

Сравнительная структура применимого основного и перспективного диетического (СД) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярск  
 Основное меню 12-18 лет

Приложение №1

Меню СД 12-18 лет

| № рец.                              | Примем пищи, наименование блюда                               | Масса порции (г) | Причина замены                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>День/неделя: Понедельник - 1</b> |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3                                   | Горячий бутерброд с сыром, маслом, 40/20/10                   | 70               | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                     |
| 33                                  | Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 250/5       | 255              | В составе блюда содержится сахар и крупа пшеничная, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                            |
| 73                                  | Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5                              | 212              | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                  |
| 90                                  | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                | 40               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                               | 577              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5                                   | Салат из свежих помидоров со сладким перцем                   | 100              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 28                                  | Суп-паша домашняя с курицей 250/35                            | 285              | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене.                                                                                                                                                                    |
| 41                                  | рыба, запеченная с картофелем                                 | 300              | В состав соуса входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной на овсяную или гречневую. Вместе с тем во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо. |
| 66                                  | Компот из яблок и вишни                                       | 200              | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                  |
| 89                                  | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                      | 60               | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                     |
| 90                                  | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                | 50               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | 995              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Полдник</b>                      |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 94                                  | Печенье нарезное                                              | 20               | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                     |
| 78                                  | Кисломолочный напиток (ряженка)                               | 200              | Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете                                                                                                                                                                                                            |
| 63                                  | Фрукты свежие (яблоко)                                        | 100              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                                               | 320              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Понедельник - 1</b>     |                                                               | 1.892            |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>День/неделя: Вторник - 1</b>     |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15                                  | Овощи натуральные свежие (огурец)                             | 100              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 35                                  | Омлет натуральный с маслом, 150/5                             | 155              | Яичный желток включен в список недопустимых продуктов при СД диете. Возможно приготовление блюда из белков                                                                                                                                                    |
| 76                                  | Какао с молоком                                               | 200              | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                  |
| 89                                  | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                      | 60               | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                     |
| 90                                  | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                | 50               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 63                                  | Фрукты свежие (апельсин)                                      | 100              | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                               | 665              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13                                  | Винегрет овощной                                              | 100              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29                                  | Суп гороховый                                                 | 250              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 51                                  | Биточки (из говядины) с маслом, 100/5                         | 105              | В составе блюда содержится хлеб пшеничный и сахарная панировка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                |
| 62                                  | Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре), 100/100 | 200              | Рекомендуется исключить картофельное пюре. При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс.                                                                                                                   |
| 80                                  | Напиток брусничный                                            | 200              | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                  |
| 89                                  | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                      | 60               | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                     |
| 90                                  | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                | 50               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | 965              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Полдник</b>                      |                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 91                                  | Булочка "Янтарная"                                            | 40               | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                     |
| 71                                  | Чай с сахаром, 200/5                                          | 205              | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                  |
| 79                                  | Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке    | 200              | Сладкие соки не допускаются в СД диете                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Полдник</b>             |                                                               | 445              |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Итого за Вторник - 1</b>         |                                                               | 2.075            |                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Примем пищи, наименование блюда                                   | Масса порции (г) |       |
|-------------------------------------------------------------------|------------------|-------|
| <b>День/неделя: Понедельник - 1</b>                               |                  |       |
| <b>Завтрак</b>                                                    |                  |       |
| Сыр полутвердый                                                   | 15               |       |
| Каша вязкая из овсяной крупы (сироп стевии)                       | 250              |       |
| Омлет белковый                                                    | 70               |       |
| Чай с лимоном (сироп стевии)                                      | 200              |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 50               |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                           |                  | 585   |
| <b>Промежуточное питание</b>                                      |                  |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150              |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6 | 30               |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                             |                  | 180   |
| <b>Обед</b>                                                       |                  |       |
| Салат из свежих помидоров со сладким перцем                       | 100              |       |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной 10%, 250/10 | 260              |       |
| Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20                         | 120              |       |
| Картофель отварной                                                | 180              |       |
| Компот из яблок и вишни (сироп стевии)                            | 200              |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 80               |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                              |                  | 940   |
| <b>Полдник</b>                                                    |                  |       |
| Кефир 1%                                                          | 200              |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150              |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                           |                  | 350   |
| <b>Итого за Понедельник - 1</b>                                   |                  | 2.055 |
| <b>День/неделя: Вторник - 1</b>                                   |                  |       |
| <b>Завтрак</b>                                                    |                  |       |
| Овощи натуральные свежие (огурец)                                 | 100              |       |
| Масло сливочное                                                   | 10               |       |
| Омлет белковый с маслом, 170/5                                    | 175              |       |
| Какао с молоком (сироп стевии)                                    | 200              |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 100              |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                           |                  | 585   |
| <b>Промежуточное питание</b>                                      |                  |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150              |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6 | 30               |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                             |                  | 180   |
| <b>Обед</b>                                                       |                  |       |
| Винегрет овощной                                                  | 100              |       |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне                     | 250              |       |
| Бифштекс из говядины                                              | 100              |       |
| Капуста тушеная                                                   | 180              |       |
| Напиток (морс) из брусники (сироп стевии)                         | 200              |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 90               |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                              |                  | 920   |
| <b>Полдник</b>                                                    |                  |       |
| Кефир 1%                                                          | 200              |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150              |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                           |                  | 350   |
| <b>Итого за Вторник - 1</b>                                       |                  | 2.035 |

| День/неделя: Среда - 1   |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                  |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18                       | Перец сладкий                                                          | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 50                       | Говядина, запеченная с макаронными и сыром                             | 200   | В составе блюда содержится макаронные. Макароны включены в список недопустимых продуктов при СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                            |
| 75                       | Кофейный напиток с молоком                                             | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                            |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                               | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                         | 40    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за Завтрак         |                                                                        | 590   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Обед                     |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 8                        | Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие) | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 30                       | Суп с рыбными консервами                                               | 250   | Рыбные консервы не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                                                        |
| 52                       | Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами                   | 280   | В состав соуса входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.                      |
| 69                       | Кисель из черной смородины                                             | 200   | В состав блюда входит крахмал, не рекомендуется в СД диете. Блюдо рекомендуется заменить                                                                                                                                                                                |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                               | 60    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                         | 40    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за Обед            |                                                                        | 930   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Полдник                  |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 85                       | Пирожки печеные с яблоками                                             | 36    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| 78                       | Кисломолочный продукт (кефир)                                          | 200   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 63                       | Фрукты свежие (банан)                                                  | 100   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| Итого за Полдник         |                                                                        | 336   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за Среда - 1       |                                                                        | 1.856 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| День/неделя: Четверг - 1 |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Завтрак                  |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1                        | Бутерброд с маслом, 40/10                                              | 50    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустим в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой пшеничного хлеба                                                                                                                                               |
| 38                       | Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным, 150/50     | 200   | В состав блюда входит манная крупа, изюм, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                                |
| 74                       | Чай с молоком                                                          | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                            |
| 63                       | Фрукты свежие (груша)                                                  | 150   | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод                                                                                                                                                                                                               |
| Итого за Завтрак         |                                                                        | 600   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Обед                     |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                       | Овощи натуральные свежие (огурец, помидор), 50/50                      | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 22                       | Щи по-уральски с крупой с мясом со сметаной, 250/25/10                 | 285   | В рецептуре блюда предусматривается использование различных круп. Возможно приготовление блюда с перловой или гречневой крупой. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.                            |
| 42                       | Рыба (горбуша), запеченная с морковью                                  | 120   | В состав соуса для запекания входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Возможно приготовление блюда с исключением из рецептуры соуса муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо. |
| 60                       | Картофельное пюре (или картофель отварной с молоком)                   | 200   | Рекомендуется заменить блюдо. При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс.                                                                                                                                          |
| 83                       | Напиток витаминизированный "Витоска"                                   | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                            |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                               | 80    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                         | 40    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за Обед            |                                                                        | 1025  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Полдник                  |                                                                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 92                       | Булочка зерновая                                                       | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                                               |
| 71                       | Чай с сахаром, 200/5                                                   | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                                            |
| 79                       | Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке             | 200   | Сладкие соки не допускаются в СД диете                                                                                                                                                                                                                                  |
| Итого за Полдник         |                                                                        | 450   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Итого за Четверг - 1     |                                                                        | 2.075 |                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| День/неделя: Среда - 1                                                    |  |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| Завтрак                                                                   |  |       |  |
| Перец сладкий                                                             |  | 100   |  |
| Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)                                    |  | 100   |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                |  | 180   |  |
| Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)                                 |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 50    |  |
| Итого за Завтрак                                                          |  | 630   |  |
| Промежуточное питание                                                     |  |       |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6         |  | 30    |  |
| Итого за Промежуточное питание                                            |  | 180   |  |
| Обед                                                                      |  |       |  |
| Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)    |  | 100   |  |
| Суп картофельный с рыбой, 250/30                                          |  | 280   |  |
| Рагу из овощей с курицей                                                  |  | 280   |  |
| Компот из черной смородины (сироп стевии)                                 |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 80    |  |
| Итого за Обед                                                             |  | 940   |  |
| Полдник                                                                   |  |       |  |
| Кефир 1%                                                                  |  | 200   |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Итого за Полдник                                                          |  | 350   |  |
| Итого за Среда - 1                                                        |  | 2.100 |  |
| День/неделя: Четверг - 1                                                  |  |       |  |
| Завтрак                                                                   |  |       |  |
| Масло сливочное                                                           |  | 10    |  |
| Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 130/60 |  | 190   |  |
| Чай с молоком (сироп стевии)                                              |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 60    |  |
| Йогурт в инд.уп.                                                          |  | 90    |  |
| Итого за Завтрак                                                          |  | 550   |  |
| Промежуточное питание                                                     |  |       |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6         |  | 30    |  |
| Итого за Промежуточное питание                                            |  | 180   |  |
| Обед                                                                      |  |       |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                       |  | 100   |  |
| Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне                    |  | 250   |  |
| Рыба запеченная                                                           |  | 100   |  |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе                                       |  | 180   |  |
| Компот из вишни (сироп стевии)                                            |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 80    |  |
| Итого за Обед                                                             |  | 910   |  |
| Полдник                                                                   |  |       |  |
| Кефир 1%                                                                  |  | 200   |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Итого за Полдник                                                          |  | 350   |  |
| Итого за Четверг - 1                                                      |  | 1.990 |  |

| День недели: Пятница - 1    |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>              |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2                           | Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10                     | 70    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой хлеба пшеничного                                                                                                            |
| 31                          | Суп молочный с вермишелью с маслом, 250/5                 | 255   | Супы молочные с добавлением макаронных изделий не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                        |
| 73                          | Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5                          | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                           |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                  | 60    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                            | 30    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                           | 615   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Обед</b>                 |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9                           | Салат из овощей с кукурузой                               | 100   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 24                          | Рассольник Ленинградский со сметаной, 250/10              | 260   | Рецептура предусматривает использование различных круп. Возможно приготовление блюда с перловой или гречневой крупой. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.     |
| 46                          | Гуляш                                                     | 120   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                               |
| 56                          | Рис отварной                                              | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 68                          | Кисель из плодов или ягод свежих (яблока)                 | 200   | В составе блюда содержится крахмал, не рекомендуется в СД диете                                                                                                                                                                        |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                  | 30    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                            | 30    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                           | 940   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Полдник</b>              |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 63                          | Фрукты свежие (апельсин)                                  | 110   | Не рекомендуется в включение в рацион сладких плодов и ягод.                                                                                                                                                                           |
| 93                          | Булочка розовая                                           | 40    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 78                          | Кисломолочный напиток (ряженка)                           | 200   | Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете                                                                                                                                                                                     |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                           | 350   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Пятница - 1</b> |                                                           | 1.905 |                                                                                                                                                                                                                                        |
| День недели: Суббота - 1    |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Завтрак</b>              |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18                          | Перец сладкий                                             | 100   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 44                          | Котлеты рыбные (минтай) лобительские, с маслом, 100/5     | 105   | В состав блюда включен хлеб пшеничный и сухарная панировка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                             |
| 59                          | Картофель отварной в молоке                               | 180   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 63                          | Фрукты свежие (мандарины)                                 | 100   | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод.                                                                                                                                                                             |
| 77                          | Бразильский горький шоколад                               | 200   | В составе напитка содержится молоко сгущенное и сахар, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                  |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                  | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                            | 30    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                           | 765   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Обед</b>                 |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4                           | Салат зеленый с огурцами                                  | 100   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 19                          | Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 250/10 | 260   | Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с и.д.ж. 10%                                                                                                                                                                        |
| 49                          | Сердце в соусе, 60/60                                     | 120   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо. |
| 55                          | Каша гречневая                                            | 200   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 64                          | Компот из свежих яблок                                    | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                           |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Йодовый"                                  | 60    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                            | 50    |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 96                          | Шоколадные конфеты                                        | 20    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                           | 1010  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Полдник</b>              |                                                           |       |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 87                          | Ватрушка с творогом                                       | 36    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                              |
| 71                          | Чай с сахаром, 200/5                                      | 205   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                           |
| 79                          | Сок фруктовый (овощной)                                   | 200   | Сладкие соки не допускаются в СД диете                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                           | 441   |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого за Суббота - 1</b> |                                                           | 2.216 |                                                                                                                                                                                                                                        |

