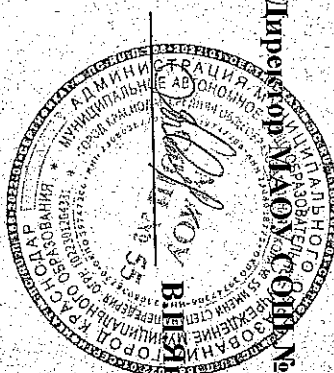


«РАЗРАБОТАНО»



Л.Е. Дьяченко

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МАКУ СОИД № 55

В.И. Губовская

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**ООО «Виктория-96»**

**Диетическое питание (стол №5)**

**Для учащихся муниципального образования общеобразовательных учреждений завтраков, обедов и полдников с 12 лет и старше город Краснодар:**

2022г.

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Красноярского края**  
**Дневная (СТОЛ № 5)**

Возраст 12 лет и старше		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд порции	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																Масса порции	
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
173М/ЖКК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	300	11,95	13,99	54,86	394,15	0,31	0,85	50,26	0,78	211,44	338,71	38,56	2,51			
ЭМ	Бульбурд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55			
382М/ЖКК	Какао с молоком	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11			
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
Итого за завтрак		570	23,57	24,94	95,42	704,03	0,41	1,56	112,59		489,83	592,42	94,25	4,77			
<b>Обед</b>																	
113М	Суп-лапша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44			
281М	Быченок-паровой (говядина 6/к)	110	18,43	13,14	10,69	235,07	0,09	0,15	26,89	0,64	42,56	192,50	27,62	2,60			
171	Каши вязкая гречневая на воде	200	6,15	6,27	27,72	191,68	0,21		28,81	0,45	12,67	146,43	93,86	3,26			
349М/ЖКК	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	200	0,78	0,06	19,01	80,87	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67			
ТК	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,06	3,45			
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,14			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40			
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32			
Итого за Обед		1010	36,30	26,78	135,46	933,08	0,67	9,45	68,20	6,23	153,69	540,19	205,48	13,14			
<b>Полдник</b>																	
242К	Суджик творожное запеченное	150	22,94	14,75	21,88	316,31	0,14	0,71	108,90	0,29	221,24	298,66	32,05	1,02			
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13			
Итого за Полдник		275	26,32	17,88	35,38	415,06	0,18	1,84	133,90	0,29	506,39	416,16	50,80	1,15			
<b>Всего за Понедельник-1</b>																	
		1855	86,19	69,60	266,26	2052,17	1,26	12,85	314,69	8,08	1149,91	1548,77	350,53	19,06			
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																	
<b>№ рец.</b>																	
<b>Наименование дней недели, блюд</b>																	
<b>Масса порции</b>																	
<b>Пищевые вещества (г)</b>																	
<b>Энергетическая ценность</b>																	
<b>Витамины (мг)</b>																	
<b>Минеральные вещества (мг)</b>																	
<b>Б</b>																	
<b>Ж</b>																	
<b>У</b>																	
<b>ккал</b>																	
<b>кДж</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>																	
71	Огурец свежий в нарезке (без кожицы)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,03	5,60		0,08	13,60	24,00	8,40	0,40			
259М/ЖКК	Жаркое по-домашнему (говядина 6/к)	300	31,29	20,53	31,23	435,70	0,31	40,57		3,72	42,94	372,48	77,11	5,62			
ТК	Фруктовый чай с сахарозаменителем	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99			
ТК	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 Завтрак		650	37,54	21,47	80,46	667,70	0,46	50,18	2,00	4,79	79,54	462,60	112,65	8,41			

