК/СД | | Чай из шиповника | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | | **600** | **4,35** | **29,86** | **18,95** | **52,25** | **503,87** | **0,31** | **91,02** | **92,89** | **5,10** | **146,77** | **297,05** | **91,95** | **4,48** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (Груши) | 150 | 1,29 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 |  | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,29** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | **0,03** | **7,50** | **0,00** | **0,60** | **28,50** | **24,00** | **18,00** | **3,45** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51М | | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 1,13 | 1,54 | 3,33 | 13,54 | 121,80 | 0,03 | 7,70 | 0,00 | 3,32 | 41,09 | 48,29 | 24,55 | 1,41 |
| 99М/СД | | Суп из овощей со сметаной, 240/10 | 250 | 0,92 | 2,05 | 5,35 | 11,00 | 101,08 | 0,08 | 20,44 | 10,00 | 1,75 | 34,24 | 56,18 | 21,78 | 0,80 |
| 245/М/330/М/СД | | Бефстроганов из отварной говядины, 50/50 | 100 | 0,36 | 16,20 | 15,31 | 4,31 | 220,06 | 0,06 | 0,89 | 13,33 | 0,42 | 27,11 | 169,47 | 24,24 | 2,35 |
| 171М/СД | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,35 | 11,54 | 3,94 | 52,18 | 320,68 | 0,39 | 0,00 | 24,01 | 0,79 | 20,99 | 273,96 | 182,55 | 6,14 |
| 349/М/СД | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 45,40 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **890** | **9,03** | **35,41** | **28,59** | **108,31** | **891,72** | **0,69** | **29,83** | **50,34** | **8,48** | **172,93** | **656,09** | **297,63** | **13,28** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Ацидофилин 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Полдник** | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за среда-1** | | | **1840** | **15,35** | **71,67** | **52,99** | **184,21** | **1567,09** | **1,09** | **129,95** | **183,23** | **14,18** | **584,21** | **1169,15** | **439,58** | **21,41** |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225/М/СД/326/М | | Запеканка из творога с морковью с соусом абрикосовым, 200/30 | 230 | 1,85 | 24,67 | 21,31 | 22,19 | 385,08 | 0,10 | 2,67 | 84,31 | 3,91 | 249,26 | 322,26 | 51,70 | 1,29 |
|  | | Фрукты (мандарины) | 200 | 1,25 | 1,60 | 0,40 | 15,00 | 76,00 | 0,12 | 76,00 | 0,00 | 0,40 | 70,00 | 34,00 | 22,00 | 0,20 |
| 377/М/СД | | Чай с лимоном с сиропом стевии | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | | **697** | **4,77** | **29,63** | **22,32** | **57,27** | **562,47** | **0,31** | **81,57** | **84,31** | **4,82** | **341,51** | **441,04** | **102,44** | **4,30** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49М/СД | | Салат витаминный | 100 | 0,78 | 1,08 | 5,23 | 9,37 | 90,22 | 0,04 | 41,35 | 0,55 | 2,32 | 10,84 | 21,37 | 12,70 | 0,78 |
| 96/М/СД | | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,40 | 6,39 | 5,33 | 16,85 | 141,76 | 0,14 | 17,23 | 7,50 | 1,91 | 32,22 | 105,41 | 29,98 | 1,40 |
| 267/К/СД/330/М/СД | | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 1,39 | 17,05 | 12,61 | 16,72 | 249,46 | 0,35 | 24,32 | 5962,82 | 3,04 | 29,69 | 279,82 | 21,97 | 5,63 |
| 312М/СД | | Картофельное пюре | 220 | 2,71 | 4,81 | 5,85 | 32,54 | 202,67 | 0,23 | 38,04 | 26,84 | 0,25 | 66,21 | 142,96 | 48,56 | 1,79 |