| День недели: Пятница - 1                                          |     |       |
|-------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| <b>Завтрак</b>                                                    |     |       |
| Сыр полутвердый                                                   | 15  |       |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (сироп стевии)            | 250 |       |
| Омлет белковый                                                    | 70  |       |
| Чай с лимоном (сироп стевии)                                      | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 50  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                           |     | 585   |
| <b>Промежуточное питание</b>                                      |     |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6 | 30  |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                             |     | 180   |
| <b>Обед</b>                                                       |     |       |
| Салат из овощей с кукурузой                                       | 100 |       |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне                      | 250 |       |
| Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 100/5                       | 105 |       |
| Каша перловая с овощами                                           | 180 |       |
| Напиток (морс) брусничный (сироп стевии)                          | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 60  |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                              |     | 895   |
| <b>Полдник</b>                                                    |     |       |
| Кефир 1%                                                          | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150 |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                           |     | 350   |
| <b>Итого за Пятница - 1</b>                                       |     | 2.010 |
| День недели: Суббота - 1                                          |     |       |
| <b>Завтрак</b>                                                    |     |       |
| Перец сладкий                                                     | 100 |       |
| Рыба припущенная                                                  | 100 |       |
| Картофель отварной в молоке                                       | 180 |       |
| Какао на молоке (сироп стевии)                                    | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 50  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                           |     | 630   |
| <b>Промежуточное питание</b>                                      |     |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6 | 30  |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                             |     | 180   |
| <b>Обед</b>                                                       |     |       |
| Салат зеленый с огурцами                                          | 100 |       |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной 10%, 200/10     | 260 |       |
| Печень жареная с маслом                                           | 100 |       |
| Каша гречневая                                                    | 180 |       |
| Компот из свежих яблок (сироп стевии)                             | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                    | 70  |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                              |     | 910   |
| <b>Полдник</b>                                                    |     |       |
| Кефир 1%                                                          | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                    | 150 |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                           |     | 350   |
| <b>Итого за Суббота - 1</b>                                       |     | 2.070 |

| День/неделя: Понедельник - 2 |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                      |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3                            | Горячий бутерброд с сыром с маслом, 40/20/10                                                  | 70    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой хлеба пшеничного                                                                                                                           |
| 16                           | Овощи натуральные свежие (помидор)                                                            | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 36                           | Омлет с морювью, маслом, 150/5                                                                | 155   | Яичный желток не допускается в СД диете. Приготовление блюда возможно с исключением яичного желтка                                                                                                                                                    |
| 75                           | Кофейный напиток с молоком                                                                    | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                          |
| 90                           | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 40    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Завтрак             |                                                                                               | 565   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Обед                         |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11                           | Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный) | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26                           | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/50                                                    | 300   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 53                           | Курица по-тайски                                                                              | 280   | В составе блюда содержится рис, недопустимый в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                        |
| 81                           | Напиток клюквенный                                                                            | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                          |
| 89                           | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                                      | 30    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 90                           | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 30    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Обед                |                                                                                               | 940   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Полдник                      |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 63                           | Фрукты свежие (яблоки)                                                                        | 140   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 94                           | Печенье карамельное                                                                           | 20    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 78                           | Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)                                                       | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| Итого за Полдник             |                                                                                               | 360   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Понедельник - 2     |                                                                                               | 1,865 |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| День/неделя: Вторник - 2     |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Завтрак                      |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14                           | Салат из зеленого горошка                                                                     | 100   | Данное блюдо подлежит замене вследствие замены основного блюда                                                                                                                                                                                        |
| 34                           | Макароны запеченные с сыром                                                                   | 200   | Макаронные изделия не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                                   |
| 76                           | Какао с молоком                                                                               | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                          |
| 89                           | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                                      | 30    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 90                           | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 20    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 63                           | Фрукты свежие (апельсин)                                                                      | 100   | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод                                                                                                                                                                                             |
| Итого за Завтрак             |                                                                                               | 650   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Обед                         |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6                            | Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)          | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 20                           | Сметанник со сметаной, 250/10                                                                 | 260   | Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%                                                                                                                                                                                       |
| 45                           | Мясо духовое                                                                                  | 280   | В составе соуса для запекания содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо. |
| 65                           | Компот из свежей груши                                                                        | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                          |
| 89                           | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                                      | 80    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 90                           | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 50    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Обед                |                                                                                               | 970   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Полдник                      |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 88                           | Средиземноморская пицца с курцией и сыром                                                     | 100   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 95                           | Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)                                      | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                             |
| 70                           | Чай без сахара                                                                                | 200   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Полдник             |                                                                                               | 350   |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Итого за Вторник - 2         |                                                                                               | 1,970 |                                                                                                                                                                                                                                                       |

| День/неделя: Понедельник - 2                                                                  |     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Завтрак                                                                                       |     |       |
| Сыр полутвердый                                                                               | 15  |       |
| Масло сливочное                                                                               | 10  |       |
| Овощи натуральные свежие (помидор)                                                            | 100 |       |
| Омлет белковый с морювью                                                                      | 170 |       |
| Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)                                                     | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 90  |       |
| Итого за Завтрак                                                                              |     | 585   |
| Промежуточное питание                                                                         |     |       |
| Яблоко зеленое                                                                                | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6                             | 30  |       |
| Итого за Промежуточное питание                                                                |     | 180   |
| Обед                                                                                          |     |       |
| Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный) | 100 |       |
| Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30                                                    | 280 |       |
| Бефстроганов из куриного филе (мука овсяная)                                                  | 100 |       |
| Каша перловая с овощами                                                                       | 180 |       |
| Напиток (морс) клюквенный (сироп стевии)                                                      | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 50  |       |
| Итого за Обед                                                                                 |     | 910   |
| Полдник                                                                                       |     |       |
| Кефир 1%                                                                                      | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                                                | 150 |       |
| Итого за Полдник                                                                              |     | 350   |
| Итого за Понедельник - 2                                                                      |     | 2,025 |
| День/неделя: Вторник - 2                                                                      |     |       |
| Сыр полутвердый                                                                               | 15  |       |
| Каша вязкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)                                        | 250 |       |
| Омлет белковый                                                                                | 70  |       |
| Какао с молоком (сироп стевии)                                                                | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 50  |       |
| Итого за Завтрак                                                                              |     | 585   |
| Промежуточное питание                                                                         |     |       |
| Яблоко зеленое                                                                                | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6                             | 30  |       |
| Итого за Промежуточное питание                                                                |     | 180   |
| Обед                                                                                          |     |       |
| Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)          | 100 |       |
| Сметанник со сметаной 10%, 250/10                                                             | 260 |       |
| Бифштекс из говядины                                                                          | 110 |       |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе                                                           | 180 |       |
| Компот из свежей груши (сироп стевии)                                                         | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                                | 80  |       |
| Итого за Обед                                                                                 |     | 930   |
| Полдник                                                                                       |     |       |
| Кефир 1%                                                                                      | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                                                | 150 |       |
| Итого за Полдник                                                                              |     | 350   |
| Итого за Вторник - 2                                                                          |     | 2,045 |

| День недели: Среда - 2      |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                     |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 1                           | Бутерброд с маслом, 40/10                                            | 50    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой пшеничного хлеба на ржаной |
| 37                          | Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом, 200/5 | 205   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене                                             |
| 73                          | Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5                                     | 212   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара          |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                             | 60    | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                       | 50    |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                                      | 577   |                                                                                                                                       |
| <b>Обед</b>                 |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 15                          | Овощи натуральные свежие (огурец)                                    | 100   |                                                                                                                                       |
| 27                          | Суп картофельный с клецками, 250/50                                  | 300   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене                                             |
| 40                          | Поджарка из рыбы (минтай) с луком, 120/40                            | 160   |                                                                                                                                       |
| 57                          | Рис отварной с овощами                                               | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 69                          | Кисель из черной смородины                                           | 200   | В составе блюда содержится крахмал, не рекомендуемый в СД диете. Блюдо рекомендуется заменить                                         |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                             | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                       | 30    |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                                      | 1040  |                                                                                                                                       |
| <b>Полдник</b>              |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 63                          | Фрукты свежие (груша)                                                | 150   | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод                                                                             |
| 85                          | Пирожки печеные с яблоками                                           | 36    | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 78                          | Кисломолочный напиток (ряженка)                                      | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                                      | 386   |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Среда - 2</b>   |                                                                      | 2,003 |                                                                                                                                       |
| День недели: Четверг - 2    |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| Завтрак                     |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 2                           | Бутерброд с джемом с маслом, 40/20/10                                | 70    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный и джем, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                      |
| 32                          | Каша вязкая молочная овсяная с клюквой с маслом, 200/5               | 205   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара          |
| 77                          | Бразильский шоколад                                                  | 200   | В составе блюда содержится молоко сгущенное и сахар, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                                   |
| 63                          | Фрукты свежие (яблоко)                                               | 100   | Рекомендуется перенести на промежуточный прием пищи                                                                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                                      | 575   |                                                                                                                                       |
| <b>Обед</b>                 |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 7                           | Салат картофельный с сельдью                                         | 100   | Не допускается в СД диете рыба жирных сортов                                                                                          |
| 21                          | Щи из свежей капусты со сметаной, 250/10                             | 260   | Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%                                                                       |
| 54                          | Котлеты рубленые из птицы с маслом, 100/5                            | 105   | В составе блюда содержится хлеб пшеничный и сухарная паніровка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене                        |
| 61                          | Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)                      | 200   |                                                                                                                                       |
| 82                          | Напиток из плодов шиповника                                          | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара          |
| 89                          | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                             | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 90                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                       | 30    |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                                      | 945   |                                                                                                                                       |
| <b>Полдник</b>              |                                                                      |       |                                                                                                                                       |
| 84                          | Блинчики с молоком сгущенным, 100/50                                 | 150   | Не допускается в СД диете                                                                                                             |
| 72                          | Чай с лимоном без сахара                                             | 207   |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                                      | 357   |                                                                                                                                       |
| <b>Итого за Четверг - 2</b> |                                                                      | 1,877 |                                                                                                                                       |

| День недели: Среда - 2                                                      |     |       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|-------|
| Завтрак                                                                     |     |       |
| Масло сливочное                                                             | 10  |       |
| Залепанка из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 130/60 | 190 |       |
| Чай с лимоном (сироп стевии)                                                | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                              | 60  |       |
| Йогурт в инд.уп.                                                            | 90  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                     | 550 |       |
| <b>Промежуточное питание</b>                                                |     |       |
| Яблоко зеленое                                                              | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, черносмородина, орехи грецкие), 7/7/6      | 30  |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                                       | 180 |       |
| <b>Обед</b>                                                                 |     |       |
| Салат из свежих огурцов                                                     | 100 |       |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне (говядина)          | 250 |       |
| Поджарка из рыбы (минтай)                                                   | 100 |       |
| Картофель отварной                                                          | 180 |       |
| Компот из черной смородины (сироп стевии)                                   | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                              | 70  |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                        | 900 |       |
| <b>Полдник</b>                                                              |     |       |
| Кефир 1%                                                                    | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                              | 150 |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                     | 350 |       |
| <b>Итого за Среда - 2</b>                                                   |     | 1,980 |
| День недели: Четверг - 2                                                    |     |       |
| Завтрак                                                                     |     |       |
| Сыр полутвердый                                                             | 15  |       |
| Каша вязкая молочная овсяная с клюквой (сироп стевии)                       | 250 |       |
| Омлет белковый                                                              | 70  |       |
| Какао на молоке (сироп стевии)                                              | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                              | 50  |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                     | 585 |       |
| <b>Промежуточное питание</b>                                                |     |       |
| Яблоко зеленое                                                              | 150 |       |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, черносмородина, орехи грецкие), 7/7/6      | 30  |       |
| <b>Итого за Промежуточное питание</b>                                       | 180 |       |
| <b>Обед</b>                                                                 |     |       |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком                            | 100 |       |
| Щи из свежей капусты со сметаной 10%, 250/10                                | 260 |       |
| Гуляш из курицы (мука овсяная)                                              | 100 |       |
| Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)                             | 180 |       |
| Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)                                  | 200 |       |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                              | 90  |       |
| <b>Итого за Обед</b>                                                        | 930 |       |
| <b>Полдник</b>                                                              |     |       |
| Кефир 1%                                                                    | 200 |       |
| Яблоко зеленое                                                              | 150 |       |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                     | 350 |       |
| <b>Итого за Четверг - 2</b>                                                 |     | 2,045 |

