

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ Лицей № 23  
Гоман С.С.



УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Штум"

*А.А. Штукарь*  
Штукарь А.А.



*10-ти дневное диетическое меню (ЖКТ) для обучающихся  
общеобразовательных организаций Калининградской области  
7-11 лет*

2024

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**

**Возраст 7-11 лет**

**Сезон осенне-зимний**

День/неделя: Понедельник-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,79	13,45	35,61	299,30	0,23	0,63	54,50	0,62	152,56	248,68	28,04	1,79
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,97</b>	<b>23,63</b>	<b>82,97</b>	<b>643,54</b>	<b>0,41</b>	<b>1,43</b>	<b>86,50</b>	<b>1,71</b>	<b>384,15</b>	<b>530,74</b>	<b>74,70</b>	<b>4,80</b>
<i>Второй завтрак</i>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<i>Обед</i>														
73М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
113М	Суп-лапша домашняя на курином б-не	200	3,147	4,697	11,457	100,499	0,131	1,114	51,800	2,046	17,524	35,052	5,586	0,489
281М/330М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>29,876</b>	<b>22,776</b>	<b>113,025</b>	<b>779,726</b>	<b>0,453</b>	<b>14,324</b>	<b>89,600</b>	<b>7,130</b>	<b>137,248</b>	<b>344,627</b>	<b>93,152</b>	<b>6,186</b>
<i>Полдник</i>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1760</b>	<b>104,34</b>	<b>74,73</b>	<b>247,20</b>	<b>2092,95</b>	<b>1,10</b>	<b>18,43</b>	<b>382,60</b>	<b>9,33</b>	<b>1200,13</b>	<b>1610,63</b>	<b>258,77</b>	<b>12,93</b>
День/неделя: Вторник-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ЖКТ	Гуляш из говядины	90	14,88	10,00	3,47	163,76	0,07	4,05		1,72	10,94	145,24	20,70	2,17
304М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

<i>Итого за Завтрак</i>		<b>500</b>	<b>25,72</b>	<b>16,37</b>	<b>78,26</b>	<b>565,18</b>	<b>0,22</b>	<b>7,39</b>	<b>23,12</b>	<b>2,55</b>	<b>145,77</b>	<b>381,40</b>	<b>96,13</b>	<b>4,73</b>
<i>Второй завтрак</i>														
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
<i>Обед</i>														
74М	Икра овощная	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15	220,63	1,52	22,28	30,14	15,70	0,60
128/К/ЖКТ	Суп-поре картофельный на курином бульоне	200	3,65	3,31	17,19	113,46	0,14	15,83	128,00	0,21	57,26	87,88	25,36	0,95
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему	200	21,67	9,97	20,81	261,39	0,23	28,85	36,00	2,68	32,31	222,07	48,57	2,47
342М/ЖКТ	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<i>Итого за Обед</i>		<b>700</b>	<b>31,48</b>	<b>17,13</b>	<b>84,29</b>	<b>616,53</b>	<b>0,51</b>	<b>62,63</b>	<b>384,63</b>	<b>5,33</b>	<b>132,49</b>	<b>398,06</b>	<b>113,75</b>	<b>6,07</b>
<i>Полдник</i>														
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Полдник</i>		<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>1700</b>	<b>68,37</b>	<b>38,16</b>	<b>225,79</b>	<b>1530,12</b>	<b>0,80</b>	<b>94,52</b>	<b>444,25</b>	<b>8,33</b>	<b>625,06</b>	<b>1042,26</b>	<b>268,08</b>	<b>16,19</b>
День/неделя: Среда-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
241К/386М	Пудинг творожный с йогуртом, 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>520</b>	<b>27,00</b>	<b>13,50</b>	<b>79,54</b>	<b>555,55</b>	<b>0,19</b>	<b>15,80</b>	<b>80,00</b>	<b>1,41</b>	<b>237,89</b>	<b>361,56</b>	<b>112,86</b>	<b>3,39</b>
<i>Второй завтрак</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<i>Обед</i>														
	Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
156М/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	200	2,89	4,26	12,80	101,13	0,04	1,51	201,80	2,07	18,57	32,98	8,36	0,53
23/330М	Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,35	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
350М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<i>Итого за Обед</i>		<b>800</b>	<b>27,65</b>	<b>22,06</b>	<b>98,06</b>	<b>700,47</b>	<b>0,51</b>	<b>81,21</b>	<b>2790,10</b>	<b>5,44</b>	<b>126,39</b>	<b>428,22</b>	<b>105,00</b>	<b>7,49</b>
<i>Полдник</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13