| 350/М/СД | | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,78 | 0,21 | 0,04 | 9,34 | 35,77 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,26 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **950** | **8,49** | **32,84** | **29,66** | **101,92** | **802,58** | **0,87** | **160,94** | **6000,71** | **8,76** | **167,25** | **635,16** | **142,92** | **11,81** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Простокваша 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Полдник** | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Четверг-1** | | | **2047** | **14,93** | **76,47** | **59,98** | **179,19** | **1580,05** | **1,24** | **245,31** | **6145,02** | **13,58** | **992,76** | **1458,21** | **307,35** | **16,52** |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий) | 20 | 0,06 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 |  | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 320/К/331/М/СД | | Куриное филе запеченое (бедро) с соусом сметанным с томатом | 110 | 0,23 | 17,39 | 12,94 | 2,80 | 183,63 | 1,90 | 6,73 | 12,96 | 7,92 | 18,49 | 153,77 | 16,95 | 0,79 |
| 171М | | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 4,12 | 8,00 | 4,20 | 49,44 | 300,18 | 0,22 | 0,00 | 38,40 | 1,32 | 32,41 | 201,87 | 43,28 | 3,41 |
| ТТК/СД | | Чай из шиповника | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | | **570** | **6,31** | **29,11** | **17,87** | **75,73** | **604,66** | **2,22** | **71,78** | **100,38** | **10,11** | **74,28** | **440,97** | **90,95** | **6,93** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94/К/СД | | Салат "Мозаика" | 100 | 0,84 | 2,87 | 6,38 | 10,13 | 109,83 | 0,09 | 11,50 | 25,01 | 2,45 | 21,21 | 68,34 | 25,12 | 0,94 |
| 104М | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 1,55 | 10,22 | 9,64 | 18,59 | 202,44 | 0,16 | 22,98 | 7,00 | 1,47 | 22,52 | 153,47 | 39,05 | 2,28 |
| 233/М/330/М/СД | | Рыба запеченая (треска) с соусом сметанным | 130 | 0,35 | 17,54 | 9,76 | 4,17 | 174,83 | 0,10 | 2,68 | 65,18 | 1,00 | 43,19 | 235,04 | 34,33 | 0,68 |
| 171М | | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3,16 | 5,33 | 4,24 | 37,89 | 249,15 | 0,07 | 0,00 | 43,22 | 0,73 | 25,43 | 185,78 | 22,65 | 1,05 |
| 342/М/СД | | Компот из вишни | 200 | 0,49 | 0,48 | 0,08 | 5,85 | 26,80 | 0,01 | 6,00 |  | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,20 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **920** | **7,81** | **39,74** | **30,70** | **93,72** | **845,75** | **0,54** | **43,16** | **143,40** | **6,86** | **144,64** | **733,62** | **155,06** | **7,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Кефир (2,5%) | 200 | 0,67 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 0,08 | 1,40 | 40,00 |  | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Полдник** | **200** | **0,67** | **5,80** | **5,00** | **8,00** | **106,00** | **0,08** | **1,40** | **40,00** | **0,00** | **240,00** | **180,00** | **28,00** | **0,20** |
| **Всего за пятница-1** | | | **1840** | **16,01** | **75,25** | **54,16** | **192,15** | **1626,91** | **2,89** | **131,35** | **283,79** | **17,27** | **482,92** | **1371,10** | **287,51** | **17,54** |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 260М/СД | | Гуляш из говядины,50/50 | 100 | 0,32 | 15,43 | 16,56 | 3,85 | 226,40 | 0,08 | 4,50 | 0,00 | 2,16 | 12,16 | 161,39 | 23,00 | 2,42 |
| 171М/СД | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,35 | 11,54 | 4,50 | 52,18 | 320,68 | 0,39 | 0,00 | 24,01 | 0,79 | 20,99 | 273,96 | 182,55 | 6,14 |