Обед	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетический состав (ккал)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
71	Огулец свежий в нарезке (без кожицы)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,03	5,60		0,08	13,60	24,00	8,40	0,40				
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76				
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	110	27,96	8,84	0,90	194,44	0,28	2,32	40,70	2,05	30,54	277,71	42,24	0,90				
312/М/Ж	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,57	184,25	0,21	34,59	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63				
349/М/Ж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	19,01	80,87	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67				
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
	Итого за Обед	940	43,14	19,80	109,75	792,77	0,79	63,31	265,10	6,30	192,21	629,30	173,11	7,08				
	Подлик																	
372/М/ЖК	Блишки пшенные	150	0,55	0,55	29,09	123,55	0,05	13,80	6,90	0,28	22,08	15,18	12,42	3,08				
386М	Колупт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13				
	Итого за Подлик	275	3,93	3,68	42,59	222,30	0,09	14,93	31,90	0,28	173,33	117,50	31,17	3,21				
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1865</b>	<b>84,61</b>	<b>44,95</b>	<b>232,80</b>	<b>1682,78</b>	<b>1,34</b>	<b>128,42</b>	<b>299,00</b>	<b>11,37</b>	<b>445,08</b>	<b>1209,40</b>	<b>316,93</b>	<b>18,70</b>				
<b>День/неделя: Среда-1</b>																		
№блюд	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетический состав (ккал)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Защраг																		
69К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,63	12,68	5,52	152,32	0,05	4,08	1623,00	4,77	122,70	108,43	34,97	0,67				
294М	Котлеты рубленные из птицы (грудки куриные)	100	8,18	11,26	15,94	239,00	0,13	1,48	69,50	0,75	20,14	149,71	24,90	1,69				
309М/ЖК	Макаронные изделия отварные	200	7,81	4,79	49,89	274,11	0,12		21,33	1,12	16,17	63,39	11,40	1,16				
379М/ЖК	Кофейный напиток с молоком	200	4,01	3,06	14,22	96,13	0,02	0,80	10,00		125,30	90,00	14,00	0,13				
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
ТК	Фрукты (Бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,08				

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>День/неделя: Четверг-1</b>																
№ п/п	Наименование	Масса порции	В	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Итого за Четверг</b>																
Обед		850	40,58	33,29	151,72	1071,06	0,48	26,36	1723,83	8,09	311,81	511,03	185,77	5,73		
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
128К/ЖК1	Сул-пюре картофельный с мясным фаршем (зам. 230/20)	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65		
223М	Запеканка творожная	180	33,11	22,62	31,37	468,42	0,11	0,87	139,50	0,45	296,97	407,18	45,71	1,34		
ПК	Соев сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08		
350М/ЖК1	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,02	18,12	70,89	0,01	40,00		0,14	10,76	13,44	6,20	0,29		
ПК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
ПК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32		
<b>Итого за Обед</b>																
Подлинник		820	50,65	33,13	135,74	1051,17	0,52	78,37	267,75	2,94	428,04	706,06	139,15	6,66		
241К	Пудинг творожный	180	30,36	17,65	27,48	396,40	0,10	0,78	113,76	0,42	260,78	369,82	41,30	1,20		
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
<b>Итого за Подлинник</b>																
<b>Всего за Среда-1</b>																
		1975	124,97	87,20	328,44	2617,38	1,14	106,63	2130,34	11,45	1151,88	1704,41	384,97	13,71		
<b>День/неделя: Четверг-1</b>																
№ п/п	Наименование	Масса порции	В	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Итого за Четверг</b>																
Завтрак		Ж00	1,43	5,08	8,37	84,85	0,02	9,50		2,30	36,50	40,95	20,90	1,33		
52М/ЖК1	Салат из овощей отварной															
233М/228М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01		
312М/ЖК1	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,57	184,25	0,21	34,59	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63		
ПК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,20		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
376М/ЖК1	Чай с сахарозаменителем	200			8,89	35,48	0,00	0,20			5,50	9,16	4,89	0,93		
<b>Итого за Завтрак</b>																
Обед		640	24,11	24,30	68,95	592,45	0,44	46,30	105,52	3,47	236,86	474,98	133,95	5,50		
130К	Сул-пюре овощной	250	2,50	2,35	11,73	78,83	0,09	15,82	302,50	0,22	53,36	62,86	20,42	0,65		
ПК	Сметана (10%)	15	0,41	1,50	0,54	17,85	0,00	0,08	9,75	0,05	13,50	9,30	1,50	0,02		
320К	Птица запеченная (фруктовый)	100	27,77	11,06		211,84	0,12	2,64	52,89	2,36	26,69	213,20	25,61	1,79		
143М/ЖК1	Ратун из овощей	200	4,01	10,89	21,68	202,52	0,17	42,75	650,40	2,21	65,49	102,21	42,16	1,44		
ПК	Фрукты (1руши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45		
355М/ЖК1	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	26,02	109,69	0,02	0,80	116,60	1,10	35,56	36,04	21,00	0,22		
ПК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
ПК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32		
<b>Итого за Обед</b>																
Подлинник		1015	43,87	27,34	124,08	926,83	0,61	69,59	1132,14	7,45	250,00	563,71	168,59	10,29		
366М/ЖК1	Желе из молока	150	7,45	2,84	16,22	120,29	0,02	0,67	11,28		136,36	101,52	15,79	0,14		
386М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
<b>Итого за Подлинник</b>																
<b>Всего за Четверг-1</b>																
		1930	108,83	5,97	29,72	219,04	0,06	1,80	36,28		287,61	219,02	34,54	0,27		
		1930	78,81	57,60	222,75	1738,32	1,10	117,69	1273,94	10,92	774,47	1257,71	337,08	16,05		