| День/неделя: Пятница - 2 |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак                  |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 18                       | Перец сладкий                                                                 | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 48                       | Печень по-строгановски                                                        | 100   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо. |
| 58                       | Спагетти отварные с маслом                                                    | 180   | Макаронные изделия не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене                                                                                                                                                                                    |
| 76                       | Какао с молоком                                                               | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                           |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                      | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                | 50    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого за Завтрак         |                                                                               | 680   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Обед                     |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10                       | Салат из белокачанной капусты с морковью                                      | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23                       | Расольники домашний с мясом со сметаной, 250/25/10                            | 285   | Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%                                                                                                                                                                                        |
| 43                       | Рыба (горбуша), запеченная с томатами                                         | 120   | В составе соуса для запекания содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.   |
| 60                       | Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)                           | 200   | При измельчении картофеля высвобождается картофельный крахмал и повышается гликемический индекс. Рекомендуется заменить блюдо.                                                                                                                         |
| 67                       | Компот из свежих плодов (яблоки и апельсин)                                   | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                           |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                      | 60    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                | 60    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого за Обед            |                                                                               | 1025  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Полдник                  |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 93                       | Булочка розовая                                                               | 40    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 78                       | Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)                                       | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 63                       | Фрукты свежие (бананы)                                                        | 120   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| Итого за Полдник         |                                                                               | 360   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого за Пятница - 2     |                                                                               | 2.065 |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| День/неделя: Суббота - 2 |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Завтрак                  |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                        | Бутерброд с маслом, 40/10                                                     | 50    | В составе блюда содержится хлеб пшеничный, недопустимый в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой хлеба пшеничного                                                                                                                            |
| 39                       | Запеканка из творога с морковью с маслом, 200/5                               | 205   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Возможно приготовление блюда с заменой муки пшеничной на овсяную. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.      |
| 75                       | Кофейный напиток с молоком                                                    | 200   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                           |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                | 20    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 63                       | Фрукты свежие (мандарины)                                                     | 100   | Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод                                                                                                                                                                                              |
| Итого за Завтрак         |                                                                               | 575   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Обед                     |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12                       | Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый) | 100   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 25                       | Суп крестьянский с крупой (перловка)                                          | 250   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 47                       | Говядина в кисло-сладком соусе                                                | 120   | В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Приготовление блюда возможно с заменой муки пшеничной на овсяную. Вместе с тем во избежание неосознанного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.      |
| 55                       | Каша гречневая                                                                | 200   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 68                       | Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)                                     | 200   | В состав блюда входит крахмал, не рекомендуемый в СД диете.                                                                                                                                                                                            |
| 89                       | Хлеб пшеничный "Иодовый"                                                      | 50    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 90                       | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                                | 30    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Итого за Обед            |                                                                               | 950   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Полдник                  |                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 86                       | Пирожки со свежей капустой с яйцом                                            | 36    | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |
| 73                       | Чай с лимоном с сахаром, 200/7/5                                              | 212   | В составе напитка содержится сахар, недопустимый в СД диете. Возможно приготовление напитка с исключением или заменой сахара                                                                                                                           |
| 79                       | Сок фруктовый (овощной)                                                       | 200   | Не допускается в СД диете                                                                                                                                                                                                                              |

| День/неделя: Пятница - 2                                                  |  |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| Завтрак                                                                   |  |       |  |
| Перец сладкий                                                             |  | 100   |  |
| Печень, тушенная в соусе                                                  |  | 100   |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                |  | 180   |  |
| Какао с молоком (сироп стевии)                                            |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 40    |  |
| Итого за Завтрак                                                          |  | 620   |  |
| Промежуточное питание                                                     |  |       |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6         |  | 30    |  |
| Итого за Промежуточное питание                                            |  | 180   |  |
| Обед                                                                      |  |       |  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью                                  |  | 100   |  |
| Расольники домашний с мясом со сметаной 10%, 250/25/10                    |  | 285   |  |
| Рыба (горбуша), запеченная с соусом томатным, 100/20                      |  | 120   |  |
| Картофель отварной                                                        |  | 180   |  |
| Компот из свежих плодов (яблоки и апельсин) (сироп стевии)                |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 70    |  |
| Итого за Обед                                                             |  | 955   |  |
| Полдник                                                                   |  |       |  |
| Кефир 1%                                                                  |  | 200   |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Итого за Полдник                                                          |  | 350   |  |
| Итого за Пятница - 2                                                      |  | 2.105 |  |
| День/неделя: Суббота - 2                                                  |  |       |  |
| Завтрак                                                                   |  |       |  |
| Масло сливочное                                                           |  | 10    |  |
| Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 130/60 |  | 190   |  |
| Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)                                 |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 60    |  |
| Йогурт в инд.уп.                                                          |  | 90    |  |
| Итого за Завтрак                                                          |  | 550   |  |
| Промежуточное питание                                                     |  |       |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |
| Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6         |  | 30    |  |
| Итого за Промежуточное питание                                            |  | 180   |  |
| Обед                                                                      |  |       |  |
| Салат из свеклы с яблоком                                                 |  | 100   |  |
| Суп крестьянский с крупой (перловка) со сметаной, 250/10                  |  | 260   |  |
| Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)                                    |  | 100   |  |
| Каша гречневая                                                            |  | 180   |  |
| Напиток (морс) бруснично-ягодный (сироп стевии)                           |  | 200   |  |
| Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                                            |  | 70    |  |
| Итого за Обед                                                             |  | 910   |  |
| Полдник                                                                   |  |       |  |
| Кефир 1%                                                                  |  | 200   |  |
| Яблоко зеленое                                                            |  | 150   |  |

|                      |       |  |
|----------------------|-------|--|
| Итого за Понедник    | 448   |  |
| Итого за Суббота - 2 | 1.973 |  |

|                      |       |  |
|----------------------|-------|--|
| Итого за Понедник    | 350   |  |
| Итого за Суббота - 2 | 1.990 |  |

## Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 12-18 лет

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                           |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                         | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                           |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый                                           | 15                  | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6      | 0.01          | 0.11   | 43.2   | 0.08  | 132                       | 75      | 5.25   | 0.15  |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"        | 250                 | 10.2                 | 8.01  | 39.3   | 270.42    | 0.28          | 1.74   | 31.4   | 0.59  | 189.6                     | 286.18  | 33.39  | 1.96  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый                                            | 70                  | 7.48                 | 3.3   | 1.58   | 65.73     | 0.01          | 0.26   | 2      | 1.32  | 31.67                     | 35.1    | 8.47   | 0.16  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)                              | 200                 | 0.26                 | 0.03  | 1.88   | 10.3      |               | 2.9    | 0.5    | 0.01  | 7.75                      | 9.78    | 5.24   | 0.86  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                            | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                           | 585                 | 24.77                | 16.37 | 69.21  | 525.55    | 0.3           | 5.01   | 77.1   | 2     | 361.02                    | 406.06  | 52.35  | 3.13  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                           |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                    | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                   | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                           | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                           |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 27/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и перца сладкого                | 100                 | 1.12                 | 6.82  | 3.8    | 82.73     | 0.05          | 65.17  | 176.98 | 3.63  | 23.77                     | 22.88   | 15.85  | 0.78  |
| 88/М/СД                                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10 | 260                 | 2.16                 | 7.26  | 9.9    | 114.28    | 0.07          | 31.2   | 208.99 | 2.83  | 43.71                     | 53.75   | 22.5   | 0.8   |
| 232/М/СД                                 | Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20                 | 120                 | 22.99                | 7.78  | 7.57   | 192.81    | 0.20          | 3.63   | 213.50 | 3.14  | 68.52                     | 366.84  | 90.16  | 1.62  |
| 125/М/СД                                 | Картофель отварной                                        | 180                 | 3.72                 | 0.74  | 30.32  | 143.22    | 0.22          | 37.2   | 5.58   | 0.19  | 19.7                      | 108.11  | 42.85  | 1.68  |
| 342/М/СД                                 | Компот из яблок и вишни (сироп стевии)                    | 200                 | 0.24                 | 0.13  | 4.17   | 20.17     | 0.01          | 5      | 1.15   | 0.1   | 10.34                     | 7.93    | 6.75   | 0.6   |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                            | 80                  | 5.36                 | 0.96  | 42.32  | 199.2     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                           | 940                 | 35.59                | 23.69 | 98.08  | 752.41    | 0.55          | 142.2  | 606.2  | 9.89  | 166.04                    | 559.51  | 178.11 | 5.48  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                           |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                  | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                    | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                           | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                           | 2,055               | 69.93                | 49.44 | 216.65 | 1613.36   | 1.08          | 179.89 | 758.4  | 13.48 | 847.96                    | 1234.67 | 318.16 | 16.23 |

День: вторник  
Неделя: 1

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                          |                                                          |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                        | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                          |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 14/М                                     | Масло сливочное                                          | 10               | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1      |               |        | 45     | 0.1   | 2.4                       | 3      | 0.05   | 0.03  |
| 71/М                                     | Поджаренная из свежих огурцов                            | 100              | 0.8                  | 0.1   | 2.5    | 14        | 0.03          | 10     | 10     | 0.1   | 17                        | 30     | 14     | 0.5   |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый с маслом сливочным, 170/5                 | 175              | 16.32                | 5.33  | 3.66   | 127.51    | 0.02          | 0.61   | 27.2   | 0.49  | 74.31                     | 80.68  | 18.86  | 0.35  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                           | 200              | 3.64                 | 1.94  | 6.28   | 58.01     | 0.04          | 1.16   | 9.02   | 0.01  | 111.92                    | 106.3  | 29.46  | 0.97  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                           | 100              | 6.7                  | 1.2   | 52.9   | 249       |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                          | 585              | 27.54                | 15.82 | 65.47  | 514.62    | 0.09          | 11.77  | 91.22  | 0.7   | 205.63                    | 219.98 | 62.37  | 1.85  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                          |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                   | 150              | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5   | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                  | 30               | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1   | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                          | 180              | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6   | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                          |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| 67/М/ССЖ                                 | Винегрет овощной                                         | 100              | 1.51                 | 8.18  | 8.12   | 112.75    | 0.06          | 10.15  | 267.11 | 3.67  | 24.72                     | 45.36  | 20.75  | 0.84  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250              | 8.3                  | 5.64  | 19.28  | 161.47    | 0.37          | 11.76  | 207.1  | 1.57  | 32.63                     | 106.81 | 36.9   | 2.19  |
| 266/М/СД                                 | Бифштекс рубленый (говядина)                             | 100              | 19.58                | 8.24  | 0.9    | 158.91    | 0.13          | 1.1    |        | 1.09  | 13.39                     | 207.54 | 30.47  | 2.21  |
| 139/М/СД                                 | Капуста тушеная                                          | 180              | 4.86                 | 4.9   | 15.46  | 125.78    | 0.1           | 94.5   | 86.18  | 2.02  | 107.92                    | 96.36  | 44.25  | 1.63  |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                          | 200              | 0.14                 | 0.1   | 3.24   | 15.6      |               | 3      | 1.6    | 0.2   | 5                         | 3.2    | 1.4    | 0.08  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                           | 90               | 6.03                 | 1.08  | 47.61  | 224.1     |               |        |        |       |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                          | 920              | 40.42                | 28.14 | 94.61  | 798.61    | 0.66          | 120.51 | 561.99 | 8.55  | 183.66                    | 459.27 | 133.77 | 6.95  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                          |                  |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                 | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180    | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                   | 150              | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5   | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                          | 350              | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5  | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                          | 2,035            | 77.53                | 53.34 | 209.44 | 1648.63   | 0.98          | 164.96 | 728.31 | 10.84 | 710.19                    | 948.35 | 283.84 | 16.42 |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |      |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|------|
|                                          |                                            |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe   |
| 1                                        | 2                                          | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |      |
| 71/М                                     | Поджаренная из перца сладкого              | 100                 | 1.3                  | 0.1   | 4.9    | 26        | 0.08          | 200    | 250     | 0.7   | 8                         | 16      | 7      | 0.5  |
| 256/М/СД                                 | Мясо тушеное (говядина)                    | 100                 | 17.71                | 12.57 | 2.47   | 193.92    | 0.62          | 4.53   | 80      | 1.84  | 12.64                     | 185.64  | 27.28  | 2.7  |
| 171/М/СД                                 | Каша гречневая рассыпчатая                 | 180                 | 7.81                 | 2.05  | 35.4   | 190.96    | 0.27          |        | 1.24    | 0.5   | 13.5                      | 184.99  | 124.07 | 4.16 |
| 379/М/СД                                 | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)  | 200                 | 3.04                 | 1.54  | 6.54   | 52.55     | 0.04          | 1.3    | 10      |       | 120.21                    | 90      | 14.05  | 0.1  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"             | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |         |       |                           |         |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                            | 630                 | 33.21                | 16.86 | 75.76  | 587.93    | 1.01          | 205.83 | 341.24  | 3.04  | 154.35                    | 476.63  | 172.4  | 7.46 |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |      |
| 338/М                                    | Яблоко                                     | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3  |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                    | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1    | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82 |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                            | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6    | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12 |
| <b>Обед</b>                              |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |      |
| 43/М/ССЖ                                 | Салат овощной                              | 100                 | 1.36                 | 4.17  | 3.91   | 59.38     | 0.04          | 30.6   | 40.02   | 2.02  | 32.77                     | 30.15   | 16.81  | 0.67 |
| 97/М/ССЖ                                 | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30 | 280                 | 9.99                 | 5.81  | 22.2   | 181.35    | 0.23          | 27.17  | 234.28  | 2.04  | 27.82                     | 155.95  | 45.31  | 1.52 |
| 289/М/СД                                 | Рагу из овощей с курицей                   | 280                 | 27.29                | 14.93 | 27.92  | 351.09    | 0.31          | 54.15  | 363.62  | 2.08  | 58.2                      | 323.59  | 73.19  | 2.77 |
| 342/М/СД                                 | Компот из черной смородины (сироп стевии)  | 200                 | 0.2                  | 0.08  | 1.47   | 8.8       | 0.01          | 40     | 3.4     | 0.14  | 7.2                       | 6.6     | 6.2    | 0.26 |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"             | 80                  | 5.36                 | 0.96  | 42.32  | 199.2     |               |        |         |       |                           |         |        |      |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                            | 940                 | 44.20                | 25.95 | 97.82  | 799.82    | 0.59          | 151.92 | 641.32  | 6.28  | 125.99                    | 516.29  | 141.51 | 5.22 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |      |
|                                          | Кефир 1%                                   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2  |
| 338/М                                    | Яблоко                                     | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                            | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5     | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5  |
| <b>Итого за день</b>                     |                                            | 2,100               | 86.98                | 52.19 | 222.94 | 1723.15   | 1.83          | 390.43 | 1057.66 | 10.91 | 601.24                    | 1262.02 | 401.61 | 20.3 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                                       |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                                     | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                                       |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М                                     | Масло сливочное                                                       | 10                  | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1      |               |        | 45     | 0.1   | 2.4                       | 3       | 0.05   | 0.03  |
| 219/М/СД                                 | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60 | 190                 | 26.46                | 7.67  | 24.63  | 279.91    | 0.13          | 9.56   | 41.46  | 0.30  | 217.40                    | 328.20  | 61.32  | 1.41  |
|                                          | Йогурт в инд.уп.                                                      | 90                  | 2.52                 | 1.44  | 12.6   | 80.25     | 0.03          | 0.45   | 9      |       | 216                       | 77.4    | 11.7   | 0.09  |
| 378/М/СД                                 | Чай с молоком (сироп стевии)                                          | 200                 | 1.88                 | 0.86  | 4.36   | 33.12     | 0.02          | 0.83   | 6.1    |       | 72.15                     | 58.64   | 12.24  | 0.88  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                        | 60                  | 4.02                 | 0.72  | 31.74  | 149.4     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                                       | 550                 | 34.96                | 17.94 | 73.46  | 608.78    | 0.18          | 10.84  | 101.56 | 0.4   | 507.95                    | 467.24  | 85.31  | 2.41  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                                       |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                               | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                                       | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                                       |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 24/М/ССЖ                                 | Салат из свежих помидоров и огурцов                                   | 100                 | 1.01                 | 6.15  | 3.82   | 75.97     | 0.05          | 17     | 67.54  | 3.04  | 18.14                     | 31.47   | 16.67  | 0.73  |
| 101/М/ССЖ                                | Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне                | 250                 | 6.18                 | 8.63  | 16.19  | 167.5     | 0.29          | 12.88  | 209.45 | 2.45  | 17.06                     | 103.73  | 41.53  | 1.57  |
| 232/М/СД                                 | Рыба запеченная                                                       | 100                 | 22.51                | 6.75  | 5.19   | 171.67    | 0.18          | 0.68   | 13.5   | 2.61  | 59.58                     | 352.33  | 83.12  | 1.38  |
| 142/М/СД                                 | Картофель и овощи, тушеные в соусе                                    | 180                 | 3.57                 | 3.45  | 27.11  | 154.47    | 0.2           | 32.64  | 169.91 | 1.11  | 29.01                     | 105.4   | 41.16  | 1.55  |
| 342/М/СД                                 | Компот из вишни (сироп стевии)                                        | 200                 | 0.16                 | 0.04  | 3.72   | 16.8      | 0.01          | 3      |        | 0.06  | 7.4                       | 6       | 5.2    | 0.1   |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                        | 80                  | 5.36                 | 0.96  | 42.32  | 199.2     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                                       | 910                 | 38.79                | 25.98 | 98.35  | 785.61    | 0.73          | 66.2   | 460.4  | 9.27  | 131.19                    | 598.93  | 187.68 | 5.33  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                                       |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                              | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                                       | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                                       | 1,990               | 83.32                | 53.30 | 221.17 | 1729.79   | 1.14          | 109.72 | 637.06 | 11.26 | 960.04                    | 1335.27 | 360.69 | 15.36 |

