

Сравнительная структура применимого основного и перспективного диетического (СД) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярск
 Основное меню 7-11 лет

Приложение №1

Меню СД 7-11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Причина замены
День/неделя: Понедельник - 1			
Завтрак			
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, 200/5	205	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"	20	
Итого за Завтрак		507	
Обед			
5	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	
28	Суп-паша домашняя с курицей	235	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Блюдо подлежит замене.
41	рыба, запеченная с картофелем	250	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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
Итого за Обед		865	
Полдник			
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	
Итого за Полдник		320	
Итого за Понедельник - 1		1.692	
День/неделя: Вторник - 1			
Завтрак			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
Итого за Завтрак		605	
Обед			
13	Винегрет овощной	60	
29	Суп гороховый	200	
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), 75/75	150	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"	20	
Итого за Обед		795	
Полдник			
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
Итого за Полдник		445	
Итого за Вторник - 1		1.845	

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	
День/неделя: Понедельник - 1		
Завтрак		
Сыр полутвердый	15	
Каша вязкая из овсяной крупы (сироп стевии)	200	
Омлет белковый	50	
Чай с лимоном (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
Итого за Завтрак		505
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
Итого за Промежуточное питание		170
Обед		
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной 10%, 200/25/10	235	
Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	
Картофель отварной	150	
Компот из яблок и вишни (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	
Итого за Обед		865
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Понедельник - 1		1.890
День/неделя: Вторник - 1		
Завтрак		
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
Масло сливочное	10	
Омлет белковый с маслом, 150/5	155	
Какао с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	
Итого за Завтрак		505
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
Итого за Промежуточное питание		170
Обед		
Винегрет овощной	60	
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	
Бифштекс из говядины	100	
Капуста тушеная	150	
Напиток (морс) из брусники (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	80	
Итого за Обед		790
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Вторник - 1		1.815

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	100	
50	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	В составе блюда содержится макаронные изделия. 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"	30	
Итого за Завтрак		540	
Обед			
8	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	
30	Суп с рыбными консервами	200	Рыбные консервы не допускаются в СД диете. Блюдо подлежит замене
52	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	В состав соуса входит мука пшеничная, недопустимая в СД диете. Приготовление блюда возможно с исключением или заменой муки пшеничной. Вместе с тем во избежание несознательного 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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
Итого за Обед		830	
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		1.706	
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, 130/20	150	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		550	
Обед			
17	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор), 50/50	100	
22	Щи по-уральски с крупой с мясом со сметаной, 200/25/10	235	В рецептуре блюда предусматривается использование различных круп. Возможно приготовление блюда с перловой или гречневой крупой. Вместе с тем во избежание несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
42	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	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 несознательного нарушения диеты сотрудниками пищеблока рекомендуется заменить блюдо.
60	Картофельное пюре (или картофель отварной с молоком)	150	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"	60	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
Итого за Обед		885	
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		1.885	

День/неделя: Среда - 1			
Завтрак			
Перец сладкий		60	
Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)		90	
Каша гречневая рассыпчатая		150	
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		40	
Итого за Завтрак		540	
Промежуточное питание			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
Итого за Промежуточное питание		170	
Обед			
Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)		100	
Суп картофельный с рыбой, 200/30		230	
Рагу из овощей с курицей		240	
Компот из черной смородины (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		60	
Итого за Обед		830	
Полдник			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	
Итого за Полдник		350	
Итого за Среда - 1		1.890	
День/неделя: Четверг - 1			
Завтрак			
Масло сливочное		10	
Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 110/50		160	
Чай с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		40	
Йогурт в инд.уп.		90	
Итого за Завтрак		500	
Промежуточное питание			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
Итого за Промежуточное питание		170	
Обед			
Салат из свежих помидоров и огурцов		100	
Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне		200	
Рыба запеченная		90	
Картофель и овощи, тушенные в соусе		150	
Компот из вишни (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		60	
Итого за Обед		800	
Полдник			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	
Итого за Полдник		350	
Итого за Четверг - 1		1.820	