<i>Итого за Полдник</i>		250	6,31	2,13	32,13	177,27	0,03	4,55	14,40	0,23	163,08	131,43	23,97	1,10
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>1820</b>	<b>67,27</b>	<b>39,81</b>	<b>241,86</b>	<b>1610,56</b>	<b>0,75</b>	<b>106,11</b>	<b>2898,90</b>	<b>7,31</b>	<b>690,44</b>	<b>1052,64</b>	<b>265,80</b>	<b>13,08</b>
День/неделя: Четверг-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
320К/330М	Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
304М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>36,44</b>	<b>16,41</b>	<b>78,65</b>	<b>606,50</b>	<b>0,26</b>	<b>2,94</b>	<b>96,00</b>	<b>1,76</b>	<b>255,76</b>	<b>446,03</b>	<b>81,84</b>	<b>3,20</b>
<i>Второй завтрак</i>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<i>Обед</i>														
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	5,610	3,312	73,404	0,031	2,448	973,800	1,982	73,622	65,015	20,980	0,401
115М/ЖКТ	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	200	2,295	3,213	13,380	91,605	0,027	1,530	204,000	1,455	15,056	43,086	13,744	0,421
234М/330М	Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221
342М/ЖКТ	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	11,512	48,840	0,011	3,600	1,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,816
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,104</b>	<b>20,034</b>	<b>94,223</b>	<b>657,439</b>	<b>0,445</b>	<b>33,939</b>	<b>1213,300</b>	<b>6,606</b>	<b>214,350</b>	<b>436,911</b>	<b>132,472</b>	<b>5,100</b>
<i>Полдник</i>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1760</b>	<b>83,22</b>	<b>44,93</b>	<b>214,66</b>	<b>1606,92</b>	<b>0,74</b>	<b>39,50</b>	<b>1353,10</b>	<b>8,37</b>	<b>1005,71</b>	<b>1289,64</b>	<b>278,14</b>	<b>8,80</b>
День/неделя: Пятница-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200
215М	Омлет паровой	150	15,887	20,760	4,144	267,331	0,091	0,408	315,300	0,744	144,715	273,385	22,660	2,819
378М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,305	1,125	10,147	56,232	0,010	0,370	4,500		58,950	48,740	10,700	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Фрукты (Бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,882</b>	<b>23,075</b>	<b>65,871</b>	<b>565,963</b>	<b>0,237</b>	<b>18,578</b>	<b>319,800</b>	<b>1,904</b>	<b>231,665</b>	<b>410,925</b>	<b>115,160</b>	<b>5,608</b>
<b>Второй завтрак</b>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
73М	Икра свекольная	60	1,549	5,062	8,710	87,655	0,037	12,350		2,417	26,740	36,780	19,160	1,095
130К	Суп-поре овощной на курином б-не со сметаной, 220/10	200	2,76	3,61	8,90	79,68	0,07	12,74	271,14	0,21	56,23	60,57	17,52	0,60
294М/ЖКТ	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
302М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,24</b>	<b>25,40</b>	<b>118,90</b>	<b>817,39</b>	<b>0,38</b>	<b>27,02</b>	<b>334,44</b>	<b>6,13</b>	<b>156,21</b>	<b>384,21</b>	<b>124,16</b>	<b>5,67</b>
<b>Полдник</b>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>1820</b>	<b>98,61</b>	<b>76,80</b>	<b>235,98</b>	<b>2053,04</b>	<b>0,86</b>	<b>48,27</b>	<b>860,74</b>	<b>8,52</b>	<b>1066,62</b>	<b>1530,40</b>	<b>330,23</b>	<b>13,22</b>
День/неделя: Понедельник-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174М/ЖКТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,297	7,769	61,210	348,674	0,103	0,642	34,700	0,060	149,600	99,600	15,420	1,887
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,810	4,414	15,238	129,320	0,089			0,526	9,620	102,260	16,360	1,994
15М	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3,590	2,850	12,712	92,080	0,022	0,540	9,120	0,012	113,120	107,200	29,600	0,994
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,457</b>	<b>18,043</b>	<b>108,480</b>	<b>698,474</b>	<b>0,280</b>	<b>1,262</b>	<b>66,820</b>	<b>1,168</b>	<b>381,540</b>	<b>407,860</b>	<b>79,080</b>	<b>5,775</b>
<b>Второй завтрак</b>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-не	200	2,969	3,509	16,866	112,394	0,096	13,418	202,400	1,559	21,470	54,386	20,704	0,878
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,411	8,421	4,007	153,630	0,086	0,782	228,000	0,424	21,600	153,520	22,100	2,157
312М	Картофельное пюре	150	3,287	4,716	22,196	144,795	0,160	25,938	22,300	0,179	45,380	97,770	33,110	1,223
355М/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,944	0,054	23,420	98,720	0,018	0,720	104,940	0,990	32,000	32,440	18,900	0,600
	Хлеб пшеничный	70	5,530	0,700	33,810	164,500	0,112			0,910	16,100	60,900	23,100	1,400

<i>Итого за Обед</i>		<b>750</b>	<b>28,996</b>	<b>21,453</b>	<b>105,315</b>	<b>733,943</b>	<b>0,483</b>	<b>46,558</b>	<b>557,640</b>	<b>5,879</b>	<b>157,640</b>	<b>423,606</b>	<b>130,454</b>	<b>7,056</b>
<i>Полдник</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Полдник</i>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>1750</b>	<b>67,07</b>	<b>43,75</b>	<b>278,06</b>	<b>1786,96</b>	<b>0,82</b>	<b>56,92</b>	<b>653,26</b>	<b>7,50</b>	<b>865,34</b>	<b>1094,33</b>	<b>257,47</b>	<b>15,04</b>
День/неделя: Вторник-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	230	27,158	25,908	39,964	501,377	0,128	1,400	240,000	3,133	24,655	325,066	59,391	4,071
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080			0,650	11,500	43,500	16,500	1,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>500</b>	<b>34,998</b>	<b>29,198</b>	<b>77,678</b>	<b>709,797</b>	<b>0,241</b>	<b>4,924</b>	<b>249,000</b>	<b>3,823</b>	<b>155,721</b>	<b>461,566</b>	<b>94,091</b>	<b>5,388</b>
<i>Второй завтрак</i>														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
<i>Обед</i>														
75М	Икра морковная	60	1,459	5,062	7,855	84,505	0,055	10,100	900,000	2,552	22,240	42,180	26,360	0,780
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	200	3	5	16	118	0	15	85	0	57	82	23	1
294М/330М/ЖКТ	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,294	2,359	12,339	81,807	0,111	7,900	3172,000	0,692	43,740	89,520	60,360	1,136
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	17,110	72,780	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,600
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>		<b>760</b>	<b>25,838</b>	<b>25,808</b>	<b>97,317</b>	<b>731,811</b>	<b>0,518</b>	<b>34,696</b>	<b>4206,200</b>	<b>6,698</b>	<b>190,552</b>	<b>418,238</b>	<b>170,631</b>	<b>6,138</b>
<i>Полдник</i>														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Полдник</i>		<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего за Вторник-2</b>		<b>1760</b>	<b>113,25</b>	<b>83,27</b>	<b>227,91</b>	<b>2134,66</b>	<b>0,90</b>	<b>42,19</b>	<b>4638,20</b>	<b>11,11</b>	<b>1018,47</b>	<b>1630,94</b>	<b>359,58</b>	<b>13,43</b>
День/неделя: Среда-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223М/335М	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04
377М/ЖКТ	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,880

	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Фрукты (Бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>27,686</b>	<b>16,245</b>	<b>99,390</b>	<b>663,029</b>	<b>0,201</b>	<b>18,195</b>	<b>110,490</b>	<b>1,592</b>	<b>231,327</b>	<b>362,185</b>	<b>114,937</b>	<b>3,618</b>

