

**Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню
Краснодарского края с заделов**

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У

День/неделя: Понедельник -1

_Завт

173М/ЖКТ	Каша вязкая молочная из овсяной	200	7.97	9.33	36.58
	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5.26	7.48	9.73
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3.59	2.85	14.71
0	Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20
0	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66
Итого за Завтрак		560	20.20	20.46	95.88

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У

_Завт

	Подгарнировка из огурцов свежих	60	0.42	0.06	1.14
259/М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23.99	15.74	23.94
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0.16	0.16	13.90
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15
Итого за Завтрак		540	28.52	16.46	63.13

День/неделя: Среда-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У

_Завт

69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	7.61	3.31
294М	Котлеты рубленые из птицы	80	14.54	9.01	12.75
326М	Соус молочный	30	0.67	1.85	2.44
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80
0	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15
0	Фрукты (Бананы)	120	1.80	0.60	25.20
Итого за Завтрак		670	32.61	25.91	118.08

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
--------	--------------------------------	----------	----------------------	--	--

		Б	Ж	У	
_Завт					
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.05	5.02
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	110	15.94	13.60	7.63
312/М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3.28	3.99	22.18
0	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7.99
	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3.29	4.39	24.07
Итого за Завтрак		575	25.33	25.28	78.96

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
_Завт					
	Подгарнировка из огурцов свежих	60	0.42	0.06	1.14
215М	Омлет паровой	150	15.89	20.76	4.14
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0.14	0.14	11.51
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32
0	Фрукты (Груши)	120	0.48	0.36	12.36
Итого за Завтрак		550	20.09	21.72	48.48

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
_Завт					
	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0.28	0.04	0.76
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15.08	10.75	8.75
143М/ЖКТ	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ)	160	3.31	9.29	21.04
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7.99
0	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15
0	Фрукты (Груши)	100	0.40	0.30	10.30
Итого за Завтрак		620	23.02	20.88	72.99

День/неделя: Вторник-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
_Завт					
	Подгарнировка из огурцов свежих	40	0.28	0.04	0.76
227М	Рыба припущенная (минтай филе)	60	11.69	0.67	0.49
330М	Соус сметанный	30	0.42	1.23	1.69
125М/ЖКТ	Картофель отварной	150	2.98	4.21	24.03
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0.70	0.05	17.11
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32
0	Фрукты (Груши)	150	0.60	0.45	15.45
Итого за Завтрак		650	19.84	7.05	78.84

День/неделя: Среда-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завт					
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	5.61	3.31
278	Тефтели из говядины	60	8.94	6.89	8.30
330	Соус сметанный	50	0.78	1.35	3.30
	Каша вязкая гречневая на воде	155	4.77	4.86	21.48
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0.14	0.14	11.51
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32
	Печенье	25	1.88	2.45	18.60
Итого за Завтрак		570	21.86	21.71	85.83

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завт					
222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	25.15	16.55	39.69
	Молоко сгущенное	15	1.08	1.28	8.33
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3.59	2.85	14.71
	Фрукты (Бананы)	180	2.70	0.90	37.80
Итого за Завтрак		575	35.68	21.98	119.84

День/неделя: Пятница-2

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса по	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завт					
	Поджаренная из огурцов свежих	40	0.28	0.04	0.76
297/М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	65	9.95	10.99	4.83
326М	Соус молочный	50	1.07	2.84	3.84
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5.86	3.59	37.42
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3.61	2.75	12.80
0	Фрукты (Бананы)	100	1.50	0.50	21.00
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32
Итого за Завтрак		625	25.44	21.10	99.97

**меню для обучающихся общеобразовательных организаций
с участием органов пищеварения**

Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

пирог

262.73	0.21	0.57	33.50	0.52	140.96	225.81	25.70	1.67
128.21	0.04	0.11	52.20	0.38	145.80	108.50	12.90	0.55
100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40
653.20	0.35	13.22	94.82	1.65	414.08	492.51	125.20	4.34

Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

пирог

6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
334.04	0.24	31.10		2.85	32.92	285.57	59.12	4.31
58.70	0.01	4.01	2.00	0.08	6.90	5.22	4.04	0.99
117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
516.84	0.35	39.31	2.00	3.64	61.52	352.29	88.06	6.61

Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

пирог

91.39	0.03	2.45	973.80	2.86	73.62	65.06	20.98	0.40
191.22	0.10	1.18	55.60	0.60	16.11	119.77	19.92	1.35
29.20	0.02	0.09	9.50	0.05	18.84	15.82	2.42	0.04
205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
115.20	0.05	12.00		0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
836.60	0.39	16.44	1063.90	5.48	254.57	406.28	131.37	4.50

Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
рак								
50.91	0.01	5.70		1.38	21.09	24.57	12.54	0.80
217.37	0.16	2.01	81.12	0.55	127.77	268.81	54.11	1.01
138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
58.75	0.04			0.33	5.75	21.75	8.25	0.50
31.93	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.84
149.33	0.21	1.59	22.25	0.46	26.19	38.58	7.53	0.67
646.48	0.59	35.34	121.67	2.88	230.89	459.42	119.94	5.04

Энергетика	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
рак								
6.60	0.02	4.20		0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
267.33	0.09	0.41	315.30	0.74	144.72	273.39	22.66	2.82
48.84	0.01	3.61	1.80	0.07	6.21	4.70	3.64	0.89
94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
56.40	0.02	6.00		0.48	22.80	19.20	14.40	2.76
473.17	0.21	14.22	317.10	1.88	193.12	350.09	62.30	7.57

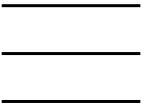
Энергетика	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
рак								
4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
192.33	0.07	0.12	22.00	0.52	34.82	157.50	22.60	2.13
182.17	0.16	30.18	808.00	2.16	44.54	96.09	41.64	1.38
31.93	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.84
117.50	0.08			0.65	11.50	43.50	16.50	1.00
47.00	0.02	5.00		0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
575.33	0.35	38.20	830.00	3.77	121.61	333.33	102.74	7.85

Энергетика	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
рак								
4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
55.02	0.08	0.97	7.30	0.23	31.06	178.68	40.99	0.63
19.64	0.02	0.03	8.00	0.05	7.40	6.60	1.04	0.04
146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	87.51	34.03	1.36
72.78	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.60
94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45
462.58	0.40	41.42	35.30	2.63	131.34	369.87	131.76	7.08

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
рак								
73.40	0.03	2.45	973.80	1.98	73.62	65.02	20.98	0.40
131.17	0.08	2.00		1.68	15.86	94.25	14.66	1.42
28.83	0.04	0.07	8.45	0.10	16.10	12.25	2.16	0.09
148.55	0.16		20.00	0.35	9.82	113.48	75.07	2.53
48.84	0.01	3.61	1.80	0.07	6.21	4.70	3.64	0.89
94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
104.25	0.02		2.50		7.25	22.50	5.00	0.53
629.04	0.40	8.12	1006.55	4.70	138.06	347.00	134.70	6.66

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
рак								
414.15	0.11	0.63	102.50	0.50	226.47	323.01	41.35	1.53
49.20	0.01	0.15	6.30		46.05	32.85	5.10	0.03
94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.00
172.80	0.07	18.00		0.72	14.40	50.40	75.60	1.08
830.21	0.28	19.32	117.92	1.75	409.24	548.26	164.85	4.44

Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
рак								
4.40	0.01	2.80		0.04	6.80	12.00	5.60	0.20
158.27	0.06	0.98	34.30	1.60	9.16	87.16	12.61	0.98
45.34	0.03	0.15	14.50	0.08	31.26	25.98	3.98	0.07
205.58	0.09		16.00	0.84	12.13	47.54	8.55	0.87
86.52	0.02	0.72	9.00		112.77	81.00	12.60	0.12
96.00	0.04	10.00		0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
690.11	0.32	14.65	73.80	3.47	189.32	316.48	98.54	3.64



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464115

Владелец Лисиенко Галина Валерьевна

Действителен с 24.10.2023 по 23.10.2024