День недели: Пятница - 1			
Завтрак			
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, 200/5	205	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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
Итого за Завтрак		555	
Обед			
9	Салат из овощей с кукурузой	60	
24	Рассольник Ленинградский со сметаной, 200/10	210	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	100	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Блюдо подлежит замене
56	Рис отварной	150	Не допускается в СД диете
68	Кисель из плодов или ягод свежих (яблова)	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	
Итого за Обед		780	
Полдник			
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)	150	Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете
Итого за Полдник		300	
Итого за Пятница - 1		1.635	
День недели: Суббота - 1			
Завтрак			
18	Перец сладкий	60	
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	150	
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"	20	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	30	
Итого за Завтрак		665	
Обед			
4	Салат зеленый с огурцами	100	
19	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с и.д.ж. 10%
49	Сердце в соусе, 45/45	90	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	150	
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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	
96	Шоколадные конфеты	20	Не допускается в СД диете
Итого за Обед		860	
Полдник			
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
Итого за Полдник		441	
Итого за Суббота - 1		1.956	

День недели: Пятница - 1	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (сироп стевии)	200
Омлет белковый	50
Чай с лимоном (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
Итого за Завтрак	
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
Итого за Промежуточное питание	
Обед	
Салат из овощей с кукурузой	60
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200
Бифштекс рубленый с маслом сливочным, 100/5	105
Каша перловая с овощами	150
Напиток (морс) брусничным (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50
Итого за Обед	
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
Итого за Полдник	
Итого за Пятница - 1	
День недели: Суббота - 1	
Завтрак	
Перец сладкий	60
Рыба припущенная	100
Картофель отварной в молоке	150
Какао на молоке (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40
Итого за Завтрак	
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20
Итого за Промежуточное питание	
Обед	
Салат зеленый с огурцами	60
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной 10%, 200/10	210
Печень жареная с маслом	100
Каша гречневая	150
Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	50
Итого за Обед	
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
Итого за Полдник	
Итого за Суббота - 1	

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)	60	
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"	20	
Итого за Завтрак		505	
Обед			
11	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	
26	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	
53	Курица по-тайски	250	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"	20	
Итого за Обед		790	
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		1,855	
День/неделя: Вторник - 2			
Завтрак			
14	Салат из зеленого горошка	60	Данное блюдо подлежит замене вследствие замены основного блюда
34	Макароны запеченные с сыром	150	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"	30	
63	Фрукты свежие (апельсин)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
Итого за Завтрак		570	
Обед			
6	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	
20	Сметанник со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
45	Мясо духовое	250	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"	60	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
Итого за Обед		860	
Полдник			
88	Средиземноморская пицца с курцией и сыром	80	Не допускается в СД диете
95	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	Не допускается в СД диете
70	Чай без сахара	200	
Итого за Полдник		300	
Итого за Вторник - 2		1,730	

День/неделя: Понедельник - 2		
Завтрак		
Сыр полутвердый	15	
Масло сливочное	10	
Овощи натуральные свежие (помидор)	60	
Омлет белковый с морювью	150	
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	
Итого за Завтрак		505
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
Итого за Промежуточное питание		170
Обед		
Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	
Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	
Бефстроганов из куриного филе (мука овсяная)	90	
Каша перловая с овощами	150	
Напиток (морс) клюквенный (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	
Итого за Обед		780
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Понедельник - 2		1,805
День/неделя: Вторник - 2		
Сыр полутвердый	15	
Каша вязкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии)	200	
Омлет белковый	50	
Какао с молоком (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
Итого за Завтрак		505
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6	20	
Итого за Промежуточное питание		170
Обед		
Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	
Сметанник со сметаной 10%, 200/10	210	
Бифштекс из говядины	100	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	
Компот из свежей груши (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	
Итого за Обед		820
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Вторник - 2		1,845