**Второй завтрак**

366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>

**Обед**

73М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10
151К/ЖКТ	Уха Ростовская	200	6,48	4,86	11,36	115,67	0,14	18,21	7,20	1,90	20,38	94,60	26,62	0,97
255М/332М	Печень по-строгановски	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,82	4,15	21,75	143,48	0,16		16,00	0,34	12,24	115,19	76,22	2,58
342М/ЖКТ	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>30,63</b>	<b>21,04</b>	<b>89,88</b>	<b>675,44</b>	<b>0,69</b>	<b>57,22</b>	<b>5536,00</b>	<b>6,68</b>	<b>103,82</b>	<b>530,77</b>	<b>160,39</b>	<b>11,47</b>

**Полдник**

366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего за Среда-2</b>		<b>1617</b>	<b>80,99</b>	<b>45,77</b>	<b>231,06</b>	<b>1681,44</b>	<b>0,93</b>	<b>78,05</b>	<b>5690,29</b>	<b>8,28</b>	<b>870,74</b>	<b>1299,66</b>	<b>339,14</b>	<b>15,58</b>

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

**Завтрак**

	Поджаривка из огурцов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200
292М/ЖКТ	Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами	230	28,083	14,929	23,208	342,216	0,299	26,022	767,500	3,462	61,333	285,085	63,411	2,913
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080			0,650	11,500	43,500	16,500	1,000
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35,923</b>	<b>18,219</b>	<b>60,922</b>	<b>550,636</b>	<b>0,412</b>	<b>29,546</b>	<b>776,500</b>	<b>4,152</b>	<b>192,398</b>	<b>421,585</b>	<b>98,111</b>	<b>4,231</b>

**Второй завтрак**

242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>

**Обед**

69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	7,608	3,312	91,386	0,031	2,448	973,800	2,862	73,622	65,055	20,980	0,401
103М	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,981	2,389	16,930	101,342	0,098	13,481	210,800	1,128	22,505	59,130	20,949	0,923
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,329	10,953	8,501	202,711	0,177	2,170	67,033	0,284	137,660	291,081	58,859	1,080
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221
350М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,188	0,036	16,310	63,800	0,005	36,000		0,130	9,680	12,100	5,580	0,258
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200

<i>Итого за Обед</i>		770	30,701	25,577	96,216	738,425	0,567	80,037	1269,933	5,353	302,408	577,036	159,277	5,083
<i>Полдник</i>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Полдник</i>		250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97
<i>Всего за Четверг-2</i>		1770	115,12	72,12	208,35	1958,75	1,22	112,26	2252,93	9,99	1173,55	1733,88	348,30	11,26
День/неделя: Пятница-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Подгарнировка из огурцов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200
231К	Омлет с сыром запеченный	130	15,928	16,226	2,205	219,528	0,071	0,326	260,600	0,610	248,026	296,144	22,092	2,331
377М/ЖКТ	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,880
	Фрукты	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500		0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
<i>Итого за Завтрак</i>		547	20,022	17,122	45,902	422,400	0,180	13,126	260,600	1,782	299,876	376,504	64,012	7,661
<i>Второй завтрак</i>														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Второй завтрак</i>		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50	0,11	160,40	123,70	23,40	0,32
<i>Обед</i>														
74/М/ЖКТ	Икра кабачковая	60	1,052	2,217	5,459	46,992	0,037	19,300		1,041	23,090	21,320	12,540	0,580
98/М/ЖКТ	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,648	3,245	11,325	85,431	0,068	16,248	193,000	1,565	31,892	58,460	18,808	0,955
291М/ЖКТ	Плов из птицы	250	30,308	14,668	47,238	444,288	0,184	8,270	328,400	4,287	36,781	303,710	64,217	2,604
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	180	0,115	0,108	17,102	70,510	0,008	2,700	1,350	0,054	7,120	8,360	2,430	0,621
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>		750	38,863	20,838	110,104	788,221	0,392	46,518	522,750	7,727	112,683	444,049	117,795	5,960
<i>Полдник</i>														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<i>Итого за Полдник</i>		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50	0,11	160,40	123,70	23,40	0,32
<i>Всего за Пятница-2</i>		1737	76,41	41,80	190,23	1460,95	0,58	121,14	808,35	9,73	733,36	1067,95	228,61	14,31
<i>Итого</i>		17494	874,65	561,14	2301,09	17916,33	8,70	717,40	19982,62	88,45	9249,42	13352,33	2934,12	133,83



## Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (ЖКТ) меню

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за завтраки</i>	5154	282,10	191,80	777,66	5981,07	2,63	113,19	2068,83	21,85	2516,09	4160,36	930,93	48,40
<i>Среднее значение за завтраки</i>	515	28,21	19,18	77,77	598,11	0,26	11,32	206,88	2,19	251,61	416,04	93,09	4,84
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>19%</b>	<b>29%</b>	<b>52%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>37%</b>	<b>24%</b>	<b>23%</b>	<b>25%</b>	<b>22%</b>	<b>19%</b>	<b>30%</b>	<b>22%</b>	<b>23%</b>	<b>38%</b>	<b>37%</b>	<b>40%</b>
<i>Итого за второй завтрак</i>	2500	148,59	73,61	258,06	2347,94	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,61
<i>Среднее значение за завтраки</i>	250	14,86	7,36	25,81	234,79	0,06	6,00	50,46	0,18	254,98	240,31	34,81	0,96
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>25%</b>	<b>28%</b>	<b>44%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>19%</b>	<b>9%</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>7%</b>	<b>2%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>14%</b>	<b>8%</b>
<i>Итого за обеды</i>	7340	295,38	222,12	1007,33	7239,39	4,95	484,16	16904,59	62,98	1633,79	4385,73	1307,07	66,22
<i>Среднее значение за обеды</i>	734	29,54	22,21	100,73	723,94	0,50	48,42	1690,46	6,30	163,38	438,57	130,71	6,62
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>38%</b>	<b>28%</b>	<b>30%</b>	<b>31%</b>	<b>41%</b>	<b>81%</b>	<b>241%</b>	<b>63%</b>	<b>15%</b>	<b>40%</b>	<b>52%</b>	<b>55%</b>
<i>Итого за полдники</i>	2500	148,59	73,61	258,06	2347,94	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,61
<i>Среднее значение за полдники</i>	250	14,86	7,36	25,81	234,79	0,06	6,00	50,46	0,18	254,98	240,31	34,81	0,96
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>25%</b>	<b>28%</b>	<b>44%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>19%</b>	<b>9%</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>10%</b>	<b>7%</b>	<b>2%</b>	<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>14%</b>	<b>8%</b>
<i>Итого за весь период</i>		874,65	561,14	2301,09	17916,33	8,70	717,40	19982,62	88,45	9249,42	13352,33	2934,12	133,83
<i>Среднее значение</i>		87,46	56,11	230,11	1791,63	0,87	71,74	1998,26	8,85	924,94	1335,23	293,41	13,38
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>20%</b>	<b>28%</b>	<b>51%</b>									
<i>100 % Норма СанПиН</i>		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>114%</b>	<b>71%</b>	<b>69%</b>	<b>76%</b>	<b>73%</b>	<b>120%</b>	<b>285%</b>	<b>88%</b>	<b>84%</b>	<b>121%</b>	<b>117%</b>	<b>112%</b>