| 377/М/СД | | Чай с лимоном | 207 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | 0,26 | 2,39 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | | **567** | 6,37 | **30,47** | **21,69** | **76,49** | **650,68** | **0,57** | **8,80** | **24,01** | **3,48** | **58,80** | **526,13** | **237,09** | **11,46** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (мандарины) | 150 | 0,94 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 |  | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
|  | | **Итого за Второй завтрак** | **150** | **0,94** | **1,20** | **0,30** | **11,25** | **57,00** | **0,09** | **57,00** | **0,00** | **0,30** | **52,50** | **25,50** | **16,50** | **0,15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36М | | Салат картофельный с сельдью | 100 | 1,02 | 5,03 | 3,72 | 12,23 | 102,90 | 0,10 | 15,00 | 6,00 | 0,44 | 25,37 | 93,39 | 31,79 | 1,00 |
| 82/М/СД | | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 1,05 | 2,19 | 5,26 | 12,56 | 107,49 | 0,06 | 21,58 | 10,00 | 1,82 | 46,14 | 56,79 | 25,88 | 1,20 |
| 288М/СД/331/М/СД | | Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 90/30 | 120 | 0,20 | 27,73 | 7,72 | 2,35 | 191,54 | 1,49 | 7,93 | 51,65 | 5,44 | 30,18 | 211,33 | 25,37 | 1,83 |
| 125/М/СД | | Картофель отварной | 250 | 3,33 | 4,95 | 5,51 | 40,02 | 229,96 | 0,30 | 49,00 | 25,00 | 0,31 | 35,20 | 145,85 | 56,90 | 2,29 |
| 349/М/СД | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,85 | 0,78 | 0,06 | 10,19 | 45,40 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,64 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **980** | 7,87 | **43,99** | **22,87** | **94,45** | **759,99** | **2,06** | **94,31** | **95,65** | **10,20** | **186,40** | **615,56** | **184,45** | **8,91** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
|  | | **Итого за Полдник** | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Понедельник-2** | | | **1897** | **16,17** | **83,86** | **47,86** | **193,99** | **1581,67** | **2,72** | **161,31** | **139,66** | **13,98** | **545,70** | **1357,18** | **468,04** | **20,73** |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/М/СД | | Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии) | 250 | 2,91 | 9,24 | 9,89 | 34,93 | 283,24 | 0,24 | 0,71 | 45,17 | 0,60 | 174,40 | 263,32 | 30,47 | 1,86 |
| 15М | | Сыр порционный | 25 | 0,00 | 6,50 | 6,53 | 0,00 | 86,00 | 0,01 | 0,20 | 57,50 | 0,13 | 250,00 | 160,00 | 11,25 | 0,25 |
| 4М | | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) | 50 | 0,86 | 7,93 | 5,48 | 10,26 | 119,38 | 0,08 | 0,00 | 1,80 | 0,79 | 13,38 | 107,56 | 21,14 | 2,03 |
| ТТК/СД | | Чай из шиповника с сиропом стевии | 200 | 0,24 | 0,20 | 0,08 | 2,91 | 17,05 | 0,01 | 60,05 | 49,02 | 0,23 | 6,08 | 5,14 | 3,22 | 0,59 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,10 | 2,20 | 0,40 | 13,21 | 66,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 9,67 | 50,00 | 15,67 | 1,30 |
| **Итого за Завтрак** | | | **565** | 5,11 | **26,07** | **22,38** | **61,31** | **571,67** | **0,38** | **60,96** | **153,49** | **2,07** | **453,52** | **586,02** | **81,74** | **6,04** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (Груши) | 150 | 1,29 | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,03 | 7,50 |  | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |
| **Итого за Второй завтрак** | | | **150** | **1,29** | **0,60** | **0,45** | **15,45** | **70,50** | **0,03** | **7,50** | **0,00** | **0,60** | **28,50** | **24,00** | **18,00** | **3,45** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0,96 | 1,28 | 5,17 | 11,50 | 99,06 | 0,03 | 24,17 | 0,00 | 2,37 | 34,21 | 29,62 | 16,35 | 1,01 |