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, 150/5	155	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима 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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	
Итого за Завтрак		507	
Обед			
15	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	
27	Суп картофельный с клецками, 200/25	225	В составе блюда содержится мука пшеничная, недопустима в СД диете. Блюдо подлежит замене
40	Поджарка из рыбы (минтай) с луком, 100/30	130	
57	Рис отварной с овощами	150	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	
Итого за Обед		845	
Полдник			
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
Итого за Полдник		386	
Итого за Среда - 2		1.738	
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, 150/5	155	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
Итого за Завтрак		525	
Обед			
7	Салат картофельный с сельдью	100	Не допускается в СД диете рыба жирных сортов
21	Щи из свежей капусты со сметаной, 200/10	210	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
54	Котлеты рубленые из птицы с маслом, 90/5	95	В составе блюда содержится хлеб пшеничный и сухарная паніровка, недопустимые в СД диете. Блюдо подлежит замене
61	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	
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"	30	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
Итого за Обед		815	
Полдник			
84	Блиnnики с молоком сгущенным, 75/20	95	Не допускается в СД диете
72	Чай с лимоном без сахара	207	
Итого за Полдник		302	
Итого за Четверг - 2		1.642	

День недели: Среда - 2	
Завтрак	
Масло сливочное	10
Залепанка из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 110/50	160
Чай с лимоном (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40
Йогурт в инд.уп.	90
Итого за Завтрак	500
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, черносюль, орехи грецкие), 7/7/6	20
Итого за Промежуточное питание	170
Обед	
Салат из свежих огурцов	60
Суп картофельный с бобовыми (горохом) на мясном бульоне (говядина)	200
Поджарка из рыбы (минтай)	100
Картофель отварной	150
Компот из черной смородины (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50
Итого за Обед	760
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
Итого за Полдник	350
Итого за Среда - 2	
1.760	
День недели: Четверг - 2	
Завтрак	
Сыр полутвердый	15
Каша вязкая молочная овсяная с клюквой (сироп стевии)	200
Омлет белковый	50
Какао на молоке (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40
Итого за Завтрак	505
Промежуточное питание	
Яблоко зеленое	150
Смесь орехово-фруктовая (курага, черносюль, орехи грецкие), 7/7/6	20
Итого за Промежуточное питание	170
Обед	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100
Щи из свежей капусты со сметаной 10%, 200/10	210
Гуляш из курицы (мука овсяная)	100
Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150
Напиток из плодов шиповника (сироп стевии)	200
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70
Итого за Обед	830
Полдник	
Кефир 1%	200
Яблоко зеленое	150
Итого за Полдник	350
Итого за Четверг - 2	
1.855	

День/неделя: Пятница - 2			
Завтрак			
18	Перец сладкий	60	
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	150	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"	30	
Итого за Завтрак		590	
Обед			
10	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	
23	Расольники домашний с мясом со сметаной. 200/25/10	235	Возможно приготовление блюда с добавлением сметаны с м.д.ж. 10%
43	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	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)	150	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"	50	Не допускается в СД диете
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	
Итого за Обед		865	
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)	100	Не допускается в СД диете
Итого за Полдник		340	
Итого за Пятница - 2		1.795	
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, 150/5	155	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"	30	
63	Фрукты свежие (мандарины)	100	Не рекомендуется включение в рацион сладких плодов и ягод
Итого за Завтрак		535	
Обед			
12	Салат из свеклы с яблоком (свекла, яблоки свежие, огурцы свежие, лук зеленый)	100	
25	Суп крестьянский с крупой (перловка)	200	
47	Говядина в кисло-сладком соусе	100	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	150	
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		830	
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		60	
Печень, тушенная в соусе		90	
Каша гречневая рассыпчатая		150	
Какао с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		30	
Итого за Завтрак		530	
Промежуточное питание			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
Итого за Промежуточное питание		170	
Обед			
Салат из белокачанной капусты с морковью		100	
Расольники домашний с мясом со сметаной 10%, 200/25/10		235	
Рыба (горбуша), запеченная с соусом томатным, 90/20		110	
Картофель отварной		150	
Компот из свежих плодов (яблоки и апельсин) (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		60	
Итого за Обед		855	
Полдник			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	
Итого за Полдник		350	
Итого за Пятница - 2		1.905	
День/неделя: Суббота - 2			
Завтрак			
Масло сливочное		10	
Сырники из творога (мука овсяная) с соусом ягодным (сироп стевии), 130/50		180	
Кофейный напиток с молоком (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		40	
Итого за Завтрак		430	
Промежуточное питание			
Яблоко зеленое		150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, чернослив, орехи грецкие), 7/7/6		20	
Итого за Промежуточное питание		170	
Обед			
Салат из свеклы с яблоком		100	
Суп крестьянский с крупой (перловка) со сметаной, 200/10		210	
Мясо тушеное (говядина) (мука овсяная)		100	
Каша гречневая		150	
Напиток (морс) бруснично-ягодный (сироп стевии)		200	
Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"		50	
Итого за Обед		810	
Полдник			
Кефир 1%		200	
Яблоко зеленое		150	