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                        |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                      | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый                                        | 15                  | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6      | 0.01          | 0.11   | 43.2   | 0.08  | 132                       | 75      | 5.25   | 0.15  |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"     | 250                 | 10.2                 | 8.01  | 39.3   | 270.42    | 0.28          | 1.74   | 31.4   | 0.59  | 189.6                     | 286.18  | 33.39  | 1.96  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый                                         | 70                  | 7.48                 | 3.3   | 1.58   | 65.73     | 0.01          | 0.26   | 2      | 1.32  | 31.67                     | 35.1    | 8.47   | 0.16  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)                           | 200                 | 0.26                 | 0.03  | 1.88   | 10.3      |               | 2.9    | 0.5    | 0.01  | 7.75                      | 9.78    | 5.24   | 0.86  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                         | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                        | 585                 | 24.77                | 16.37 | 69.21  | 525.55    | 0.3           | 5.01   | 77.1   | 2     | 361.02                    | 406.06  | 52.35  | 3.13  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                 | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                        | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 43/М/ССЖ                                 | Салат из овощей с кукурузой                            | 100                 | 1.37                 | 5.31  | 4.54   | 71.73     | 0.03          | 24.9   | 34     | 2.42  | 26.97                     | 29.75   | 15.17  | 0.58  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне         | 250                 | 8.39                 | 5.01  | 19.28  | 156.16    | 0.27          | 11.5   | 201.9  | 2.04  | 33.32                     | 112.98  | 37.77  | 2.26  |
| 266/М/СД                                 | Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5 | 105                 | 19.62                | 11.87 | 1.0    | 191.96    | 0.13          | 1.1    | 22.5   | 1.14  | 14.59                     | 209.04  | 30.50  | 2.22  |
| 309/М/ССЖ                                | Каша перловая с овощами                                | 180                 | 5.79                 | 3.69  | 39.06  | 213.93    | 0.1           | 23.35  | 60.22  | 2.24  | 33.44                     | 144.25  | 32.26  | 1.5   |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                        | 200                 | 0.14                 | 0.1   | 3.24   | 15.6      |               | 3      | 1.6    | 0.2   | 5                         | 3.2     | 1.4    | 0.08  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                         | 60                  | 4.02                 | 0.72  | 31.74  | 149.4     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                        | 895                 | 39.33                | 26.70 | 98.83  | 798.78    | 0.53          | 63.85  | 320.22 | 8.04  | 113.32                    | 499.22  | 117.1  | 6.64  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                               | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                 | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                        | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                        | 2,010               | 73.67                | 52.45 | 217.40 | 1659.73   | 1.06          | 101.54 | 472.42 | 11.63 | 795.24                    | 1174.38 | 257.15 | 17.39 |

День: суббота  
Неделя: 1

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                      |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                    | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 71/М                                     | Подгарнировка из перца сладкого                      | 100                 | 1.3                  | 0.1   | 4.9    | 26        | 0.08          | 200    | 250      | 0.7   | 8                         | 16      | 7      | 0.5   |
| 228/М/СД                                 | Рыба припущенная (минтай)                            | 100                 | 18.76                | 8.06  |        | 147.89    | 0.13          | 0.59   | 11.8     | 3.43  | 48.67                     | 283.64  | 64.99  | 0.96  |
| 311/М/СД                                 | Картофель отварной в молоке                          | 180                 | 4.4                  | 5.63  | 26.69  | 175.41    | 0.2           | 30.59  | 36       | 0.21  | 72.65                     | 129.75  | 40.96  | 1.42  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                       | 200                 | 3.64                 | 1.94  | 6.28   | 58.01     | 0.04          | 1.16   | 9.02     | 0.01  | 111.92                    | 106.3   | 29.46  | 0.97  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                       | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                      | 630                 | 31.45                | 16.33 | 64.32  | 531.81    | 0.45          | 232.34 | 306.82   | 4.35  | 241.24                    | 535.69  | 142.41 | 3.85  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                               | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5      | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                              | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1     | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                      | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6     | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 18/М/ССЖ                                 | Салат зеленый с огурцами                             | 100                 | 0.98                 | 5.14  | 2.07   | 57.95     | 0.02          | 5.3    | 5.3      | 2.25  | 10.11                     | 16.23   | 7.49   | 0.27  |
| 82/М/СД                                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 250/10 | 260                 | 2.09                 | 5.19  | 10.38  | 97.35     | 0.06          | 20.35  | 208.49   | 1.97  | 43.06                     | 55.64   | 24.87  | 1.12  |
| 254/М/СД                                 | Печень жареная с маслом                              | 100                 | 26.24                | 12.28 | 11.49  | 262.5     | 0.45          | 46.86  | 11666.5  | 2.65  | 17.34                     | 468.44  | 32.19  | 10.02 |
| 171/М/СД                                 | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180                 | 7.81                 | 2.05  | 35.4   | 190.96    | 0.27          |        | 1.24     | 0.5   | 13.5                      | 184.99  | 124.07 | 4.16  |
| 342/М/СД                                 | Компот из свежих яблок (сироп стевии)                | 200                 | 0.16                 | 0.16  | 5.52   | 25.2      | 0.01          | 4      | 2        | 0.08  | 6.4                       | 4.4     | 3.6    | 0.88  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                       | 70                  | 4.69                 | 0.84  | 37.03  | 174.3     |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                      | 910                 | 41.97                | 25.66 | 101.89 | 808.26    | 0.81          | 76.51  | 11883.53 | 7.45  | 90.41                     | 729.7   | 192.22 | 16.45 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                      |                     |                      |       |        |           |               |        |          |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                             | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |          |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                               | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5      | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                      | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5      | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                      | 2,070               | 82.99                | 51.37 | 215.57 | 1675.47   | 1.49          | 341.53 | 12265.45 | 13.39 | 652.55                    | 1534.49 | 422.33 | 27.92 |

День: понедельник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                            |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                          | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый                            | 15                  | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6      | 0.01          | 0.11   | 43.2   | 0.08  | 132                       | 75      | 5.25   | 0.15  |
| 14/М                                     | Масло сливочное                            | 10                  | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1      |               |        | 45     | 0.1   | 2.4                       | 3       | 0.05   | 0.03  |
| 71/М                                     | Поджаренная из свежих помидоров            | 100                 | 1.1                  | 0.2   | 3.8    | 24        | 0.07          | 25     | 133    | 0.7   | 14                        | 26      | 20     | 0.9   |
| 214/М/СД                                 | Омлет белковый с морковью                  | 170                 | 11.87                | 2.28  | 8.02   | 100.77    | 0.06          | 4.06   | 1374.1 | 0.29  | 89.64                     | 107.08  | 40.71  | 0.71  |
| 379/М/СД                                 | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)  | 200                 | 3.04                 | 1.54  | 6.54   | 52.55     | 0.04          | 1.3    | 10     |       | 120.21                    | 90      | 14.05  | 0.1   |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"             | 90                  | 6.03                 | 1.08  | 47.61  | 224.1     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                            | 585                 | 25.60                | 16.78 | 66.10  | 522.12    | 0.18          | 30.47  | 1605.3 | 1.17  | 358.25                    | 301.08  | 80.06  | 1.89  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                     | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                    | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                            | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 49/М/ССЖ                                 | Салат витаминный /2 вариант/               | 100                 | 2.1                  | 4.18  | 5.77   | 69.38     | 0.06          | 26.85  | 276.5  | 1.94  | 36.78                     | 45.62   | 20.29  | 0.67  |
| 97/М/ССЖ                                 | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30 | 280                 | 9.99                 | 5.81  | 22.2   | 181.35    | 0.23          | 27.17  | 234.28 | 2.04  | 27.82                     | 155.95  | 45.31  | 1.52  |
| 290/М/СД                                 | Бефстроганов из куриного филе              | 100                 | 16.09                | 12.39 | 6.23   | 198.2     | 0.1           | 2.53   | 28.1   | 1.45  | 41.14                     | 178.23  | 25.93  | 0.97  |
| 309/М/ССЖ                                | Каша перловая с овощами                    | 180                 | 5.79                 | 3.69  | 39.06  | 213.93    | 0.1           | 23.35  | 60.22  | 2.24  | 33.44                     | 144.25  | 32.26  | 1.5   |
| 342/М/СД                                 | Морс клюквенный (сироп стевии)             | 200                 | 0.1                  | 0.04  | 2.34   | 12        |               | 3      | 0.6    | 0.2   | 2.8                       | 2.2     | 3      | 0.12  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"             | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                            | 910                 | 37.42                | 26.71 | 102.05 | 799.36    | 0.49          | 82.9   | 599.7  | 7.87  | 141.98                    | 526.25  | 126.79 | 4.78  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                            |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                   | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                     | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                            | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                            | 2,025               | 72.59                | 52.87 | 217.51 | 1656.88   | 0.9           | 146.05 | 2280.1 | 10.63 | 821.13                    | 1096.43 | 294.55 | 14.29 |