| 98М | | Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне | 250 | 0,88 | 6,13 | 6,33 | 10,56 | 124,52 | 0,09 | 20,64 | 8,00 | 2,40 | 39,74 | 83,10 | 25,25 | 1,07 |
| 281/М/330/М/СД | | Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным | 120 | 0,73 | 12,65 | 14,02 | 8,73 | 211,93 | 0,06 | 0,04 | 27,00 | 0,44 | 23,09 | 130,14 | 18,59 | 1,92 |
| 216К/СД | | Пюре из бобовых с картофелем | 180 | 2,73 | 13,31 | 4,80 | 32,70 | 246,45 | 0,47 | 8,81 | 31,56 | 0,47 | 105,96 | 219,67 | 68,26 | 3,93 |
| 473К/СД | | Напиток витаминный | 200 | 0,76 | 0,46 | 0,15 | 9,13 | 45,20 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,48 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **910** | 7,48 | **37,13** | **31,07** | **89,72** | **809,86** | **0,77** | **133,66** | **134,92** | **7,12** | **231,70** | **553,21** | **156,67** | **10,35** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Ацидофилин 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Вторник-2** | | | **1825** | **14,56** | **69,60** | **58,90** | **174,68** | **1553,02** | **1,24** | **203,72** | **328,41** | **9,79** | **949,72** | **1355,22** | **288,41** | **20,04** |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | | Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 235/М/330/М/СД | | Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 90/30 | 120 | 1,41 | 15,82 | 15,18 | 16,91 | 268,10 | 0,17 | 0,72 | 28,65 | 5,27 | 60,18 | 173,49 | 32,11 | 1,07 |
| 171М | | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3,16 | 5,33 | 4,24 | 37,89 | 249,15 | 0,07 | 0,00 | 43,22 | 0,73 | 25,43 | 185,78 | 22,65 | 1,05 |
| 378/М/СД | | Чай с молоком | 200 | 0,20 | 1,45 | 1,25 | 2,41 | 27,01 | 0,01 | 0,40 | 5,00 |  | 64,95 | 53,24 | 11,40 | 0,87 |
|  | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,10 | 2,20 | 0,40 | 13,21 | 66,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 9,67 | 50,00 | 15,67 | 1,30 |
| **Итого за Завтрак** | | | **570** | **5,90** | **24,94** | **21,09** | **70,80** | **612,46** | **0,32** | **2,52** | **76,87** | **6,35** | **163,62** | **468,51** | **84,63** | **4,39** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Фрукты (киви) | 150 | 1,01 | 1,20 | 0,60 | 12,15 | 70,50 | 0,03 | 270,00 |  |  | 60,00 |  | 37,50 | 1,20 |
| **Итого за Второй завтрак** | | | **150** | **1,01** | **1,20** | **0,60** | **12,15** | **70,50** | **0,03** | **270,00** | **0,00** | **0,00** | **60,00** | **0,00** | **37,50** | **1,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85/К/СД | | Салат из свеклы с черносливом и орехами | 100 | 1,14 | 3,42 | 12,24 | 13,69 | 179,32 | 0,06 | 8,76 | 0,00 | 5,12 | 56,00 | 85,31 | 49,18 | 1,63 |
| 88/М/СД | | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 0,79 | 2,11 | 5,30 | 9,46 | 95,15 | 0,06 | 33,64 | 10,00 | 1,80 | 53,32 | 44,20 | 19,02 | 0,70 |
| 161/К/СД/331/М/СД | | Запеканка картофельная с мясом отварным (говядина) с соусом сметанным с томатом, 200/40 | 240 | 3,19 | 20,34 | 18,24 | 38,33 | 399,78 | 2,12 | 44,73 | 16,06 | 7,43 | 51,07 | 280,47 | 65,63 | 4,35 |
| 350/М/СД | | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,78 | 0,21 | 0,04 | 9,34 | 35,77 | 0,01 | 40,00 |  | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,26 |