Итого за Понедник	448	
Итого за Суббота - 2	1.813	

Итого за Понедник	350	
Итого за Суббота - 2	1.760	

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярск возрастная категория 7 - 11 лет

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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"	200	8.15	6.26	31.5	215.18	0.22	1.39	24.2	0.47	151.39	228.7	26.68	1.56
210/М/СД	Омлет белковый	50	5.3	3.21	1.11	54.39	0.01	0.18	1.4	1.32	22.3	24.77	5.99	0.11
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		505	19.87	14.41	55.65	434.07	0.24	4.58	69.3	1.88	313.44	338.25	43.16	2.68
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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%, 200/10	210	1.77	4.21	7.91	77.19	0.06	24.9	168.48	1.47	36.38	43.61	18.08	0.63
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом томатным, 90/30	120	19.98	7.74	10.00	190.19	0.18	5.17	311.3	3.12	64.5	328.13	83.89	1.63
125/М/СД	Картофель отварной	150	3.1	0.62	25.27	119.35	0.19	31	4.65	0.16	16.6	90.13	35.72	1.4
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"	60	4.02	0.72	31.74	149.4								
Итого за Обед		840	30.23	20.24	82.89	639.03	0.49	131.24	662.56	8.48	151.59	492.68	160.29	5.04
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,865	58.80	41.57	184.20	1367.62	0.94	168.06	788.85	11.63	775.17	1079.88	280.14	15.07

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	60	0.48	0.06	1.5	8.4	0.02	6	6	0.06	10.2	18	8.4	0.3
210/М/СД	Омлет белковый с маслом сливочным, 150/5	155	14.51	5.25	3.27	118.06	0.02	0.55	26.7	0.49	66.44	72.05	16.79	0.31
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"	80	5.36	0.96	42.32	199.2								
Итого за Завтрак		505	24.07	15.46	53.50	449.77	0.08	7.71	86.72	0.66	190.96	199.35	54.7	1.61
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0.91	3.11	4.89	51.54	0.04	6.1	164.27	1.41	13.79	27.04	12.48	0.5
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6.57	4.05	15.42	124.7	0.29	9.4	165.52	1.08	26.12	84.82	29.45	1.74
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	150	3.58	3.49	10.46	88.06	0.07	79.05	65.16	1.54	87.85	67.1	32.77	1.23
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"	80	5.36	0.96	42.32	199.2								
Итого за Обед		790	36.14	19.95	77.23	638.01	0.53	98.65	396.55	5.32	146.15	389.7	106.57	5.76
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,815	68.91	42.33	176.39	1382.3	0.82	138.6	540.26	7.25	647.25	838	237.96	14.72

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривка из перца сладкого	60	0.78	0.06	2.94	15.6	0.05	120	150	0.42	4.8	9.6	4.2	0.3
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	90	13.99	10.15	2.47	159.3	0.1	1.95	80	2.69	10.2	153.03	25.8	1.66
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.43	1.68	29.12	157.08	0.22		1.02	0.41	11.3	152.21	102.07	3.43
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		540	26.92	13.91	62.23	484.13	0.41	123.25	241.02	3.52	146.51	404.84	146.12	5.49
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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), 200/30	230	9.19	4.66	15.88	142.36	0.19	19.52	173.2	1.54	22.48	131.66	35.47	1.15
289/М/СД	Рагу из овощей с курицей	240	23.43	12.4	23.86	297.06	0.26	46.3	300.29	1.59	49.71	277.48	62.43	2.37
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"	60	4.02	0.72	31.74	149.4								
Итого за Обед		830	38.20	22.03	76.86	657	0.5	136.42	516.91	5.29	112.16	445.89	120.91	4.45
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,890	73.82	42.86	184.75	1435.65	1.12	291.91	814.92	10.08	568.81	1099.68	343.72	17.29