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

<i>100 % Норма СанПиН</i>													
	77	79	335	2350	<i>Завтраки</i>								
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ				
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У		
<i>Понедельник - 1</i>	25,97	23,63	82,97	643,54	34%	30%	25%	27%	16%	33%	52%		
<i>Вторник - 1</i>	25,72	16,37	78,26	565,18	33%	21%	23%	24%	18%	26%	55%		
<i>Среда - 1</i>	27,00	13,50	79,54	555,55	35%	17%	24%	24%	19%	22%	57%		
<i>Четверг - 1</i>	36,44	16,41	78,65	606,50	47%	21%	23%	26%	24%	24%	52%		
<i>Пятница - 1</i>	22,88	23,08	65,87	565,96	30%	29%	20%	24%	16%	37%	47%		
<i>Понедельник - 2</i>	25,46	18,04	108,48	698,47	33%	23%	32%	30%	15%	23%	62%		
<i>Вторник - 2</i>	35,00	29,20	77,68	709,80	45%	37%	23%	30%	20%	37%	44%		
<i>Среда - 2</i>	27,69	16,25	99,39	663,03	36%	21%	30%	28%	17%	22%	60%		
<i>Четверг - 2</i>	35,92	18,22	60,92	550,64	47%	23%	18%	23%	26%	30%	44%		
<i>Пятница - 2</i>	20,02	17,12	45,90	422,40	26%	22%	14%	18%	19%	36%	43%		
<i>Среднее</i>	28,21	19,18	77,77	598,11	37%	24%	23%	25%	19%	29%	52%		

<i>Второй завтрак</i>											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%

<i>Обеды</i>											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	29,88	22,78	113,03	779,73	39%	29%	34%	33%	15%	26%	58%
<i>Вторник - 1</i>	31,48	17,13	84,29	616,53	41%	22%	25%	26%	20%	25%	55%
<i>Среда - 1</i>	27,65	22,06	98,06	700,47	36%	28%	29%	30%	16%	28%	56%

Четверг - 1	24,10	20,03	94,22	657,44
Пятница - 1	27,24	25,40	118,90	817,39
Понедельник - 2	29,00	21,45	105,32	733,94
Вторник - 2	25,84	25,81	97,32	731,81
Среда - 2	30,63	21,04	89,88	675,44
Четверг - 2	30,70	25,58	96,22	738,43
Пятница - 2	38,86	20,84	110,10	788,22
Среднее	29,54	22,21	100,73	723,94

31%	25%	28%	28%
35%	32%	35%	35%
38%	27%	31%	31%
34%	33%	29%	31%
40%	27%	27%	29%
40%	32%	29%	31%
50%	26%	33%	34%
38%	28%	30%	31%

15%	27%	57%
13%	28%	58%
16%	26%	57%
14%	32%	53%
18%	28%	53%
17%	31%	52%
20%	24%	56%
16%	28%	56%

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	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Вторник - 1	5,59	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%
Среда - 1	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
Четверг - 1	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
Пятница - 1	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Понедельник - 2	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
Вторник - 2	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%
Среда - 2	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
Четверг - 2	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Пятница - 2	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%
Среднее	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%

## Проведенные коррекции рецептов для снижения сахара, соли, жиров

Возраст 7-11 лет

Блюдо, грамм	норма закладки грамм по	коррекция	% снижения		
<b>1. Снижение сахара</b>					
Кофейный напиток с молоком, 180	рецептура № 379М	18	рецептура № 379М/ЖКТ	8	55,6
Какао с молоком, 180	рецептура № 382М	18	рецептура № 382М/ЖКТ	8	55,6
Компот из сухофруктов (яблоки сушеные), 180	рецептура № 349М	18	рецептура № 349М/ЖКТ	8	55,6
Компот из свежих груш, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Компот из свежих яблок, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Чай с сахаром, 180	рецептура № 376М	14	рецептура № 376М/ЖКТ	8	42,9
Чай с молоком, 180	рецептура № 378М	14	рецептура № 378М/ЖКТ	8	42,9
Чай с лимоном, 180	рецептура № 377М	14	рецептура № 377М/ЖКТ	8	42,9
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	рецептура № 350М	20	рецептура № 350М/ЖКТ	8	60,0
Кисель из кураги, 180	рецептура № 355М	18	рецептура № 355М/ЖКТ	8	55,6
Кисель из яблок, 180	рецептура № 352М	18	рецептура № 352М/ЖКТ	8	55,6
Желе из ягод (черн.смородина), 125	рецептура № 362М	15	рецептура № 362М/ЖКТ	8	46,7
Желе из молока, 125	рецептура № 366М	15	рецептура № 321М/ЖКТ	9	40,0
Мусс яблочный, 125	рецептура № 182/М	19	рецептура № 182/М/ЖКТ	14	26,3
Яблоки печеные, 125	рецептура № 372М	16	рецептура № 372М/ЖКТ	10	37,5
<b>2. Снижение жиров</b>					
Макаронные изделия отварные, 150	рецептура № 309М	5	рецептура № 309М/ЖКТ	3	40,0
Икра свекольная, 60	рецептура № 75М	5	рецептура № 75М/ЖКТ	4	20,0
Суп-пюре картофельный на курином бульоне, 200	рецептура № 128К	4	рецептура № 128К/ЖКТ	3	25,0
Суп с крупой рисовой на курином бульоне, 200	рецептура № 115М	5,2	рецептура № 115М/ЖКТ	3,5	32,7
Рис отварной, 150	рецептура № 302М	5,2	рецептура № 302М/ЖКТ	3,5	32,7
Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт, 200	рецептура № 259М	7	рецептура № 259М/ЖКТ	5	28,6
Плов из птицы (грудки кур), 250	рецептура № 291М	12	рецептура № 291М/ЖКТ	8	33,3
Икра кабачковая, 60	рецептура № 73М	3	рецептура № 73М/ЖКТ	2	33,3
Картофельное пюре, 150	рецептура № 312М	5	рецептура № 312М/ЖКТ	4	20,0
Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов), 230	рецептура № 244М	8	рецептура № 244М/ЖКТ	5	37,5
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М	7	рецептура № 136/М/ЖКТ	3	57,1
Уха Ростовская (горбуша), 200	рецептура № 151К	4	рецептура № 151К/ЖКТ	3	25,0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	рецептура № 171М	9	рецептура № 171М/ЖКТ	6	33,3
Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами, 230	рецептура № 292М	9	рецептура № 292М/ЖКТ	7	22,2
<b>3. Снижение соли</b>					
Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %					
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях					
Сборник технических нормативов. ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.					