|  | | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | | **850** | 7,33 | **29,38** | **36,42** | **87,92** | **792,73** | **2,34** | **127,14** | **29,06** | **15,60** | **188,69** | **495,58** | **163,52** | **8,89** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | Простокваша 2,5% | 200 | 0,68 | 5,80 | 5,00 | 8,20 | 101,00 | 0,06 | 1,60 | 40,00 |  | 236,00 | 192,00 | 32,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | | **200** | **0,68** | **5,80** | **5,00** | **8,20** | **101,00** | **0,06** | **1,60** | **40,00** | **0,00** | **236,00** | **192,00** | **32,00** | **0,20** |
| **Всего за Среда-2** | | | **1770** | **14,92** | **61,32** | **63,11** | **179,07** | **1576,69** | **2,75** | **401,25** | **145,93** | **21,95** | **648,31** | **1156,09** | **317,66** | **14,68** |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 225/М/СД/326/М | Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 200/50 | 250 | 2,39 | 28,24 | 17,79 | 28,69 | 393,11 | 0,06 | 0,91 | 78,00 | 3,86 | 220,61 | 286,46 | 34,75 | 1,01 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 0,00 | 5,20 | 5,22 | 0,00 | 68,80 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 |
|  | Фрукты (яблоки) | 200 | 1,63 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 | 0,00 | 0,40 | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| 378/М/СД | Чай с молоком | 200 | 0,20 | 1,45 | 1,25 | 2,41 | 27,01 | 0,01 | 0,40 | 5,00 |  | 64,95 | 53,24 | 11,40 | 0,87 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 1,10 | 2,20 | 0,40 | 13,21 | 66,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 9,67 | 50,00 | 15,67 | 1,30 |
| **Итого за Завтрак** | | **720** | 5,33 | **37,89** | **25,46** | **63,91** | **648,92** | **0,20** | **21,47** | **129,00** | **4,69** | **527,23** | **539,70** | **88,81** | **7,78** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66М/СД | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,41 | 1,28 | 0,12 | 16,94 | 76,22 | 0,06 | 6,17 | 0,00 | 0,38 | 29,84 | 55,54 | 35,07 | 0,83 |
| 102М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 1,64 | 9,61 | 5,18 | 19,70 | 164,39 | 0,25 | 12,31 | 7,00 | 1,96 | 47,31 | 138,55 | 43,05 | 2,30 |
| 326/К/331/М/СД | Наггетсы куриные с соусом сметанным с томатом, 90/30 | 120 | 1,21 | 20,99 | 15,21 | 14,46 | 280,40 | 1,49 | 6,70 | 99,82 | 5,80 | 30,25 | 174,52 | 25,18 | 1,97 |
| 312М | Картофельное пюре | 180 | 2,23 | 3,94 | 6,50 | 26,79 | 181,96 | 0,19 | 31,36 | 31,44 | 0,23 | 57,84 | 118,20 | 40,10 | 1,51 |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,97 | 0,28 | 0,11 | 11,69 | 54,02 | 0,01 | 80,00 | 65,36 | 0,30 | 8,80 | 1,36 | 1,36 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,43 | 3,30 | 0,60 | 17,10 | 82,70 | 0,10 | 0,00 | 3,00 | 1,10 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Обед** | | **910** | 8,89 | **39,41** | **27,73** | **106,68** | **839,69** | **2,11** | **136,54** | **206,62** | **9,77** | **191,54** | **567,17** | **168,26** | **8,80** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (Мандарин) | 150 | 0,94 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 0,09 | 57,00 | 0,00 | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,15 |
| **Итого за Полдник** | | **150** | **0,94** | **1,20** | **0,30** | **11,25** | **57,00** | **0,09** | **57,00** | **0,00** | **0,30** | **52,50** | **25,50** | **16,50** | **0,15** |