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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
Завтрак														
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), 110/50	160	22.46	6.35	18.89	228.10	0.09	7.53	35.28	0.2	183.24	271.73	48.83	1.10
	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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		500	29.62	16.38	57.14	507.17	0.14	8.81	95.38	0.34	473.79	410.77	72.82	2.1
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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	200	4.91	6.88	12.95	133.56	0.23	10.3	167.48	1.96	13.84	82.71	33.2	1.26
232/М/СД	Рыба запеченная	90	19.27	4.69	6.49	145.23	0.16	0.57	11.3	1.66	51.9	306.49	73.22	1.27
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3	3.24	22.68	132.5	0.17	27.29	148.48	1.07	24.56	88.5	34.54	1.3
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"	60	4.02	0.72	31.74	149.4								
Итого за Обед		800	32.37	21.72	81.40	653.46	0.62	58.16	394.8	7.79	115.84	515.17	162.83	4.66
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,820	70.69	45.02	184.20	1455.15	0.97	99.21	547.17	9.4	899.77	1174.89	312.34	14.11

День: пятница
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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"	200	8.15	6.26	31.5	215.18	0.22	1.39	24.2	0.47	151.39	228.7	26.68	1.56
210/М/СД	Омлет белковый	50	5.3	3.21	1.11	54.39	0.01	0.18	1.4	1.32	22.3	24.77	5.99	0.11
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		505	19.87	14.41	55.65	434.07	0.24	4.58	69.3	1.88	313.44	338.25	43.16	2.68
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0.85	2.19	2.8	34.5	0.02	15.82	20.74	1.02	17.1	18.42	9.44	0.36
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6.7	4.42	15.42	128.49	0.27	9.5	161.52	1.49	27.56	89.21	30.16	1.92
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	150	4.94	2.58	33.27	177.22	0.09	19.65	49.74	1.66	28.64	122.75	27.5	1.28
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"	50	3.35	0.6	26.45	124.5								
Итого за Обед		765	35.60	21.76	82.15	672.27	0.51	49.07	256.1	5.51	92.89	442.62	99	5.86
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,790	64.17	43.09	183.46	1400.86	0.96	85.89	382.39	8.66	716.47	1029.82	218.85	15.89

День: суббота
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	60	0.78	0.06	2.94	15.6	0.05	120	150	0.42	4.8	9.6	4.2	0.3
228/М/СД	Рыба припущенная (минтай)	100	18.76	7.06		138.9	0.13	0.59	11.8	2.99	48.67	283.62	64.99	0.96
311/М/СД	Картофель отварной в молоке	150	3.44	4.58	21.88	142.8	0.16	25.39	29.25	0.18	51.54	101.38	33.09	1.18
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		550	29.30	14.12	52.26	454.91	0.38	147.14	200.07	3.6	216.93	500.9	131.74	3.41
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	60	0.65	2.09	1.36	26.54	0.01	4.7	12.7	0.93	8.63	10.74	5.37	0.18
82/М/СД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1.72	5.15	8.34	87.24	0.05	16.2	168.1	1.93	36.1	45.51	19.98	0.89
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	150	6.43	1.68	29.12	157.08	0.22		1.02	0.41	11.3	152.21	102.07	3.43
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"	50	3.35	0.6	26.45	124.5								
Итого за Обед		770	38.55	21.96	82.28	683.06	0.74	71.76	11850.32	6	79.77	681.3	163.21	15.4
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,840	76.55	43.00	180.20	1432.49	1.33	251.14	12107.38	10.87	606.84	1431.15	371.64	26.16