**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области**

**Возраст 12-18 лет**

**Сезон осенне-зимний**

**День/неделя: Понедельник-1**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,79	13,45	35,61	299,30	0,23	0,63	54,50	0,62	152,56	248,68	28,04	1,79
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>26,77</b>	<b>25,08</b>	<b>80,62</b>	<b>650,62</b>	<b>0,39</b>	<b>1,53</b>	<b>99,00</b>	<b>1,61</b>	<b>443,85</b>	<b>563,04</b>	<b>75,05</b>	<b>4,67</b>
<i>Второй завтрак</i>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<i>Обед</i>														
73/М/ЖКТ	Икра свекольная	100	2,58	6,11	13,82	122,32	0,06	20,55		3,00	42,01	60,56	31,74	1,80
113М	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	230	3,57	5,78	12,90	117,70	0,15	1,26	59,43	2,52	19,95	39,71	6,33	0,55
281М/330М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,41</b>	<b>26,88</b>	<b>135,19</b>	<b>920,38</b>	<b>0,53</b>	<b>22,75</b>	<b>101,23</b>	<b>9,05</b>	<b>163,00</b>	<b>394,62</b>	<b>113,65</b>	<b>7,41</b>
<i>Полдник</i>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1905</b>	<b>108,67</b>	<b>80,28</b>	<b>267,01</b>	<b>2240,69</b>	<b>1,17</b>	<b>26,96</b>	<b>406,73</b>	<b>11,14</b>	<b>1285,59</b>	<b>1692,92</b>	<b>279,61</b>	<b>14,02</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71М	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
260М/ЖКТ	Гуляш из говядины	100	16,54	12,78	3,74	196,62	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42
304М/ЖКТ	Рис отварной	180	4,58	3,70	48,16	244,21	0,05		16,80	0,30	6,87	98,90	32,54	0,66
382М/ЖКТ	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,23</b>	<b>20,12</b>	<b>91,99</b>	<b>668,18</b>	<b>0,25</b>	<b>8,00</b>	<b>26,92</b>	<b>3,65</b>	<b>162,46</b>	<b>432,18</b>	<b>108,74</b>	<b>5,30</b>
<i>Второй завтрак</i>														
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
<i>Обед</i>														
74М	Икра овощная	100	2,10	5,23	9,26	85,86	0,07	26,60	361,05	2,53	36,82	49,73	25,81	0,99
128К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	230	4,27	4,22	20,13	135,95	0,16	18,25	157,56	0,26	66,74	102,27	29,47	1,10
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему	250	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
342М/ЖКТ	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39,23</b>	<b>20,51</b>	<b>103,27</b>	<b>751,88</b>	<b>0,64</b>	<b>82,71</b>	<b>563,81</b>	<b>6,20</b>	<b>167,70</b>	<b>497,56</b>	<b>143,77</b>	<b>7,52</b>
<i>Полдник</i>														
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1920</b>	<b>79,63</b>	<b>45,30</b>	<b>258,50</b>	<b>1768,47</b>	<b>0,96</b>	<b>115,21</b>	<b>627,23</b>	<b>10,31</b>	<b>676,96</b>	<b>1192,54</b>	<b>310,71</b>	<b>18,21</b>

**День/неделя: Среда-1**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
241К	Пудинг творожный	120	20,36	11,90	18,96	268,52	0,07	0,52	77,00	0,29	174,54	248,02	27,76	0,81
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Фрукты (бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,79</b>	<b>13,60</b>	<b>86,36</b>	<b>587,03</b>	<b>0,21</b>	<b>15,80</b>	<b>80,00</b>	<b>1,54</b>	<b>240,19</b>	<b>370,26</b>	<b>116,16</b>	<b>3,59</b>
<i>Второй завтрак</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<i>Обед</i>														
71М	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
156К/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	230	3,27	5,29	14,41	118,41	0,05	1,71	228,18	2,55	21,18	37,38	9,45	0,60
ТТК б/н/330М	Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,35	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40