| **Всего за Четверг-2** | | **1980** | **16,14** | **86,70** | **56,48** | **193,64** | **1659,61** | **2,39** | **216,20** | **355,62** | **14,76** | **1019,27** | **1322,37** | **303,58** | **16,93** |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий) | 20 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 |  | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 294/М/330/М/СД | Котлеты рубленные из птицы (грудка) с соусом сметанным, 80/40 | 120 | 1,28 | 16,39 | 10,66 | 15,34 | 224,62 | 0,12 | 1,42 | 38,04 | 2,64 | 58,53 | 172,26 | 30,43 | 2,09 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 250 | 2,45 | 5,10 | 5,20 | 29,41 | 225,15 | 0,19 | 59,59 | 8,97 | 3,82 | 78,92 | 129,09 | 57,98 | 1,96 |
|  | Чай из шиповника | 200 | 1,20 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 1,65 | 3,30 | 0,60 | 19,82 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 14,50 | 75,00 | 23,50 | 1,95 |
| **Итого за Завтрак** | | **650** | 6,61 | **25,10** | **16,55** | **79,34** | **613,06** | **0,40** | **112,45** | **87,86** | **7,17** | **160,83** | **387,32** | **117,75** | **6,69** |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150 | 1,23 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| **Итого за Второй завтрак** | | **150** | **1,23** | **0,60** | **0,60** | **14,70** | **70,50** | **0,05** | **15,00** | **0,00** | **0,30** | **24,00** | **16,50** | **13,50** | **3,30** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109К | Салат фруктовый | 100 | 0,70 | 1,32 | 0,56 | 8,44 | 48,21 | 0,02 | 51,13 | 2,00 | 0,16 | 46,61 | 29,01 | 14,80 | 1,14 |
| 150К | Суп рыбный | 250 | 1,63 | 8,45 | 7,84 | 19,51 | 190,73 | 0,14 | 15,25 | 0,00 | 0,18 | 18,44 | 76,88 | 31,04 | 1,08 |
| 244/М/СД | Плов из отварной говядины | 210 | 2,76 | 27,26 | 15,89 | 33,15 | 385,00 | 0,14 | 1,38 | 0,00 | 2,78 | 39,20 | 377,80 | 50,46 | 4,09 |
| 342/М/СД | Компот из вишни | 200 | 0,49 | 0,48 | 0,08 | 5,85 | 26,80 | 0,01 | 6,00 |  | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,20 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 1,71 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 99,24 | 0,12 | 0,00 | 3,60 | 1,32 | 21,00 | 94,80 | 28,20 | 2,34 |
| **Итого за Обед** | | **820** | **7,29** | **41,47** | **25,08** | **87,47** | **749,97** | **0,43** | **73,76** | **5,60** | **4,55** | **140,05** | **590,48** | **134,90** | **8,85** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | Йогурт | 200 | 0,98 | 8,20 | 3,00 | 11,80 | 114,00 |  | 1,20 | 20,00 |  | 248,00 | 190,00 | 30,00 | 0,20 |
| **Итого за Полдник** | | **200** | **0,98** | **8,20** | **3,00** | **11,80** | **114,00** | **0,00** | **1,20** | **20,00** | **0,00** | **248,00** | **190,00** | **30,00** | **0,20** |
| **Всего за Пятница-2** | | **1820** | **16,11** | **75,37** | **45,23** | **193,31** | **1547,53** | **0,87** | **202,41** | **113,46** | **12,02** | **572,87** | **1184,31** | **296,15** | **19,04** |
| **Итого** | | **18711** | **154,77** | **749,76** | **536,69** | **1857,21** | **15675,64** | **19,14** | **1959,97** | **8072,40** | **156,37** | **7554,03** | **12826,26** | **3354,38** | **184,88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **ХЕ** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ЭЦ (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| Итого за завтрак | | 55,53 | 297,21 | 206,47 | 666,38 | 5 905,86 | 7,22 | 461,26 | 860,27 | 65,43 | 2 738,81 | 4 580,60 | 1 082,64 | 67,29 |
|  | Среднее значение за завтрак | 5,55 | 29,72 | 20,65 | 66,64 | 590,59 | 0,72 | 46,13 | 86,03 | 6,54 | 273,88 | 458,06 | 108,26 | 6,73 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 20% | 31% | 45% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 24% | 25% | 21% | 23,62% | 65,63% | 76,88% | 12,29% | 65,43% | 24,90% | 41,64% | 43,31% | 56,07% |