День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                                          |                                         |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Ca                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                                        | 2                                       | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>                           |                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |      |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый                         | 15                  | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6      | 0.01          | 0.11   | 43.2   | 0.08  | 132                       | 75     | 5.25   | 0.15 |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 250                 | 11.49                | 6.86  | 42.09  | 276.14    | 0.31          | 1.74   | 32.58  | 0.51  | 175.4                     | 298    | 136.89 | 4.11 |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый                          | 70                  | 7.48                 | 3.3   | 1.58   | 65.73     | 0.01          | 0.26   | 2      | 1.32  | 31.67                     | 35.1   | 8.47   | 0.16 |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)          | 200                 | 3.64                 | 1.94  | 6.28   | 58.01     | 0.04          | 1.16   | 9.02   | 0.01  | 111.92                    | 106.3  | 29.46  | 0.97 |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"          | 50                  | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |        |       |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                         | 585                 | 29.44                | 17.13 | 76.40  | 578.98    | 0.37          | 3.27   | 86.8   | 1.92  | 450.99                    | 514.4  | 180.07 | 5.39 |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |      |
| 338/М                                    | Яблоко                                  | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5   | 13.5   | 3.3  |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                 | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1   | 32.7   | 0.82 |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                         | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6   | 46.2   | 4.12 |
| <b>Обед</b>                              |                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |      |
| 43/М/ССЖ                                 | Салат овощной                           | 100                 | 1.36                 | 4.17  | 3.91   | 59.38     | 0.04          | 30.6   | 40.02  | 2.02  | 32.77                     | 30.15  | 16.81  | 0.67 |
| 113/И                                    | Свекольник со сметаной, 250/10          | 260                 | 2.47                 | 6.28  | 14.84  | 126.35    | 0.08          | 17.93  | 212.11 | 2.42  | 46.16                     | 71.82  | 31.39  | 1.54 |
| 266/М/СД                                 | Бифштекс рубленый (говядина)            | 110                 | 23.27                | 9.6   | 0.98   | 186.83    | 0.15          | 1.2    |        | 1.22  | 15.38                     | 246.13 | 36.07  | 2.61 |
| 142/М/СД                                 | Картофель и овощи, тушеные в соусе      | 180                 | 3.57                 | 3.45  | 27.11  | 154.47    | 0.2           | 32.64  | 169.91 | 1.11  | 29.01                     | 105.4  | 41.16  | 1.55 |
| 342/М/СД                                 | Компот из свежих груш (сироп стевии)    | 200                 | 0.16                 | 0.12  | 5.72   | 25.2      | 0.01          | 2      | 0.8    | 0.16  | 7.6                       | 6.4    | 4.8    | 0.92 |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"          | 80                  | 5.36                 | 0.96  | 42.32  | 199.2     |               |        |        |       |                           |        |        |      |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                         | 930                 | 36.19                | 24.58 | 94.88  | 751.43    | 0.48          | 84.37  | 422.84 | 6.93  | 130.92                    | 459.9  | 130.23 | 7.29 |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |        |        |      |
|                                          | Кефир 1%                                | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180    | 28     | 0.2  |
| 338/М                                    | Яблоко                                  | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5   | 13.5   | 3.3  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                         | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5  | 41.5   | 3.5  |
| <b>Итого за день</b>                     |                                         | 2,045               | 75.20                | 51.09 | 220.64 | 1665.81   | 1.08          | 120.32 | 584.74 | 10.44 | 902.81                    | 1243.4 | 398    | 20.3 |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                                         |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                                       | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 14/М                                     | Масло сливочное                                                         | 10                  | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1      |               |        | 45     | 0.1   | 2.4                       | 3       | 0.05   | 0.03  |
| 223/М/СД                                 | Залепанка из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60 | 190                 | 25.61                | 8.14  | 24.64  | 280.77    | 0.13          | 9.56   | 38.24  | 0.74  | 213.00                    | 321.10  | 60.64  | 1.38  |
| 377/М/СД                                 | Чай с лимоном (сироп стевии)                                            | 200                 | 0.26                 | 0.03  | 1.88   | 10.3      |               | 2.9    | 0.5    | 0.01  | 7.75                      | 9.78    | 5.24   | 0.86  |
|                                          | Йогурт в инд.уп.                                                        | 90                  | 2.52                 | 1.44  | 12.6   | 80.25     | 0.03          | 0.45   | 9      |       | 216                       | 77.4    | 11.7   | 0.09  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                          | 60                  | 4.02                 | 0.72  | 31.74  | 149.4     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                                         | 550                 | 32.49                | 17.58 | 70.99  | 586.82    | 0.16          | 12.91  | 92.74  | 0.85  | 439.15                    | 411.28  | 77.63  | 2.36  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                  | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                                 | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1   | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                                         | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6   | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 20/М/ССЖ                                 | Салат из свежих огурцов                                                 | 100                 | 0.87                 | 4.11  | 3.31   | 53.73     | 0.03          | 9.8    | 8.3    | 1.87  | 20.23                     | 33.98   | 13.81  | 0.55  |
| 102/М/ССЖ                                | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне               | 250                 | 9.07                 | 7.11  | 19.28  | 177.73    | 0.36          | 11.98  | 201.9  | 2.41  | 32.04                     | 117.98  | 38.41  | 2.48  |
| 231/М/СД                                 | Поджарка из рыбы                                                        | 100                 | 23.29                | 10.99 | 11.41  | 238.17    | 0.21          | 6.67   | 13.3   | 4.48  | 78.14                     | 389.33  | 92.59  | 1.91  |
| 125/М/СД                                 | Картофель отварной                                                      | 180                 | 3.72                 | 0.74  | 30.32  | 143.22    | 0.22          | 37.2   | 5.58   | 0.19  | 19.7                      | 108.11  | 42.85  | 1.68  |
| 342/М/СД                                 | Компот из черной смородины (сироп стевии)                               | 200                 | 0.2                  | 0.08  | 1.47   | 8.8       | 0.01          | 40     | 3.4    | 0.14  | 7.2                       | 6.6     | 6.2    | 0.26  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                          | 70                  | 4.69                 | 0.84  | 37.03  | 174.3     |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                                         | 900                 | 41.84                | 23.87 | 102.82 | 795.95    | 0.83          | 105.65 | 232.48 | 9.09  | 157.31                    | 656     | 193.86 | 6.88  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                                         |                     |                      |       |        |           |               |        |        |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                                | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |        |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                  | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5    | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                                         | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5    | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                                         | 1,980               | 83.90                | 50.83 | 223.17 | 1718.17   | 1.22          | 151.24 | 400.32 | 11.53 | 917.36                    | 1336.38 | 359.19 | 16.86 |

День: четверг

Неделя: 2

| № рец.                                   | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                              |                  | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Ca                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                            | 3                | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                              |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 15/М                                     | Сыр полутвердый                                              | 15               | 3.48                 | 4.43  |        | 54.6      | 0.01          | 0.11   | 43.2    | 0.08  | 132                       | 75      | 5.25   | 0.15  |
| 173/М/СД                                 | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с клюквой | 250              | 10.19                | 8     | 40.92  | 277.87    | 0.29          | 3.5    | 30.29   | 0.75  | 175.35                    | 284.02  | 34.13  | 2.13  |
| 210/М/СД                                 | Омлет белковый                                               | 70               | 7.48                 | 3.3   | 1.58   | 65.73     | 0.01          | 0.26   | 2       | 1.32  | 31.67                     | 35.1    | 8.47   | 0.16  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                               | 200              | 3.64                 | 1.94  | 6.28   | 58.01     | 0.04          | 1.16   | 9.02    | 0.01  | 111.92                    | 106.3   | 29.46  | 0.97  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                               | 50               | 3.35                 | 0.6   | 26.45  | 124.5     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                              | 585              | 28.14                | 18.27 | 75.23  | 580.71    | 0.35          | 5.03   | 84.51   | 2.16  | 450.94                    | 500.42  | 77.31  | 3.41  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                              |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                       | 150              | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                      | 30               | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1    | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                              | 180              | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6    | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                              |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 40/М/СД                                  | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком             | 100              | 1.86                 | 3.25  | 10.82  | 80.45     | 0.09          | 12.75  | 509.85  | 1.52  | 18.23                     | 55.32   | 24.61  | 0.77  |
| 88/М/ССЖ                                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10    | 260              | 2.16                 | 7.26  | 9.9    | 114.28    | 0.07          | 31.2   | 208.99  | 2.83  | 43.71                     | 53.75   | 22.5   | 0.8   |
| 290/М/СД                                 | Гуляш из курицы                                              | 100              | 25.84                | 14.5  | 7.69   | 259.01    | 0.15          | 1.9    | 18.9    | 1.36  | 21                        | 262.5   | 37.77  | 1.45  |
| 6/И                                      | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)              | 180              | 1.96                 | 1.41  | 8.83   | 57.95     | 0.09          | 29.4   | 85.56   | 1     | 31.47                     | 49.04   | 25.05  | 1.13  |
| 388/М/СД                                 | Напиток из шиповника (сироп стевии)                          | 200              | 0.54                 | 0.22  | 9.33   | 51.84     | 0.01          | 160    | 130.72  | 0.61  | 9.6                       | 2.72    | 2.72   | 0.48  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                               | 90               | 6.03                 | 1.08  | 47.61  | 224.1     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                              | 930              | 38.39                | 27.72 | 94.18  | 787.63    | 0.41          | 235.25 | 954.02  | 7.32  | 124.01                    | 423.33  | 112.65 | 4.63  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                              |                  |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                     | 200              | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                       | 150              | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                              | 350              | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5     | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                              | 2,045            | 76.10                | 55.37 | 218.77 | 1703.74   | 0.99          | 272.96 | 1113.63 | 11.07 | 895.85                    | 1192.85 | 277.66 | 15.66 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.                                | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                        |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                      | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 71/М                                     | Подгарнировка из перца сладкого                        | 100                 | 1.3                  | 0.1   | 4.9    | 26        | 0.08          | 200    | 250     | 0.7   | 8                         | 16      | 7      | 0.5   |
| 261/М/СД                                 | Печень, тушенная в соусе                               | 100                 | 16.22                | 11.31 | 6.11   | 192.11    | 0.28          | 31.72  | 7298    | 4.37  | 12.81                     | 287.69  | 18.99  | 6.3   |
| 171/М/СД                                 | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180                 | 7.81                 | 2.05  | 35.4   | 190.96    | 0.27          |        |         | 0.5   | 13.5                      | 184.99  | 124.07 | 4.16  |
| 382/М/СД                                 | Какао на молоке (сироп стевии)                         | 200                 | 3.64                 | 1.94  | 6.28   | 58.01     | 0.04          | 1.16   | 9.02    | 0.01  | 111.92                    | 106.3   | 29.46  | 0.97  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                         | 40                  | 2.68                 | 0.48  | 21.16  | 99.6      |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                        | 620                 | 31.65                | 15.88 | 73.85  | 566.68    | 0.67          | 232.88 | 7558.26 | 5.58  | 146.23                    | 594.98  | 179.52 | 11.93 |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                 | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28   | 60.1    | 0.99  | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                        | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28  | 67.6    | 1.29  | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 45/М/ССЖ                                 | Салат из белокочанной капусты                          | 100                 | 1.71                 | 5.18  | 4.83   | 73.09     | 0.03          | 40.1   | 202.64  | 2.33  | 46.04                     | 33.11   | 17.95  | 0.61  |
| 95/М/ССЖ                                 | Рассольник домашний со сметаной 10% с мясом, 250/25/10 | 285                 | 8.2                  | 6.6   | 13.71  | 148.81    | 0.14          | 16.45  | 209.33  | 1.69  | 28.74                     | 125.68  | 33.66  | 1.56  |
| 232/М/СД                                 | Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20    | 120                 | 9.91                 | 11.78 | 18.54  | 221.90    | 0.17          | 56.55  | 411.97  | 4.02  | 74.78                     | 158.79  | 51.61  | 2.17  |
| 125/М/СД                                 | Картофель отварной                                     | 180                 | 3.72                 | 0.74  | 30.32  | 143.22    | 0.22          | 37.2   | 5.58    | 0.19  | 19.7                      | 108.11  | 42.85  | 1.68  |
| 342/М/СД                                 | Компот из свежих яблок и апельсинов (сироп стевии)     | 200                 | 0.28                 | 0.14  | 5.67   | 26.75     | 0.02          | 14.5   | 2.85    | 0.09  | 10.8                      | 7.35    | 4.85   | 0.61  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"                         | 70                  | 4.69                 | 0.84  | 37.03  | 174.3     |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                        | 955                 | 44.71                | 23.65 | 93.94  | 771.3     | 0.68          | 112.33 | 657.9   | 7.15  | 140.32                    | 539.01  | 143.92 | 5.46  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                        |                     |                      |       |        |           |               |        |         |       |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                               | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4    |         |       | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                 | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15     | 7.5     | 0.3   | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                        | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4   | 7.5     | 0.3   | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                        | 2,105               | 85.93                | 48.91 | 217.15 | 1673.38   | 1.58          | 377.89 | 8291.26 | 14.32 | 607.45                    | 1403.09 | 411.14 | 25.01 |