Итого за Обед		890	29,52	24,15	111,99	782,44	0,56	90,64	2820,98	6,10	141,26	462,63	116,69	8,03
<b>Полдник</b>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>1940</b>	<b>69,93</b>	<b>42,00</b>	<b>262,62</b>	<b>1724,01</b>	<b>0,82</b>	<b>115,54</b>	<b>2929,78</b>	<b>8,10</b>	<b>707,61</b>	<b>1095,75</b>	<b>280,79</b>	<b>13,83</b>
День/неделя: Четверг-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
320К/330М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43
304М/ЖКТ	Рис отварной	180	4,58	3,70	48,16	244,21	0,05		16,80	0,30	6,87	98,90	32,54	0,66
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>38,81</b>	<b>18,59</b>	<b>89,27</b>	<b>678,34</b>	<b>0,27</b>	<b>3,04</b>	<b>111,30</b>	<b>1,84</b>	<b>318,92</b>	<b>503,77</b>	<b>91,00</b>	<b>3,38</b>
<b>Второй завтрак</b>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Обед</b>														
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	8,68	5,52	116,35	0,05	4,08	1623,00	3,01	122,70	108,35	34,97	0,67
115М/ЖКТ	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	230	2,61	3,24	15,06	99,82	0,03	1,73	230,60	1,47	17,17	48,71	15,50	0,48
234М/330М	Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
342М/ЖКТ	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
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27,35</b>	<b>24,21</b>	<b>109,82</b>	<b>771,28</b>	<b>0,52</b>	<b>41,40</b>	<b>1893,80</b>	<b>7,83</b>	<b>277,32</b>	<b>514,89</b>	<b>158,56</b>	<b>5,96</b>
<b>Полдник</b>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1945</b>	<b>88,84</b>	<b>51,27</b>	<b>240,89</b>	<b>1792,60</b>	<b>0,83</b>	<b>47,07</b>	<b>2048,90</b>	<b>9,66</b>	<b>1131,84</b>	<b>1425,35</b>	<b>313,38</b>	<b>9,83</b>
День/неделя: Пятница-1														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
215М	Омлет паровой	170	18,07	24,16	4,71	308,96	0,10	0,46	361,70	0,85	164,38	310,91	25,73	3,21
378М/ЖКТ	Чай с молоком	200	1,45	1,25	14,38	74,89	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,00</b>	<b>26,70</b>	<b>75,50</b>	<b>649,75</b>	<b>0,27</b>	<b>18,66</b>	<b>366,70</b>	<b>2,14</b>	<b>259,63</b>	<b>461,65</b>	<b>122,23</b>	<b>6,21</b>
<b>Второй завтрак</b>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
73М	Икра свекольная	100	2,58	8,10	13,82	140,30	0,06	20,55		3,88	42,01	60,60	31,74	1,80
130К	Суп-пюре овощной на курином б-не со сметаной, 220/10	230	3,20	3,72	10,58	89,23	0,09	14,49	316,50	0,24	63,51	69,38	20,21	0,70
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
302М/ЖКТ	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
349М/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30,35</b>	<b>29,13</b>	<b>141,68</b>	<b>955,53</b>	<b>0,45</b>	<b>37,06</b>	<b>381,80</b>	<b>7,91</b>	<b>185,36</b>	<b>445,14</b>	<b>150,34</b>	<b>6,85</b>
<b>Полдник</b>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>2000</b>	<b>104,84</b>	<b>84,16</b>	<b>268,39</b>	<b>2274,97</b>	<b>0,96</b>	<b>58,39</b>	<b>955,00</b>	<b>10,54</b>	<b>1123,73</b>	<b>1642,05</b>	<b>363,48</b>	<b>15,01</b>
День/неделя: Суббота-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
174М/ЖКТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,30	7,77	61,21	348,67	0,10	0,64	34,70	0,06	149,60	99,60	15,42	1,89
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ЖКТ	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>26,26</b>	<b>19,50</b>	<b>106,13</b>	<b>705,55</b>	<b>0,27</b>	<b>1,36</b>	<b>79,32</b>	<b>1,06</b>	<b>441,24</b>	<b>440,16</b>	<b>79,43</b>	<b>5,64</b>
<b>Второй завтрак</b>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Обед</b>														
52М	Салат из свеклы отварной	100	1,43	7,09	8,36	102,84	0,02	9,50		3,18	35,15	40,99	20,90	1,33