|  | Итого за второй завтрак | 11,45 | 22,40 | 10,05 | 137,45 | 778,50 | 0,35 | 396,90 | 40,00 | 3,00 | 766,00 | 527,00 | 208,50 | 22,00 |
|  | Среднее значение за второй завтрак | 1,15 | 2,24 | 1,01 | 13,75 | 77,85 | 0,03 | 39,69 | 4,00 | 0,30 | 76,60 | 52,70 | 20,85 | 2,20 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 12% | 12% | 71% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 2% | 1% | 4% | 3,11% | 3,14% | 66,15% | 0,57% | 3,00% | 6,96% | 4,79% | 8,34% | 18,33% |
|  | Итого за завтрак + второй завтрак | 66,99 | 319,61 | 216,52 | 803,83 | 6 684,36 | 7,56 | 858,16 | 900,27 | 68,43 | 3 504,81 | 5 107,60 | 1 291,14 | 89,29 |
|  | Среднее значение за завтрак + второй завтрак | 6,70 | 31,96 | 21,65 | 80,38 | 668,44 | 0,76 | 85,82 | 90,03 | 6,84 | 350,48 | 510,76 | 129,11 | 8,93 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 29% | 48% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 26% | 26% | 26% | 26,74% | 68,77% | 143,03% | 12,86% | 68,43% | 31,86% | 46,43% | 51,65% | 74,41% |
|  | Итого за обед | 79,83 | 369,55 | 280,86 | 957,93 | 7 976,28 | 11,08 | 1 032,00 | 6 872,13 | 87,64 | 1 828,73 | 5 995,17 | 1 772,74 | 93,64 |
|  | Среднее значение за обед | 7,98 | 36,95 | 28,09 | 95,79 | 797,63 | 1,11 | 103,20 | 687,21 | 8,76 | 182,87 | 599,52 | 177,27 | 9,36 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 32% | 48% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 30% | 33% | 31% | 31,91% | 100,75% | 172,00% | 98,17% | 87,64% | 16,62% | 54,50% | 70,91% | 78,04% |
|  | Итого за полдник | 7,95 | 60,60 | 39,30 | 95,45 | 1 015,00 | 0,49 | 69,80 | 300,00 | 0,30 | 2 220,50 | 1 723,50 | 290,50 | 1,95 |
|  | Среднее значение за полдник | 0,80 | 6,06 | 3,93 | 9,55 | 101,50 | 0,05 | 6,98 | 30,00 | 0,03 | 222,05 | 172,35 | 29,05 | 0,20 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 24% | 35% | 38% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 5% | 5% | 3% | 4,06% |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за обед + полдник | 87,78 | 430,15 | 320,16 | 1 053,38 | 8 991,28 | 11,57 | 1 101,80 | 7 172,13 | 87,94 | 4 049,23 | 7 718,67 | 2 063,24 | 95,59 |
|  | Среднее значение за обед +полдник | 8,78 | 43,01 | 32,02 | 105,34 | 899,13 | 1,16 | 110,18 | 717,21 | 8,79 | 404,92 | 771,87 | 206,32 | 9,56 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 32% | 47% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 34% | 38% | 34% | 35,97% | 105,20% | 183,63% | 102,46% | 87,94% | 36,81% | 70,17% | 82,53% | 79,66% |
|  | Итого день | 154,77 | 749,76 | 536,69 | 1 857,21 | 15 675,64 | 19,14 | 1 959,97 | 8 072,40 | 156,37 | 7 554,03 | 12 826,26 | 3 354,38 | 184,88 |
|  | Среднее значение за день | 15,48 | 74,98 | 53,67 | 185,72 | 1 567,56 | 1,91 | 196,00 | 807,24 | 15,64 | 755,40 | 1 282,63 | 335,44 | 18,49 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | |  | 19% | 31% | 47% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение нормативов | |  | 60% | 64% | 59% | 62,70% | 173,97% | 326,66% | 115,32% | 156,37% | 68,67% | 116,60% | 134,18% | 154,07% |
| Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по требованиям практической фармакотерапии | |  | 125 | 84 | 313 | 2500 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| Распределение ЭЦ | |  |  |  | Норма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак | 23,62% | 20-25% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед | 31,91% | 30-35% |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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