День/неделя: Пятница-1																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
71	Огурец свежий в нарезке (без кожуры)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,03	5,60										
215М	Омлет паровой	150	21,19	27,68	5,52	356,44	0,12	0,55	420,40	0,99	192,96	364,52	30,21	3,76				
ТК	Фруктовый чай с сахарозаменителем	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99				
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
ТК	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76				
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26,34</b>	<b>28,78</b>	<b>57,45</b>	<b>597,84</b>	<b>0,27</b>	<b>16,16</b>	<b>422,40</b>	<b>2,28</b>	<b>247,76</b>	<b>456,44</b>	<b>73,55</b>	<b>8,91</b>				
Обед																		
128К/ЖКЛ	Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05				
229	Рыба тушеная с овощами (греска)	200	13,44	6,04	22,81	199,75	0,22	26,25	486,50	3,02	37,01	222,88	56,88	1,62				
349М/ДЖК	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	19,01	80,87	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67				
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
ТК	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				
<b>Итого за</b>	<b>Обед</b>	<b>900</b>	<b>26,04</b>	<b>11,88</b>	<b>127,13</b>	<b>725,52</b>	<b>0,61</b>	<b>54,03</b>	<b>606,30</b>	<b>5,87</b>	<b>188,08</b>	<b>493,19</b>	<b>166,07</b>	<b>9,51</b>				
Подлинк																		
242К	Суп/ле-пюре картофельное	150	22,94	14,75	21,88	316,31	0,14	0,71	108,90	0,29	221,24	298,66	32,05	1,02				
368М	Пюре	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13				
<b>Итого за</b>	<b>Подлинк</b>	<b>275</b>	<b>26,32</b>	<b>17,88</b>	<b>35,38</b>	<b>415,06</b>	<b>0,18</b>	<b>1,84</b>	<b>133,90</b>	<b>0,29</b>	<b>372,49</b>	<b>416,16</b>	<b>50,80</b>	<b>1,15</b>				
<b>Всего за</b>	<b>Пятница-1</b>	<b>1775</b>	<b>78,70</b>	<b>58,54</b>	<b>219,96</b>	<b>1738,42</b>	<b>1,06</b>	<b>72,03</b>	<b>1162,60</b>	<b>8,44</b>	<b>808,33</b>	<b>1365,79</b>	<b>290,42</b>	<b>19,57</b>				
День/неделя: Понедельник-2																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
71	Огурец свежий в нарезке (без кожуры)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,03	5,60										
281М	Биточек паровой (говядина 6/к)	110	18,43	13,14	10,69	235,07	0,09	0,15	26,89	0,64	42,56	192,50	27,62	2,60				
143М/ДЖК	Рагу из овощей	200	4,01	10,89	21,68	202,52	0,17	42,75	650,40	2,21	65,49	102,21	42,16	1,44				
376М/ДЖК	Чай с сахарозаменителем	200				8,89	0,00	0,20			5,50	9,16	4,89	0,93				
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
ТК	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				
<b>Итого за</b>	<b>Завтрак</b>	<b>810</b>	<b>29,13</b>	<b>25,26</b>	<b>92,04</b>	<b>716,87</b>	<b>0,43</b>	<b>56,20</b>	<b>677,29</b>	<b>4,44</b>	<b>171,75</b>	<b>412,77</b>	<b>124,17</b>	<b>10,22</b>				
Обед																		
75М	Икра морковная	100	2,43	8,43	13,10	140,85	0,10	-16,83	1500,00	4,25	37,07	70,30	43,93	1,30				
130К	Суп-пюре овсяной	250	2,50	2,35	11,73	78,83	0,09	15,82	302,50	0,22	53,36	62,86	20,42	0,65				