День: суббота  
Неделя: 2

| №<br>реп.                                | Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                                          |                                                                                     |                     | Б                    | Ж     | У      |           | В1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                                        | 2                                                                                   | 3                   | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>                           |                                                                                     |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 14/М                                     | Масло сливочное                                                                     | 10                  | 0.08                 | 7.25  | 0.13   | 66.1      |               |       | 45     | 0.1  | 2.4                       | 3       | 0.05   | 0.03  |
| 219/М/СД                                 | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60               | 190                 | 26.46                | 7.67  | 24.63  | 279.91    | 0.13          | 9.56  | 41.46  | 0.30 | 217.40                    | 328.20  | 61.32  | 1.41  |
| 379/М/СД                                 | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)                                           | 200                 | 3.04                 | 1.54  | 6.54   | 52.55     | 0.04          | 1.3   | 10     |      | 120.21                    | 90      | 14.05  | 0.1   |
|                                          | Йогурт в инд.уп.                                                                    | 90                  | 2.52                 | 1.44  | 12.6   | 80.25     | 0.03          | 0.45  | 9      |      | 216                       | 77.4    | 11.7   | 0.09  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                                      | 60                  | 4.02                 | 0.72  | 31.74  | 149.4     |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                                                                                     | 550                 | 36.12                | 18.62 | 75.64  | 628.21    | 0.2           | 11.31 | 105.46 | 0.4  | 556.01                    | 498.6   | 87.12  | 1.63  |
| <b>Промежуточное питание №1</b>          |                                                                                     |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                              | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15    | 7.5    | 0.3  | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
|                                          | Орехово-фруктовая смесь                                                             | 30                  | 2.37                 | 6.18  | 11.96  | 114.4     | 0.05          | 1.28  | 60.1   | 0.99 | 32.9                      | 56.1    | 32.7   | 0.82  |
| <b>Итого за Промежуточное питание №1</b> |                                                                                     | 180                 | 2.97                 | 6.78  | 26.66  | 184.9     | 0.1           | 16.28 | 67.6   | 1.29 | 56.9                      | 72.6    | 46.2   | 4.12  |
| <b>Обед</b>                              |                                                                                     |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| 53/М/СД                                  | Салат из свеклы с яблоками                                                          | 100                 | 1.2                  | 2.19  | 9.28   | 62.32     | 0.02          | 10.2  | 2.94   | 1.01 | 31.44                     | 34.3    | 18.54  | 1.67  |
| 98/М/ССЖ                                 | Суп крестьянский с перловой крупой на мясном (говядина) бульоне со сметаной, 250/10 | 260                 | 4.84                 | 6.73  | 14.08  | 136.8     | 0.08          | 20.05 | 208.15 | 2.52 | 37.2                      | 89.35   | 23.79  | 0.97  |
| 256/М/СД                                 | Мясо тушеное (говядина)                                                             | 100                 | 17.71                | 12.57 | 2.47   | 193.92    | 0.62          | 4.53  | 80     | 1.84 | 12.64                     | 185.64  | 27.28  | 2.7   |
| 171/М/СД                                 | Каша гречневая рассыпчатая                                                          | 180                 | 7.81                 | 2.05  | 35.4   | 190.96    | 0.27          |       | 1.24   | 0.5  | 13.5                      | 184.99  | 124.07 | 4.16  |
| 342/М/СД                                 | Морс из брусники (сироп стевии)                                                     | 200                 | 0.14                 | 0.1   | 3.24   | 15.6      |               | 3     | 1.6    | 0.2  | 5                         | 3.2     | 1.4    | 0.08  |
|                                          | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"                                                      | 70                  | 4.69                 | 0.84  | 37.03  | 174.3     |               |       |        |      |                           |         |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>                     |                                                                                     | 910                 | 36.39                | 24.48 | 101.50 | 773.9     | 0.99          | 37.78 | 293.93 | 6.07 | 99.78                     | 497.48  | 195.08 | 9.58  |
| <b>Промежуточное питание №2</b>          |                                                                                     |                     |                      |       |        |           |               |       |        |      |                           |         |        |       |
|                                          | Кефир 1%                                                                            | 200                 | 6                    | 2     | 8      | 80        | 0.08          | 1.4   |        |      | 240                       | 180     | 28     | 0.2   |
| 338/М                                    | Яблоко                                                                              | 150                 | 0.6                  | 0.6   | 14.7   | 70.5      | 0.05          | 15    | 7.5    | 0.3  | 24                        | 16.5    | 13.5   | 3.3   |
| <b>Итого за Промежуточное питание №2</b> |                                                                                     | 350                 | 6.60                 | 2.60  | 22.70  | 150.5     | 0.13          | 16.4  | 7.5    | 0.3  | 264                       | 196.5   | 41.5   | 3.5   |
| <b>Итого за день</b>                     |                                                                                     | 1,990               | 82.08                | 52.48 | 226.50 | 1737.51   | 1.42          | 81.77 | 474.49 | 8.06 | 976.69                    | 1265.18 | 369.9  | 18.83 |

## Расчёт ХЭХ типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 12-18 лет

|                                                | масса порции г | ХЕ | Пищевые вещества (г) |              |       |       | ЭЦ (ккал) | Холестерин | Витамины (мг) |      |        |          |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |       | ПНЖК<br>Омега-3 |      |
|------------------------------------------------|----------------|----|----------------------|--------------|-------|-------|-----------|------------|---------------|------|--------|----------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|-----------------|------|
|                                                |                |    | Б общ                | Б жив        | Ж     | У     |           |            | В1            | В2   | С      | А        | Д    | Е                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | K      | I     | Se    |                 | F    |
| Среднее значение за Завтрак                    | 587            | 6  | 30.01                | 19.01        | 17.00 | 71.30 | 563.15    | 37.59      | 0.36          | 0.58 | 63.89  | 877.34   | 0.29 | 2.05                      | 352.73 | 444.37 | 104.08 | 4.04 | 169.73 | 42.87 | 12.85 | 0.45            | 0.05 |
| Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы |                |    | 25%                  | 63%          | 21%   | 24%   | 23%       | 13%        | 26%           | 36%  | 91%    | 97%      | 3%   | 14%                       | 29%    | 37%    | 35%    | 22%  | 14%    | 43%   | 26%   | 11%             | 3%   |
| Среднее значение за Промежуточное питание №1   | 180            | 2  | 2.97                 | 0.00         | 6.78  | 26.66 | 184.90    | 0.00       | 0.10          | 0.07 | 16.28  | 67.60    | 0.00 | 1.29                      | 56.90  | 72.60  | 46.20  | 4.12 | 276.39 | 3.71  | 1.19  | 0.07            | 0.73 |
| Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы |                |    | 2%                   | 0%           | 8%    | 9%    | 8%        | 0%         | 7%            | 4%   | 23%    | 8%       | 0%   | 9%                        | 5%     | 6%     | 15%    | 23%  | 23%    | 4%    | 2%    | 2%              | 37%  |
| Среднее значение за Обед                       | 921            | 8  | 39.60                | 24.53        | 25.59 | 98.25 | 785.26    | 38.33      | 0.65          | 0.74 | 106.62 | 1,469.54 | 1.94 | 7.83                      | 133.74 | 538.74 | 154.41 | 7.06 | 537.02 | 59.32 | 12.91 | 0.93            | 0.49 |
| Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы |                |    | 33%                  | 62%          | 32%   | 33%   | 33%       | 13%        | 46%           | 46%  | 152%   | 163%     | 19%  | 52%                       | 11%    | 45%    | 51%    | 39%  | 45%    | 59%   | 26%   | 23%             | 25%  |
| Среднее значение за Промежуточное питание №2   | 350            | 2  | 6.60                 | 6.00         | 2.60  | 22.70 | 150.50    | 6.00       | 0.13          | 0.03 | 16.40  | 7.50     | 0.00 | 0.30                      | 264.00 | 196.50 | 41.50  | 3.50 | 205.01 | 3.00  | 0.45  | 0.02            | 0.02 |
| Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы |                |    | 6%                   | 91%          | 3%    | 8%    | 6%        | 2%         | 9%            | 2%   | 23%    | 1%       | 0%   | 2%                        | 22%    | 16%    | 14%    | 19%  | 17%    | 3%    | 1%    | 1%              | 1%   |
| Среднее значение за рацион                     | 2,038          | 18 | 79                   | 50           | 52    | 219   | 1,684     | 82         | 1             | 1    | 203    | 2,422    | 2    | 11                        | 807    | 1,252  | 346    | 19   | 1188   | 109   | 27    | 1               | 1    |
| Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы |                |    | 66%                  | 63%          | 65%   | 73%   | 70%       | 27%        | 89%           | 89%  | 290%   | 269%     | 22%  | 76%                       | 67%    | 104%   | 115%   | 104% | 99%    | 109%  | 55%   | 37%             | 65%  |
| 100 % Норма                                    |                |    | 120                  | не менее 60% | 80    | 300   | 2,400     | 300        | 1             | 1.6  | 70     | 900      | 10   | 15                        | 1,200  | 1,200  | 300    | 18   | 1,200  | 100   | 50    | 4               | 2    |



**Завтрак + Промежуточное питание**

| Наименование дней недели, блюдо | Алкоголь единицы (л/ед.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                 |                          | Б                    | Ж     | У      |                                | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |
| понедельник 1                   | 7.99                     | 27.74                | 23.15 | 95.87  | 710.45                         | 23%            | 29% | 32% | 30% | 16%             | 30% | 54% |
| вторник 1                       | 7.68                     | 30.51                | 22.60 | 92.13  | 699.52                         | 25%            | 28% | 31% | 29% | 18%             | 30% | 53% |
| среда 1                         | 8.54                     | 36.18                | 23.64 | 102.42 | 712.83                         | 30%            | 30% | 34% | 32% | 19%             | 28% | 53% |
| четверг 1                       | 8.34                     | 37.93                | 24.72 | 100.12 | 793.68                         | 32%            | 31% | 33% | 33% | 20%             | 29% | 51% |
| пятница 1                       | 7.99                     | 27.74                | 23.15 | 95.87  | 710.45                         | 23%            | 29% | 32% | 30% | 16%             | 30% | 54% |
| суббота 1                       | 7.58                     | 34.42                | 23.11 | 90.98  | 716.71                         | 29%            | 29% | 30% | 30% | 20%             | 30% | 51% |
| понедельник 2                   | 7.73                     | 28.57                | 23.56 | 92.76  | 707.02                         | 24%            | 29% | 31% | 29% | 17%             | 31% | 53% |
| вторник 2                       | 8.59                     | 32.41                | 23.91 | 103.06 | 763.88                         | 27%            | 30% | 34% | 32% | 17%             | 29% | 54% |
| среда 2                         | 8.14                     | 35.46                | 24.36 | 97.65  | 771.72                         | 30%            | 30% | 33% | 32% | 19%             | 29% | 51% |
| четверг 2                       | 8.49                     | 31.11                | 25.05 | 101.89 | 765.61                         | 26%            | 31% | 34% | 32% | 17%             | 30% | 54% |
| пятница 2                       | 8.38                     | 34.62                | 22.66 | 100.51 | 751.58                         | 29%            | 28% | 34% | 31% | 19%             | 28% | 54% |
| суббота 2                       | 8.53                     | 39.09                | 25.40 | 102.30 | 813.11                         | 33%            | 32% | 34% | 34% | 20%             | 29% | 51% |
| Среднее                         | 8.16                     | 32.98                | 23.78 | 97.96  | 748.05                         | 27%            | 30% | 33% | 31% | 18%             | 29% | 53% |

**Обед + Промежуточное питание**

| Наименование дней недели, блюдо | Алкоголь единицы (л/ед.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                 |                          | Б                    | Ж     | У      |                                | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |
| понедельник 1                   | 10.07                    | 42.19                | 26.29 | 120.78 | 902.91                         | 35%            | 33% | 40% | 38% | 19%             | 27% | 54% |
| вторник 1                       | 9.78                     | 47.02                | 30.74 | 117.31 | 949.11                         | 39%            | 38% | 39% | 40% | 20%             | 30% | 50% |
| среда 1                         | 10.04                    | 50.8                 | 28.55 | 120.52 | 950.32                         | 42%            | 36% | 40% | 40% | 22%             | 28% | 51% |
| четверг 1                       | 10.09                    | 45.39                | 28.58 | 121.05 | 936.11                         | 38%            | 36% | 40% | 39% | 20%             | 28% | 52% |
| пятница 1                       | 10.13                    | 45.93                | 29.3  | 121.63 | 949.28                         | 38%            | 37% | 41% | 40% | 20%             | 28% | 52% |
| суббота 1                       | 10.38                    | 48.57                | 28.26 | 124.59 | 958.76                         | 40%            | 35% | 42% | 40% | 21%             | 27% | 52% |
| понедельник 2                   | 10.40                    | 44.02                | 29.31 | 124.75 | 949.86                         | 37%            | 37% | 42% | 40% | 19%             | 28% | 53% |
| вторник 2                       | 9.80                     | 42.79                | 27.18 | 117.58 | 901.93                         | 36%            | 34% | 39% | 38% | 19%             | 28% | 53% |
| среда 2                         | 10.46                    | 48.44                | 26.47 | 125.52 | 946.45                         | 40%            | 33% | 42% | 39% | 21%             | 26% | 53% |
| четверг 2                       | 9.74                     | 44.99                | 30.32 | 116.88 | 938.13                         | 37%            | 38% | 39% | 39% | 20%             | 30% | 50% |
| пятница 2                       | 9.72                     | 51.31                | 26.25 | 116.64 | 921.8                          | 43%            | 33% | 39% | 38% | 23%             | 26% | 51% |
| суббота 2                       | 10.35                    | 42.99                | 27.08 | 124.2  | 924.4                          | 36%            | 34% | 41% | 39% | 19%             | 27% | 54% |
| Среднее                         | 10.08                    | 46.2                 | 28.19 | 120.95 | 935.76                         | 39%            | 35% | 40% | 39% | 20%             | 28% | 52% |

**За период пребывания в образовательной организации**

| Наименование дней недели, блюдо | Алкоголь единицы (л/ед.) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ |     |     |     | Соотношение БЖУ |     |     |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
|                                 |                          | Б                    | Ж     | У      |                                | Б              | Ж   | У   | ЭЦ  | Б               | Ж   | У   |
| понедельник 1                   | 18.05                    | 69.93                | 49.44 | 216.65 | 1613.36                        | 58%            | 62% | 72% | 67% | 18%             | 28% | 54% |
| вторник 1                       | 17.45                    | 77.53                | 53.34 | 209.44 | 1648.63                        | 65%            | 67% | 70% | 69% | 19%             | 30% | 51% |
| среда 1                         | 18.58                    | 86.98                | 52.19 | 222.94 | 1723.15                        | 72%            | 65% | 74% | 72% | 21%             | 28% | 52% |
| четверг 1                       | 18.43                    | 83.32                | 53.30 | 221.17 | 1729.79                        | 69%            | 67% | 74% | 72% | 20%             | 28% | 52% |
| пятница 1                       | 18.12                    | 73.67                | 52.45 | 217.40 | 1659.73                        | 61%            | 66% | 72% | 69% | 18%             | 29% | 53% |
| суббота 1                       | 17.96                    | 82.99                | 51.37 | 215.57 | 1675.47                        | 69%            | 64% | 72% | 70% | 20%             | 28% | 52% |
| понедельник 2                   | 18.13                    | 72.59                | 52.87 | 217.51 | 1656.88                        | 60%            | 66% | 73% | 69% | 18%             | 29% | 53% |
| вторник 2                       | 18.39                    | 75.20                | 51.09 | 220.64 | 1665.81                        | 63%            | 64% | 74% | 69% | 19%             | 28% | 53% |
| среда 2                         | 18.60                    | 83.90                | 50.83 | 223.17 | 1718.17                        | 70%            | 64% | 74% | 72% | 20%             | 27% | 52% |
| четверг 2                       | 18.23                    | 76.10                | 55.37 | 218.77 | 1703.74                        | 63%            | 69% | 73% | 71% | 18%             | 30% | 52% |
| пятница 2                       | 18.10                    | 85.93                | 48.91 | 217.15 | 1673.38                        | 72%            | 61% | 72% | 70% | 21%             | 27% | 52% |
| суббота 2                       | 18.88                    | 82.08                | 52.48 | 226.50 | 1737.51                        | 68%            | 66% | 76% | 72% | 19%             | 28% | 53% |
| Среднее                         | 18.24                    | 79.18                | 51.97 | 218.91 | 1683.81                        | 66%            | 65% | 73% | 70% | 19%             | 28% | 52% |





Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 12 - 18 лет

сезон осенне-зимний  
возраст 7-11 лет

| День и номер недели | Завтрак, руб. | Промежуточное питание, руб. | Обед, руб.    | Промежуточное питание, руб. | Итого за четыре приема пищи |
|---------------------|---------------|-----------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Понедельник-1       | 95.29         | 39.86                       | 187.72        | 46.29                       | 369.16                      |
| Вторник-1           | 123.23        | 39.86                       | 160.60        | 46.29                       | 369.98                      |
| Среда-1             | 153.69        | 39.86                       | 134.19        | 46.29                       | 374.03                      |
| Четверг-1           | 199.65        | 39.86                       | 164.50        | 46.29                       | 450.30                      |
| Пятница-1           | 95.29         | 39.86                       | 184.99        | 46.29                       | 366.43                      |
| Суббота-1           | 157.57        | 39.86                       | 168.96        | 46.29                       | 412.68                      |
| Понедельник-2       | 134.83        | 39.86                       | 130.79        | 46.29                       | 351.77                      |
| Вторник-2           | 105.21        | 39.86                       | 186.73        | 46.29                       | 378.09                      |
| Среда-2             | 193.46        | 39.86                       | 169.80        | 46.29                       | 449.41                      |
| Четверг-2           | 109.02        | 39.86                       | 173.78        | 46.29                       | 368.95                      |
| Пятница-2           | 116.17        | 39.86                       | 159.18        | 46.29                       | 361.50                      |
| Суббота-2           | 206.66        | 39.86                       | 138.79        | 46.29                       | 431.60                      |
| <b>Средняя цена</b> | <b>140.84</b> | <b>39.86</b>                | <b>163.34</b> | <b>46.29</b>                | <b>390.33</b>               |

Расчет себестоимости произведен по официальным средним потребительским ценам Росстата по Магаданской области за апрель 2022

| Смена                        | Кол-во | Цена          | Стоимость |
|------------------------------|--------|---------------|-----------|
| 1 Смена                      | 3225   | 140.84        | 454209    |
| 2 Смена                      | 1453   | 163.34        | 237333.02 |
| Итого                        | 4678   |               | 691542.02 |
| <b>Средневзвешенная цена</b> |        | <b>147.83</b> |           |

| Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 13-ти дневного основного меню диетического (СД) питания для общеобразовательных организаций г.Красноярска возрастной категории 12-18 лет. |                                 |                                               |                                                                  |               |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)                                                                                                                                                       | Коэффициент пересчета по группе | За день                                       |                                                                  |               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                |                                 | Фактически в среднем за 1 день, нетто, граммы | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19 | Отклонение, г | % выполнения МР 2.4.0162-19 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо животного)                                                                                                                                               |                                 | 252.16                                        | 400.83                                                           | -148.67       | 62.91                       |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                                                                                                                                | 6.40                            | 329                                           | 530                                                              | -201          | 62.03                       |
| Творог                                                                                                                                                                                                         | 1.07                            | 28                                            | 80                                                               | -32           | 46.11                       |
| Сметана                                                                                                                                                                                                        | 7.00                            | 9                                             | 10                                                               | -1            | 88.33                       |
| Сыр твердый                                                                                                                                                                                                    | 0.66                            | 6                                             | 15                                                               | -9            | 41.67                       |
| Мясо животное                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 50                                            | 78                                                               | -28           | 64.32                       |
| Субпродукты 1 категории                                                                                                                                                                                        | 1.16                            | 19                                            | 40                                                               | -21           |                             |
| Колбасные изделия                                                                                                                                                                                              | 0.80                            | 0                                             | 0                                                                | 0             |                             |
| Птица - цыпленок-бройлер                                                                                                                                                                                       | 1.27                            | 42                                            | 53                                                               | -11           | 78.38                       |
| Рыба филе                                                                                                                                                                                                      | 1.40                            | 52                                            | 77                                                               | -25           | 66.94                       |
| Яйцо куриное (шт) переклад в граммы                                                                                                                                                                            | 1.40                            | 39                                            | 40                                                               | -1            | 97.71                       |
| Овощи и картофель                                                                                                                                                                                              |                                 | 253                                           | 306                                                              | -53           | 82.75                       |
| Картофель (нетто)                                                                                                                                                                                              | 1.00                            | 159                                           | 187                                                              | -28           | 85.24                       |
| Овощи, зелень                                                                                                                                                                                                  | 2.70                            | 252                                           | 320                                                              | -68           | 78.94                       |
| Соки и фрукты                                                                                                                                                                                                  |                                 | 555                                           | 581                                                              | -26           | 95.55                       |
| Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 346                                           | 185                                                              | 161           | 186.94                      |
| Фрукты сушеные                                                                                                                                                                                                 | 0.15                            | 31                                            | 26                                                               | 5             | 120.51                      |
| Соки                                                                                                                                                                                                           | 0.90                            | 0                                             | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Напитки витаминизированные (готовые)                                                                                                                                                                           |                                 | 0                                             | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Хлеб, мука, макарон., крупы, бобовые                                                                                                                                                                           |                                 | 179                                           | 409                                                              | -229          | 43.84                       |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                    | 1.50                            | 133                                           | 120                                                              | 13            | 111.11                      |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                 | 1.00                            | 0                                             | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 63                                            | 50                                                               | 13            | 126.33                      |
| Макаронные изделия                                                                                                                                                                                             | 0.70                            | 0                                             | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Мука пшеничная                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 0                                             | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Продукты жировой группы                                                                                                                                                                                        |                                 | 20                                            | 33                                                               | -13           | 60.59                       |
| Масло коровье сливочное                                                                                                                                                                                        | 2.40                            | 8                                             | 35                                                               | -27           |                             |
| Масло растительное                                                                                                                                                                                             |                                 | 17                                            | 18                                                               | -1            | 93.13                       |
| Сахар и конд. изделия                                                                                                                                                                                          |                                 | 0                                             | 45                                                               | -45           | 0.00                        |
| Сахар                                                                                                                                                                                                          | 1.00                            | 0                                             | 35                                                               | -35           |                             |
| Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                           | 1.50                            | 0                                             | 15                                                               | -15           |                             |
| Прочие                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                             | 2.0                                                              | -2            | 16.67                       |
| Чай                                                                                                                                                                                                            |                                 | 3                                             | 1.2                                                              | 2             |                             |
| Кофейный напиток                                                                                                                                                                                               |                                 | 0                                             | 0.3                                                              | 0             | 0.00                        |
| Дрожжи хлебопекарные                                                                                                                                                                                           |                                 | 2                                             | 5.0                                                              | -3            | 41.33                       |
| Соль                                                                                                                                                                                                           |                                 | 0                                             | 4.0                                                              | -4            |                             |
| Специи                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                             | 2.0                                                              | -2            |                             |
| Сироп стевии                                                                                                                                                                                                   |                                 | 15                                            | 45.0                                                             | -30           | 32.59                       |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                   |                                 | <b>1662.8</b>                                 | <b>2348.50</b>                                                   |               |                             |

| Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 13-ти дневного основного меню диетического (СД) питания для общеобразовательных организаций г.Красноярска возрастной категории 12-18 лет. |                                 |                                                |                                                                  |               |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)                                                                                                                                                       | Коэффициент пересчета по группе | За завтрак                                     |                                                                  |               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                |                                 | Фактически в среднем за завтрак, нетто, граммы | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19 | Отклонение, г | % выполнения МР 2.4.0162-19 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо животного)                                                                                                                                               |                                 | 104.0                                          | 390.59                                                           | -286.60       | 26.62                       |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                                                                                                                                | 6.40                            | 128.8                                          | 530                                                              | -401          | 24.29                       |
| Творог                                                                                                                                                                                                         | 1.07                            | 27.7                                           | 80                                                               | -32           | 46.11                       |
| Сметана                                                                                                                                                                                                        | 7.00                            | 0.3                                            | 10                                                               | -10           | 3.33                        |
| Сыр твердый                                                                                                                                                                                                    | 0.66                            | 6.3                                            | 15                                                               | -9            | 41.67                       |
| Мясо животное                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 7.2                                            | 78                                                               | -71           | 9.19                        |
| Субпродукты 1 категории                                                                                                                                                                                        | 1.16                            | 7.4                                            | 40                                                               | -33           |                             |
| Колбасные изделия                                                                                                                                                                                              | 0.80                            | 0.0                                            | 0                                                                | 0             |                             |
| Птица - цыпленок-бройлер                                                                                                                                                                                       | 1.27                            | 0.0                                            | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Рыба филе                                                                                                                                                                                                      | 1.40                            | 9.8                                            | 77                                                               | -67           | 12.77                       |
| Яйцо куриное (шт) переклад в граммы                                                                                                                                                                            | 1.40                            | 39.1                                           | 40                                                               | -1            | 97.71                       |
| Овощи и картофель                                                                                                                                                                                              |                                 | 30.8                                           | 306                                                              | -275          | 10.07                       |
| Картофель (нетто)                                                                                                                                                                                              | 1.00                            | 12.5                                           | 187                                                              | -175          | 6.68                        |
| Овощи, зелень                                                                                                                                                                                                  | 2.70                            | 49.3                                           | 320                                                              | -271          | 15.42                       |
| Соки и фрукты                                                                                                                                                                                                  |                                 | 17.8                                           | 581                                                              | -563          | 3.07                        |
| Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 17.8                                           | 185                                                              | -167          | 9.64                        |
| Фрукты сушеные                                                                                                                                                                                                 | 0.15                            | 0.0                                            | 26                                                               | -26           | 0.00                        |
| Соки                                                                                                                                                                                                           | 0.90                            | 0.0                                            | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Напитки витаминизированные (готовые)                                                                                                                                                                           |                                 | 0                                              | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Хлеб, мука, макарон., крупы, бобовые                                                                                                                                                                           |                                 | 86.1                                           | 409                                                              | -322          | 21.08                       |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                    | 1.50                            | 59.2                                           | 120                                                              | -61           | 49.31                       |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                 | 1.00                            | 0.0                                            | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 32.7                                           | 50                                                               | -17           | 65.33                       |
| Макаронные изделия                                                                                                                                                                                             | 0.70                            | 0.0                                            | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Мука пшеничная                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 0.0                                            | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Продукты жировой группы                                                                                                                                                                                        |                                 | 6                                              | 33                                                               | -27           | 17.07                       |
| Масло коровье сливочное                                                                                                                                                                                        | 2.40                            | 6.8                                            | 35                                                               | -28           |                             |
| Масло растительное                                                                                                                                                                                             |                                 | 2.8                                            | 18                                                               | -15           | 15.28                       |
| Сахар и конд. изделия                                                                                                                                                                                          |                                 | 0.0                                            | 45                                                               | -45           |                             |
| Сахар                                                                                                                                                                                                          | 1.00                            | 0.0                                            | 35                                                               | -35           |                             |
| Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                           | 1.50                            | 0.0                                            | 15                                                               | -15           |                             |
| Прочие                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.3                                            | 0.4                                                              | 0             | 83.33                       |
| Чай                                                                                                                                                                                                            |                                 | 3.2                                            | 0.0                                                              | 3             |                             |
| Кофейный напиток                                                                                                                                                                                               |                                 | 0.0                                            | 1.0                                                              | -1            | 0.00                        |
| Дрожжи хлебопекарные                                                                                                                                                                                           |                                 | 0.6                                            | 4.0                                                              | -3            | 15.42                       |
| Соль                                                                                                                                                                                                           |                                 | 0.0                                            | 0.0                                                              | 0             |                             |
| Специи                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                            | 0.0                                                              | 0             |                             |
| Сироп стевии                                                                                                                                                                                                   |                                 | 9.5                                            | 45.0                                                             | -36           | 21.11                       |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                   |                                 | <b>421.1</b>                                   | <b>2326.40</b>                                                   |               |                             |

| Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 12-ти дневного основного меню диетического (СД) питания для общеобразовательных организаций г.Красноярска возрастной категории 12-18 лет. |                                 |                                     |                                                                  |               |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)                                                                                                                                                       | Коэффициент пересчета по группе | За Промежуточное питание №1         |                                                                  |               |                             |
|                                                                                                                                                                                                                |                                 | Фактически в среднем, нетто, граммы | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19 | Отклонение, г | % выполнения МР 2.4.0162-19 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо животного)                                                                                                                                               |                                 | 8.00                                | 390.59                                                           | -390.59       | 0.00                        |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                                                                                                                                | 6.40                            | 0.0                                 | 530                                                              | -530          | 0.00                        |
| Творог                                                                                                                                                                                                         | 1.07                            | 0.0                                 | 80                                                               | -80           | 0.00                        |
| Сметана                                                                                                                                                                                                        | 7.00                            | 0.0                                 | 10                                                               | -10           | 0.00                        |
| Сыр твердый                                                                                                                                                                                                    | 0.66                            | 0.0                                 | 15                                                               | -15           | 0.00                        |
| Мясо животное                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 0.0                                 | 78                                                               | -78           | 0.00                        |
| Субпродукты 1 категории                                                                                                                                                                                        | 1.16                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Колбасные изделия                                                                                                                                                                                              | 0.80                            | 0.0                                 | 0                                                                | 0             |                             |
| Птица - цыпленок-бройлер                                                                                                                                                                                       | 1.27                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Рыба филе                                                                                                                                                                                                      | 1.40                            | 0.0                                 | 77                                                               | -77           | 0.00                        |
| Яйцо куриное (шт) переклад в граммы                                                                                                                                                                            | 1.40                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Овощи и картофель                                                                                                                                                                                              |                                 | 0                                   | 306                                                              | -306          | 0.00                        |
| Картофель (нетто)                                                                                                                                                                                              | 1.00                            | 0.0                                 | 187                                                              | -187          | 0.00                        |
| Овощи, зелень                                                                                                                                                                                                  | 2.70                            | 0.0                                 | 320                                                              | -320          | 0.00                        |
| Соки и фрукты                                                                                                                                                                                                  |                                 | 350                                 | 581                                                              | -231          | 60.29                       |
| Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                  | 1.00                            | 150                                 | 185                                                              | -35           | 81.08                       |
| Фрукты сушеные                                                                                                                                                                                                 | 0.15                            | 30                                  | 26                                                               | 4             | 115.38                      |
| Соки                                                                                                                                                                                                           | 0.90                            | 0                                   | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Напитки витаминизированные (готовые)                                                                                                                                                                           |                                 | 0                                   | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Хлеб, мука, макарон., крупы, бобовые                                                                                                                                                                           |                                 | 0                                   | 409                                                              | -409          | 0.00                        |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                    | 1.50                            | 0.0                                 | 120                                                              | -120          | 0.00                        |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                 | 1.00                            | 0.0                                 | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 0.0                                 | 50                                                               | -50           | 0.00                        |
| Макаронные изделия                                                                                                                                                                                             | 0.70                            | 0.0                                 | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Мука пшеничная                                                                                                                                                                                                 | 0.70                            | 0.0                                 | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Продукты жировой группы                                                                                                                                                                                        |                                 | 0                                   | 33                                                               | -33           | 0.00                        |
| Масло коровье сливочное                                                                                                                                                                                        | 2.40                            | 0.0                                 | 35                                                               | -35           |                             |
| Масло растительное                                                                                                                                                                                             |                                 | 0.0                                 | 18                                                               | -18           | 0.00                        |
| Сахар и конд. изделия                                                                                                                                                                                          |                                 | 0                                   | 45                                                               | -45           |                             |
| Сахар                                                                                                                                                                                                          | 1.00                            | 0.0                                 | 35                                                               | -35           |                             |
| Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                           | 1.50                            | 0.0                                 | 15                                                               | -15           |                             |
| Прочие                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                 | 0.4                                                              | 0             | 0.00                        |
| Чай                                                                                                                                                                                                            |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             |                             |
| Кофейный напиток                                                                                                                                                                                               |                                 | 0.0                                 | 1.0                                                              | -1            | 0.00                        |
| Дрожжи хлебопекарные                                                                                                                                                                                           |                                 | 0.0                                 | 4.0                                                              | -4            | 0.00                        |
| Соль                                                                                                                                                                                                           |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             |                             |
| Специи                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             |                             |
| Сироп стевии                                                                                                                                                                                                   |                                 | 0.0                                 | 45.0                                                             | -45           | 0.00                        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                   |                                 | <b>180.00</b>                       | <b>2326.40</b>                                                   |               |                             |

| Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов телового 12-ти дневного основного меню детского (СД) питания для общеобразовательных организаций г.Красноярска возрастной категории 12 - 18 лет. |                                 |                                             |                                                                  |               |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| За Обед                                                                                                                                                                                                      |                                 |                                             |                                                                  |               |                             |
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)                                                                                                                                                     | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем за обед, нетто, граммы | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19 | Отклонение, г | % выполнения МР 2.4.0162-19 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)                                                                                                                                            |                                 | 116.92                                      | 400.83                                                           | -283.91       | 29.17                       |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                                                                                                                              | 6.40                            | 0.0                                         | 530                                                              | -530          | 0.00                        |
| Творог                                                                                                                                                                                                       | 1.07                            | 0.0                                         | 60                                                               | -60           | 0.00                        |
| Сметана                                                                                                                                                                                                      | 7.00                            | 8.0                                         | 10                                                               | -2            | 80.00                       |
| Сыр твердый                                                                                                                                                                                                  | 0.66                            | 0.0                                         | 15                                                               | -15           | 0.00                        |
| Мясо жилованное                                                                                                                                                                                              | 1.00                            | 43.0                                        | 78                                                               | -35           | 55.13                       |
| Субпродукты I категории                                                                                                                                                                                      | 1.16                            | 11.8                                        | 40                                                               | -28           | 0.00                        |
| Колбасные изделия                                                                                                                                                                                            | 0.80                            | 0.0                                         | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Птица - цыпленок-бройлер                                                                                                                                                                                     | 1.27                            | 41.6                                        | 53                                                               | -11           | 78.38                       |
| Рыба филе                                                                                                                                                                                                    | 1.40                            | 41.7                                        | 77                                                               | 0             | 54.17                       |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы                                                                                                                                                                           | 1.40                            | 0.0                                         | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Овощи и картофель                                                                                                                                                                                            |                                 | 222                                         | 306                                                              | -83           | 72.68                       |
| Картофель (нетто)                                                                                                                                                                                            | 1.00                            | 146.9                                       | 187                                                              | -40           | 78.55                       |
| Овощи, зелень                                                                                                                                                                                                | 2.70                            | 202.9                                       | 320                                                              | -117          | 63.42                       |
| Соя и фрукты                                                                                                                                                                                                 |                                 | 37                                          | 581                                                              | -544          | 6.35                        |
| Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                | 1.00                            | 28                                          | 185                                                              | -157          | 15.14                       |
| Фрукты сушеные                                                                                                                                                                                               | 0.15                            | 1.3                                         | 26                                                               | -25           | 5.13                        |
| Соя                                                                                                                                                                                                          | 0.90                            | 0                                           | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Напитки витаминизированные (готовые)                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                           | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Хлеб, мука, макарон., крупы, бобовые                                                                                                                                                                         |                                 | 93                                          | 409                                                              | -316          | 22.77                       |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                  | 1.50                            | 74.2                                        | 120                                                              | -46           | 61.81                       |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                               | 1.00                            | 0.0                                         | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                               | 0.70                            | 30.6                                        | 50                                                               | -20           | 61.00                       |
| Макаронные изделия                                                                                                                                                                                           | 0.70                            | 0.0                                         | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Мука пшеничная                                                                                                                                                                                               | 0.70                            | 0.0                                         | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Продукты жировой группы                                                                                                                                                                                      |                                 | 14                                          | 33                                                               | -19           | 43.32                       |
| Масло коровье сливочное                                                                                                                                                                                      | 2.40                            | 0.6                                         | 35                                                               | -34           | 0.00                        |
| Масло растительное                                                                                                                                                                                           |                                 | 13.8                                        | 18                                                               | -4            | 76.65                       |
| Сахар и мед, изделия                                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                           | 45                                                               | -45           | 0.00                        |
| Сахар                                                                                                                                                                                                        | 1.00                            | 0.0                                         | 35                                                               | -35           | 0.00                        |
| Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                         | 1.50                            | 0.0                                         | 15                                                               | -15           | 0.00                        |
| Прочие                                                                                                                                                                                                       |                                 | 0.0                                         | 2.0                                                              | -2            | 0.00                        |
| Чай                                                                                                                                                                                                          |                                 | 0.0                                         | 1.2                                                              | -1            | 0.00                        |
| Кофейный напиток                                                                                                                                                                                             |                                 | 0.0                                         | 0.3                                                              | 0             | 0.00                        |
| Соль                                                                                                                                                                                                         |                                 | 1.5                                         | 5.0                                                              | -4            | 29.00                       |
| Кремлев                                                                                                                                                                                                      |                                 | 0.0                                         | 4.0                                                              | -4            | 0.00                        |
| Специи                                                                                                                                                                                                       |                                 | 0.0                                         | 2.0                                                              | -2            | 0.00                        |
| Сироп стевии                                                                                                                                                                                                 |                                 | 5.2                                         | 45.0                                                             | -40           | 11.48                       |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                 |                                 | <b>691.71</b>                               | <b>2346.58</b>                                                   |               |                             |

| Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов телового 12-ти дневного основного меню детского (СД) питания для общеобразовательных организаций г.Красноярска возрастной категории 12 - 18 лет. |                                 |                                     |                                                                  |               |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| За Промежуточное питание №2                                                                                                                                                                                  |                                 |                                     |                                                                  |               |                             |
| Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)                                                                                                                                                     | Коэффициент пересчета по группе | Фактически в среднем, нетто, граммы | Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19 | Отклонение, г | % выполнения МР 2.4.0162-19 |
| Продукты животного происхождения (в пересчёте на мясо жилованное)                                                                                                                                            |                                 | 31.25                               | 399.59                                                           | -359.34       | 8.08                        |
| Молоко и кисломолочные продукты                                                                                                                                                                              | 6.40                            | 200.0                               | 530                                                              | -330          | 37.74                       |
| Творог                                                                                                                                                                                                       | 1.07                            | 0.0                                 | 60                                                               | -60           | 0.00                        |
| Сметана                                                                                                                                                                                                      | 7.00                            | 0.0                                 | 10                                                               | -10           | 0.00                        |
| Сыр твердый                                                                                                                                                                                                  | 0.66                            | 0.0                                 | 15                                                               | -15           | 0.00                        |
| Мясо жилованное                                                                                                                                                                                              | 1.00                            | 0.0                                 | 78                                                               | -78           | 0.00                        |
| Субпродукты I категории                                                                                                                                                                                      | 1.16                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Колбасные изделия                                                                                                                                                                                            | 0.80                            | 0.0                                 | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Птица - цыпленок-бройлер                                                                                                                                                                                     | 1.27                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Рыба филе                                                                                                                                                                                                    | 1.40                            | 0.0                                 | 77                                                               | -77           | 0.00                        |
| Яйцо куриное (шт) перевод в граммы                                                                                                                                                                           | 1.40                            | 0.0                                 | 40                                                               | -40           | 0.00                        |
| Овощи и картофель                                                                                                                                                                                            |                                 | 0                                   | 306                                                              | -306          | 0.00                        |
| Картофель (нетто)                                                                                                                                                                                            | 1.00                            | 0.0                                 | 187                                                              | -187          | 0.00                        |
| Овощи, зелень                                                                                                                                                                                                | 2.70                            | 0.0                                 | 320                                                              | -320          | 0.00                        |
| Соя и фрукты                                                                                                                                                                                                 |                                 | 150                                 | 581                                                              | -431          | 25.84                       |
| Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                | 1.00                            | 150.0                               | 185                                                              | -35           | 81.08                       |
| Фрукты сушеные                                                                                                                                                                                               | 0.15                            | 0.0                                 | 26                                                               | -26           | 0.00                        |
| Соя                                                                                                                                                                                                          | 0.90                            | 0.0                                 | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Напитки витаминизированные (готовые)                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                 | 0                                                                | 0             | 0.00                        |
| Хлеб, мука, макарон., крупы, бобовые                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                   | 409                                                              | -409          | 0.00                        |
| Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                  | 1.50                            | 0.0                                 | 120                                                              | -120          | 0.00                        |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                               | 1.00                            | 0.0                                 | 200                                                              | -200          | 0.00                        |
| Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                               | 0.70                            | 0.0                                 | 50                                                               | -50           | 0.00                        |
| Макаронные изделия                                                                                                                                                                                           | 0.70                            | 0.0                                 | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Мука пшеничная                                                                                                                                                                                               | 0.70                            | 0.0                                 | 20                                                               | -20           | 0.00                        |
| Продукты жировой группы                                                                                                                                                                                      |                                 | 0                                   | 33                                                               | -33           | 0.00                        |
| Масло коровье сливочное                                                                                                                                                                                      | 2.40                            | 0.0                                 | 35                                                               | -35           | 0.00                        |
| Масло растительное                                                                                                                                                                                           |                                 | 0.0                                 | 18                                                               | -18           | 0.00                        |
| Сахар и мед, изделия                                                                                                                                                                                         |                                 | 0                                   | 45                                                               | -45           | 0.00                        |
| Сахар                                                                                                                                                                                                        | 1.00                            | 0.0                                 | 35                                                               | -35           | 0.00                        |
| Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                         | 1.50                            | 0.0                                 | 15                                                               | -15           | 0.00                        |
| Прочие                                                                                                                                                                                                       |                                 | 0.0                                 | 0.4                                                              | 0             | 0.00                        |
| Чай                                                                                                                                                                                                          |                                 | 0.0                                 | 1.2                                                              | -1            | 0.00                        |
| Кофейный напиток                                                                                                                                                                                             |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             | 0.00                        |
| Дрожжи хлебопекарные                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                 | 1.0                                                              | -1            | 0.00                        |
| Соль                                                                                                                                                                                                         |                                 | 0.0                                 | 4.0                                                              | -4            | 0.00                        |
| Кремлев                                                                                                                                                                                                      |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             | 0.00                        |
| Специи                                                                                                                                                                                                       |                                 | 0.0                                 | 0.0                                                              | 0             | 0.00                        |
| Сироп стевии                                                                                                                                                                                                 |                                 | 0.0                                 | 45.0                                                             | -45           | 0.00                        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                 |                                 | <b>358.0</b>                        | <b>2326.40</b>                                                   |               |                             |

Приложение №7