103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	3,39	3,58	19,21	124,33	0,11	15,39	225,76	1,59	23,39	61,83	23,55	0,99
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,05	9,36	4,11	169,04	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38
312М	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47
355М/ЖКТ	Кисель из кураги	200	1,05	0,06	27,22	114,47	0,02	0,80	116,60	1,10	35,60	36,13	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32,41</b>	<b>27,18</b>	<b>119,41</b>	<b>855,91</b>	<b>0,55</b>	<b>57,70</b>	<b>622,16</b>	<b>7,46</b>	<b>188,63</b>	<b>487,61</b>	<b>152,70</b>	<b>8,25</b>
<b>Полдник</b>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1895</b>	<b>71,28</b>	<b>50,93</b>	<b>289,80</b>	<b>1916,00</b>	<b>0,86</b>	<b>68,16</b>	<b>730,28</b>	<b>8,98</b>	<b>956,03</b>	<b>1190,63</b>	<b>280,07</b>	<b>16,09</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>														
<b>№ рецепта</b>	<b>Наименование дней недели, блюдо</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
71М	Подарнировка из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	250	31,30	20,83	43,88	488,14	0,14	1,60	280,00	3,92	29,40	353,61	65,15	4,43
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>39,43</b>	<b>24,37</b>	<b>84,07</b>	<b>709,94</b>	<b>0,26</b>	<b>5,18</b>	<b>290,00</b>	<b>4,61</b>	<b>172,46</b>	<b>499,11</b>	<b>101,25</b>	<b>5,77</b>
<b>Второй завтрак</b>														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>														
75М	Икра морковная	100	2,43	8,10	12,40	135,05	0,09	16,80	1500,00	4,11	34,51	69,60	43,74	1,28
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	230	3,44	5,62	18,68	139,74	0,14	17,14	109,30	0,24	64,28	94,18	27,26	0,94
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>28,58</b>	<b>30,60</b>	<b>114,77</b>	<b>857,52</b>	<b>0,62</b>	<b>45,45</b>	<b>5474,60</b>	<b>8,67</b>	<b>224,43</b>	<b>487,52</b>	<b>209,36</b>	<b>7,26</b>
<b>Полдник</b>														
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1930</b>	<b>120,42</b>	<b>83,22</b>	<b>251,75</b>	<b>2260,52</b>	<b>1,01</b>	<b>53,21</b>	<b>5947,60</b>	<b>13,87</b>	<b>1069,09</b>	<b>1737,76</b>	<b>405,47</b>	<b>14,94</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>														
<b>№ рецепта</b>	<b>Наименование дней недели, блюдо</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
223М/335М	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04
377М/ЖКТ	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	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>28,49</b>	<b>16,35</b>	<b>106,25</b>	<b>694,85</b>	<b>0,22</b>	<b>18,60</b>	<b>110,49</b>	<b>1,72</b>	<b>234,03</b>	<b>371,11</b>	<b>118,36</b>	<b>3,83</b>
<b>Второй завтрак</b>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Обед</b>														
73М/ЖКТ	Икра свекольная	100	2,58	6,11	13,82	122,32	0,06	20,55		3,00	42,01	60,56	31,74	1,80
151К/ЖКТ	Уха Ростовская	230	7,53	6,16	13,02	138,32	0,16	20,90	8,40	2,43	22,81	109,21	30,63	1,11
255М/332М	Печень по-строгановски	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29
359М	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		20,00	0,41	13,88	136,35	90,22	3,05
342М/ЖКТ	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
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>35,69</b>	<b>25,87</b>	<b>108,37</b>	<b>814,19</b>	<b>0,80</b>	<b>70,93</b>	<b>6116,40</b>	<b>8,51</b>	<b>127,92</b>	<b>622,65</b>	<b>196,13</b>	<b>13,57</b>
<b>Полдник</b>														
366М/ЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1937</b>	<b>86,86</b>	<b>50,70</b>	<b>256,41</b>	<b>1852,02</b>	<b>1,06</b>	<b>92,15</b>	<b>6270,69</b>	<b>10,24</b>	<b>897,55</b>	<b>1400,45</b>	<b>378,31</b>	<b>17,89</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>														
<b>№ рецепта</b>	<b>Наименование дней недели, блюдо</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
71М	Подарнировка из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
292М/ЖКТ	Птица тушенная в соусе с овощами	250	30,62	16,78	25,66	379,06	0,33	28,43	834,00	3,99	67,04	310,81	69,26	3,18
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38,75</b>	<b>20,32</b>	<b>65,85</b>	<b>600,86</b>	<b>0,45</b>	<b>32,01</b>	<b>844,00</b>	<b>4,68</b>	<b>210,11</b>	<b>456,31</b>	<b>105,36</b>	<b>4,52</b>
<b>Второй завтрак</b>														
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	12,68	5,52	152,31	0,05	4,08	1623,00	4,77	122,70	108,43	34,97	0,67
103М/ЖКТ	Суп картофельный с вермишелью на курице	230	3,40	2,44	19,29	112,97	0,11	15,47	235,42	1,16	25,13	67,40	23,87	1,05



233М/328М/ЖКТ	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08	
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46	
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>34,06</b>	<b>31,76</b>	<b>113,11</b>	<b>875,67</b>	<b>0,65</b>	<b>92,88</b>	<b>1948,25</b>	<b>7,47</b>	<b>366,38</b>	<b>658,69</b>	<b>186,78</b>	<b>5,95</b>	
<b>Полдник</b>															
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>	
<b>Всего за Четверг-2</b>		<b>1940</b>	<b>121,30</b>	<b>80,40</b>	<b>230,17</b>	<b>2146,21</b>	<b>1,34</b>	<b>127,57</b>	<b>2998,75</b>	<b>12,64</b>	<b>1255,22</b>	<b>1850,25</b>	<b>383,06</b>	<b>12,41</b>	
День/неделя: Пятница-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
71М	Поджаренная из огурцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,24	18,37	2,54	249,52	0,08	0,37	298,20	0,70	281,36	338,44	25,26	2,68	
377М/ЖКТ	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	
	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>597</b>	<b>23,14</b>	<b>19,37</b>	<b>53,09</b>	<b>484,21</b>	<b>0,21</b>	<b>13,57</b>	<b>298,20</b>	<b>2,00</b>	<b>335,91</b>	<b>427,72</b>	<b>70,60</b>	<b>8,23</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>8,76</b>	<b>1,92</b>	<b>9,13</b>	<b>93,24</b>	<b>0,01</b>	<b>30,75</b>	<b>12,50</b>	<b>0,11</b>	<b>160,40</b>	<b>123,70</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>	
<b>Обед</b>															
74М/ЖКТ	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	321,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96	
98/М/ЖКТ	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	230	3,03	3,28	12,88	93,52	0,08	18,84	218,06	1,60	36,14	66,48	21,44	1,08	
291М/ЖКТ	Плов из птицы	250	30,31	14,67	47,24	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60	
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	200	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	8,00	9,46	2,70	0,69	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>41,05</b>	<b>24,00</b>	<b>122,15</b>	<b>864,87</b>	<b>0,45</b>	<b>56,06</b>	<b>869,16</b>	<b>9,36</b>	<b>134,42</b>	<b>490,19</b>	<b>136,13</b>	<b>6,74</b>	
<b>Полдник</b>															
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,76</b>	<b>1,92</b>	<b>9,13</b>	<b>93,24</b>	<b>0,01</b>	<b>30,75</b>	<b>12,50</b>	<b>0,11</b>	<b>160,40</b>	<b>123,70</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>	
<b>Всего за Пятница-2</b>		<b>1947</b>	<b>81,71</b>	<b>47,21</b>	<b>193,50</b>	<b>1535,57</b>	<b>0,67</b>	<b>131,13</b>	<b>1192,36</b>	<b>11,88</b>	<b>791,13</b>	<b>1165,31</b>	<b>253,53</b>	<b>15,60</b>	
<b>Итого</b>		<b>19359</b>	<b>933,47</b>	<b>615,48</b>	<b>2519,05</b>	<b>19511,05</b>	<b>9,67</b>	<b>835,37</b>	<b>24107,32</b>	<b>107,05</b>	<b>9894,76</b>	<b>14393,02</b>	<b>3248,38</b>	<b>147,84</b>	

## Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (ЖКТ) меню

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за завтраки</b>	5549	304,65	203,97	839,13	6429,33	2,78	117,76	2305,93	24,86	2818,78	4525,29	988,17	51,13
<i>Среднее значение за завтраки</i>	555	30,47	20,40	83,91	642,93	0,28	11,78	230,59	2,49	281,88	452,53	98,82	5,11
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>19%</b>	<b>29%</b>	<b>52%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>34%</b>	<b>22%</b>	<b>22%</b>	<b>24%</b>	<b>20%</b>	<b>17%</b>	<b>26%</b>	<b>18%</b>	<b>23%</b>	<b>38%</b>	<b>33%</b>	<b>28%</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>	2500	148,59	73,61	250,08	2316,02	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,59
<i>Среднее значение за завтраки</i>	250	14,86	7,36	25,01	231,60	0,06	6,00	50,46	0,18	254,98	240,31	34,81	0,96
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>26%</b>	<b>29%</b>	<b>43%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>17%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>9%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>	<b>6%</b>	<b>1%</b>	<b>21%</b>	<b>20%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>
<b>Итого за обеды</b>	8630	331,65	264,29	1179,77	8449,68	5,77	597,57	20792,19	78,57	1976,43	5061,48	1564,09	77,54
<i>Среднее значение за обеды</i>	863	33,16	26,43	117,98	844,97	0,58	59,76	2079,22	7,86	197,64	506,15	156,41	7,75
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>56%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>37%</b>	<b>29%</b>	<b>31%</b>	<b>31%</b>	<b>41%</b>	<b>85%</b>	<b>231%</b>	<b>56%</b>	<b>16%</b>	<b>42%</b>	<b>52%</b>	<b>43%</b>
<b>Итого за полдники</b>	2500	148,59	73,61	250,08	2316,02	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,59
<i>Среднее значение за полдники</i>	250	14,86	6,13	20,84	193,00	0,05	5,00	42,05	0,15	212,48	200,26	29,01	0,80
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>31%</b>	<b>29%</b>	<b>43%</b>									
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>17%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>	<b>7%</b>	<b>3%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>	<b>18%</b>	<b>17%</b>	<b>10%</b>	<b>4%</b>
<b>Итого за весь период</b>	933,47	615,48	2519,05	19511,05	9,67	835,37	24107,32	107,05	9894,76	14393,02	3248,38	147,84	
<i>Среднее значение</i>	93,35	61,55	251,90	1951,10	0,97	83,54	2410,73	10,71	989,48	1439,30	324,84	14,78	
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		<b>19%</b>	<b>28%</b>	<b>52%</b>									
<b>100 % Норма СанПиН</b>		90	92	383	2720	1,4	70	900	14	1200	1200	300	18
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		<b>104%</b>	<b>67%</b>	<b>66%</b>	<b>72%</b>	<b>69%</b>	<b>119%</b>	<b>268%</b>	<b>76%</b>	<b>82%</b>	<b>120%</b>	<b>108%</b>	<b>82%</b>

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

<i>100 % Норма СанПиН</i>											
	90	92	383	2720							
<b>Завтраки</b>											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	26,77	25,08	80,62	650,62	30%	27%	21%	24%	16%	35%	50%
<i>Вторник - 1</i>	29,23	20,12	91,99	668,18	32%	22%	24%	25%	18%	27%	55%
<i>Среда - 1</i>	27,79	13,60	86,36	587,03	31%	15%	23%	22%	19%	21%	59%
<i>Четверг - 1</i>	38,81	18,59	89,27	678,34	43%	20%	23%	25%	23%	25%	53%
<i>Пятница - 1</i>	26,00	26,70	75,50	649,75	29%	29%	20%	24%	16%	37%	46%
<i>Понедельник - 2</i>	26,26	19,50	106,13	705,55	29%	21%	28%	26%	15%	25%	60%
<i>Вторник - 2</i>	39,43	24,37	84,07	709,94	44%	26%	22%	26%	22%	31%	47%
<i>Среда - 2</i>	28,49	16,35	106,25	694,85	32%	18%	28%	26%	16%	21%	61%
<i>Четверг - 2</i>	38,75	20,32	65,85	600,86	43%	22%	17%	22%	26%	30%	44%
<i>Пятница - 2</i>	23,14	19,37	53,09	484,21	26%	21%	14%	18%	19%	36%	44%
<i>Среднее</i>	30,47	20,40	83,91	642,93	34%	22%	22%	24%	19%	29%	52%

<b>Второй завтрак</b>											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	6%	3%	8%	6%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	29%	15%	7%	13%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	9,13	93,24	10%	2%	2%	3%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,01	231,60	17%	8%	7%	9%	25%	25%	48%

<b>Обеды</b>											
Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	33,41	26,88	135,19	920,38	37%	29%	35%	34%	15%	26%	59%
<i>Вторник - 1</i>	39,23	20,51	103,27	751,88	44%	22%	27%	28%	21%	25%	55%

<i>Среда - 1</i>	29,52	24,15	111,99	782,44
<i>Четверг - 1</i>	27,35	24,21	109,82	771,28
<i>Пятница - 1</i>	30,35	29,13	141,68	955,53
<i>Понедельник - 2</i>	32,41	27,18	119,41	855,91
<i>Вторник - 2</i>	28,58	30,60	114,77	857,52
<i>Среда - 2</i>	35,69	25,87	108,37	814,19
<i>Четверг - 2</i>	34,06	31,76	113,11	875,67
<i>Пятница - 2</i>	41,05	24,00	122,15	864,87
<i>Среднее</i>	33,16	26,43	117,98	844,97

33%	26%	29%	29%
30%	26%	29%	28%
34%	32%	37%	35%
36%	30%	31%	31%
32%	33%	30%	32%
40%	28%	28%	30%
38%	35%	30%	32%
46%	26%	32%	32%
37%	29%	31%	31%

15%	28%	57%
14%	28%	57%
13%	27%	59%
15%	29%	56%
13%	32%	54%
18%	29%	53%
16%	33%	52%
19%	25%	56%
16%	28%	56%

### Полдни

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	6%	3%	8%	6%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	7%	2%	8%	7%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	29%	15%	7%	13%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	13%	5%	5%	6%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	27%	15%	7%	12%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	9,13	93,24	10%	2%	2%	3%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,01	231,60	17%	8%	7%	9%	25%	25%	48%