№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	Минеральные вещества (мг)																						
							Ca	P	Mg	Fe	Na	K	Cl	S															
№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	Витамины (мг)			Энергетичес	Пищевые вещества (г)																		
							В1	С	А (мкг)		Масса порц	Б	Ж	У	М	Д	С												
№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п		№ п/п													
ТК	Сметана (10%)	15	0,41	1,50	0,54	17,85	0,00	0,08	9,75	0,05	13,50	9,30	1,50	0,02	211М	Омлет с сыром	200	23,89	25,19	0,99	327,47	0,11	0,21	410,64	0,97	341,16	427,87	28,01	3,61
355М/ЖК1	Кисель из кураги	200	1,04	0,06	26,02	109,69	0,02	0,80	116,60	1,10	35,56	36,04	21,00	0,22	ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	0,11	0,11	164,50	0,11	16,10	60,90	23,10	1,40	
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32	Итого за Обед		<b>865</b>	<b>37,81</b>	<b>38,56</b>	<b>101,04</b>	<b>0,50</b>	<b>33,74</b>	<b>2339,49</b>	<b>7,50</b>	<b>507,55</b>	<b>722,47</b>	<b>154,76</b>	<b>8,52</b>	
Подливка															Подливка	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	29,71	0,04	4,56	2,28	0,28	9,70	15,22	6,26	1,18	
386М	Колбас	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	Итого за Подливку		<b>275</b>	<b>4,80</b>	<b>3,43</b>	<b>43,21</b>	<b>0,08</b>	<b>5,69</b>	<b>27,28</b>	<b>0,28</b>	<b>160,95</b>	<b>132,72</b>	<b>25,01</b>	<b>1,31</b>	
Всего за Понедельник-2		<b>1950</b>	<b>71,74</b>	<b>67,24</b>	<b>236,29</b>	<b>1853,13</b>	<b>1,00</b>	<b>95,62</b>	<b>3044,06</b>	<b>12,22</b>	<b>840,25</b>	<b>1267,96</b>	<b>303,94</b>	<b>20,05</b>	Всего за Вторник-2		<b>2155</b>	<b>101,14</b>	<b>58,27</b>	<b>302,77</b>	<b>2159,44</b>	<b>1,32</b>	<b>81,77</b>	<b>270,99</b>	<b>11,36</b>	<b>698,19</b>	<b>1530,59</b>	<b>423,35</b>	<b>18,58</b>
День/неделя: Вторник-2															Всего за Вторник		<b>305</b>	<b>33,74</b>	<b>20,78</b>	<b>40,98</b>	<b>495,15</b>	<b>0,14</b>	<b>1,91</b>	<b>138,76</b>	<b>0,42</b>	<b>412,03</b>	<b>487,32</b>	<b>60,05</b>	<b>1,33</b>
День/неделя: Среда-2															Всего за Вторник-2		<b>2155</b>	<b>101,14</b>	<b>58,27</b>	<b>302,77</b>	<b>2159,44</b>	<b>1,32</b>	<b>81,77</b>	<b>270,99</b>	<b>11,36</b>	<b>698,19</b>	<b>1530,59</b>	<b>423,35</b>	<b>18,58</b>

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,63	12,68	5,52	152,32	0,05	4,08	1623,00	4,77	122,70	108,43	34,97	0,67		
278	Терфени из говядины	80	11,92	9,19	11,07	174,89	0,11	2,67	28,81	0,45	21,15	125,67	19,55	1,89		
171	Капша вязкая речневая на воде	200	6,15	6,27	27,72	191,68	0,21		28,81	0,45	12,67	146,43	93,86	3,26		
ТК	Фруктовый чай с сахарозаменителем	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99		
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
ТК	Печенье	30	2,26	2,94	22,32	125,10	0,02		3,00		8,70	27,00	6,00	0,64		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>27,28</b>	<b>31,64</b>	<b>99,85</b>	<b>796,69</b>	<b>0,46</b>	<b>10,76</b>	<b>1656,81</b>	<b>11,42</b>	<b>181,32</b>	<b>447,55</b>	<b>171,62</b>	<b>8,25</b>		
Обед																
75/М/ЖКТ	Икра свекольная	100	2,58	6,77	14,52	131,10	0,07	20,58		3,30	44,57	61,27	31,93	1,83		
156/К/Б/М	Суп с макаронными изделиями	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,56	8,57	0,49		
282	Оладьи из печени говядины	100	17,50	14,20	11,70	230,00	0,27	8,10	7770,00	0,00	14,00	274,00	20,00	5,70		
125/М/ЖК	Картофель отварной	200	3,97	5,61	32,04	194,98	0,24	39,20	26,67	0,27	26,11	116,68	45,57	1,81		
349/М/ЖК	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	19,01	80,87	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67		
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32		
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>34,84</b>	<b>32,96</b>	<b>141,54</b>	<b>992,71</b>	<b>0,82</b>	<b>70,18</b>	<b>7996,67</b>	<b>8,14</b>	<b>155,94</b>	<b>626,61</b>	<b>166,77</b>	<b>13,22</b>		
Полдник																
372/М/ЖК	Яблочко печеное	150	0,55	0,55	29,09	123,55	0,05	13,80	6,90	0,28	22,08	15,18	12,42	3,08		
386/М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>3,93</b>	<b>3,68</b>	<b>42,59</b>	<b>222,30</b>	<b>0,09</b>	<b>14,93</b>	<b>31,90</b>		<b>173,33</b>	<b>117,50</b>	<b>31,17</b>	<b>3,21</b>		
<b>Всего за Среда-2</b>		<b>1875</b>	<b>66,05</b>	<b>68,27</b>	<b>283,98</b>	<b>2011,70</b>	<b>1,37</b>	<b>95,87</b>	<b>9685,38</b>	<b>19,56</b>	<b>510,59</b>	<b>1191,67</b>	<b>369,56</b>	<b>24,68</b>		
<b>День/неделя: Четверг-2</b>																
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
222/М/ЖКТ	Цуцинг из творога	200	31,44	20,69	49,61	517,69	0,14	0,79	128,13	0,63	283,09	403,76	51,69	1,91		
ТК	Молоко ступенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,52	76,75	54,75	8,50	0,05		
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
382/М/ЖКТ	Какао с молоком	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11		
ТК	Фрукты (Бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,08		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>665</b>	<b>43,39</b>	<b>27,39</b>	<b>141,15</b>	<b>996,87</b>	<b>0,33</b>	<b>21,64</b>	<b>148,76</b>	<b>1,96</b>	<b>510,73</b>	<b>668,42</b>	<b>190,28</b>	<b>4,95</b>		
Обед																
115/М/ЖК	Суп с крупной рисовой	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56		
281/М/Б/М	Биточек паровой (говядина)	100	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,20		
330/М	Сюс сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04		
171	Капша вязкая пшеничная с маслом сливочным	200	5,38	5,26	33,23	201,74	0,14		25,80	0,89	22,35	135,78	29,12	2,30		
350/М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,02	18,12	70,89	0,01	40,00		0,14	10,76	13,44	6,20	0,29		

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюд, напитков	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	71	Огурец свежий в нарезке (без кожуры)	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,03	5,60	0,08	13,60	24,00	8,40	0,40				
2	297/М/ЖК	Фрикадельки из кур (кожицы)	80	12,25	13,53	5,94	194,79	0,07	1,21	1,97	11,27	107,27	15,52	1,21				
3	309/М/ЖК1	Макaronные изделия отварные	200	7,81	4,79	49,89	274,11	0,12	2,33	1,12	16,17	63,39	11,40	1,16				
4	379/М/ЖК1	Кофейный напиток с молоком	200	4,01	3,06	14,22	96,13	0,02	0,80	10,00	125,30	90,00	14,00	0,13				
5	ТК	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72				
6	ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	12,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
7	Итого за завтрак		720	29,59	22,46	116,09	783,03	0,35	19,61	4,17	185,14	353,06	112,92	4,42				
8	Обед																	
9	98/М/ЖК	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76				
10	270/Ж	Судле из отварного мяса (говядина б/к)	100	19,94	16,18	8,98	261,13	0,16	0,13	3,04	50,76	215,12	24,64	2,79				
11	171	Капша вязкая гречневая на воде	200	6,15	6,27	27,72	191,68	0,21	3,00	0,45	12,67	146,43	93,86	3,26				
12	352/М/ЖК1	Кисель из яблок	200	0,13	0,12	19,00	78,34	0,01	3,00	0,06	7,91	9,29	2,70	0,69				
13	ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
14	ТК	Хлеб ржаной	30	2,01	0,33	14,85	71,10	0,06	0,00	0,00	10,80	55,20	16,80	1,32				
15	ТК	Вафли	35	1,37	10,71	21,88	189,70	0,02	2,10	2,80	14,70	14,70	2,10	0,21				
16	Итого за Обед		885	37,06	38,78	136,32	1045,26	0,64	23,13	6,39	130,02	553,97	180,62	10,43				
17	Полдник																	
18	362/М/ЖК	Желе из ябл (черн. смородина)	200	5,84	0,08	15,58	86,26	0,02	48,00	0,18	8,64	7,92	7,44	0,35				
19	386/М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00	151,25	117,50	18,75	0,13				
20	Итого за Полдник		325	9,22	3,21	29,08	185,01	0,06	49,13	0,18	159,89	125,42	26,19	0,48				
21	Всего за Пятница-2		1930	75,87	64,44	281,49	2013,30	1,05	91,87	10,74	475,05	1032,45	319,73	15,33				
				Магния (г)			Энергетическая ценность			Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			



Итого за Период	19130	864,42	644,35	2674,11	20082,46	11,57	868,02	19101,74	110,63	7823,66	13620,00	3444,72	178,93
Среднее значение в день	1913	86,44	64,44	267,41	2008,25	1,16	86,80	1910,17	11,06	782,37	1362,00	344,47	17,89

**Примечание**

В меню используется йодированная соль и йодированный хлеб, производства Торговый Дом

Каравай Кубани (г. Краснодар, ул. Российская, 9г)

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией

Де Ли плос, 2017 г., ГОУ ВПО ПГТУ Могильный М.Д., ГУ НИИ питания РАМН Тутельян В.А. стр. 543

Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания В.А. Тутельян, Скурехин И.М.

ООО "Делти принт" 2008года, стр 275

Директор



Л.Е. Лыченко