День: понедельник
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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	15	79.8	0.42	8.4	15.6	12	0.54
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	150	10.47	2.19	7.08	90.47	0.05	3.59	1213.5	0.26	79.28	94.58	35.93	0.63
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"	70	4.69	0.84	37.03	174.3								
Итого за Завтрак		505	22.42	16.37	53.06	452.42	0.14	20	1391.5	0.86	342.29	278.18	67.28	1.45
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1.26	3.11	3.46	47.01	0.04	20.6	169.9	1.43	25.08	27.99	12.4	0.42
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9.19	4.66	15.88	142.36	0.19	19.52	173.2	1.54	22.48	131.66	35.47	1.15
290/М/СД	Бефстроганов из куриного филе	90	14.1	11.23	4.65	173.83	0.09	2.32	24.89	1.43	35.98	153.54	21.53	0.82
309/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	150	4.94	2.58	33.27	177.22	0.09	19.65	49.74	1.66	28.64	122.75	27.5	1.28
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								
Итого за Обед		780	32.94	22.22	86.05	676.92	0.41	65.09	418.33	6.26	114.98	438.14	99.9	3.79
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,805	64.06	45.51	184.77	1423.86	0.76	117.33	1866.82	8.39	767.41	965.27	243.87	12.59

День: вторник
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
Завтрак														
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	200	9.16	5.33	33.61	219.14	0.25	1.39	25.14	0.41	139.99	237.56	109.08	3.27
210/М/СД	Омлет белковый	50	5.3	3.21	1.11	54.39	0.01	0.18	1.4	1.32	22.3	24.77	5.99	0.11
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		505	24.26	15.39	62.16	485.74	0.31	2.84	78.76	1.82	406.21	443.63	149.78	4.5
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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, 200/10	210	2.07	4.23	12.17	95.59	0.07	14.83	171.63	1.51	39.39	59.64	25.85	1.27
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
142/М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3.24	22.68	132.5	0.17	27.29	148.48	1.07	24.56	88.5	34.54	1.3
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 "Йодовый"	60	4.02	0.72	31.74	149.4								
Итого за Обед		820	30.19	20.72	77.12	620.98	0.42	75.82	360.93	5.85	117.71	392.23	112.47	6.37
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,845	63.15	43.03	184.94	1401.24	0.94	110.9	496.68	8.94	834.06	1084.81	338.94	18.22

День: среда
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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), 110/50	160	21.52	6.96	20.12	234.5	0.10	7.52	31.98	0.68	177.73	268.68	49.95	1.15
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"	40	2.68	0.48	21.16	99.6								
Итого за Завтрак		500	27.06	16.16	55.89	490.79	0.13	10.87	86.48	0.79	403.88	358.86	66.94	2.13
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0.51	4.06	1.94	46.37	0.02	5.7	4.8	1.83	12.05	19.93	8.05	0.32
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	200	4.7	4.44	15.42	120.68	0.2	9.2	161.52	1.93	26.56	69.23	27.66	1.63
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	150	3.1	0.62	25.27	119.35	0.19	31	4.65	0.16	16.6	90.13	35.72	1.4
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"	50	3.35	0.6	26.45	124.5								
Итого за Обед		760	35.15	20.79	81.96	657.87	0.63	92.57	187.67	8.54	140.55	575.22	170.22	5.52
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,780	70.91	43.87	183.51	1443.18	0.97	135.68	331.14	10.6	854.57	1183.03	313.85	15

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
Завтрак														
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	200	8.09	6.22	32.53	219.62	0.23	2.74	23.3	0.59	139.8	225.64	27.11	1.69
210/М/СД	Омлет белковый	50	5.3	3.21	1.11	54.39	0.01	0.18	1.4	1.32	22.3	24.77	5.99	0.11
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								
Итого за Завтрак		505	23.19	16.28	61.08	486.22	0.29	4.19	76.92	2	406.02	431.71	67.81	2.92
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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	210	1.77	4.21	7.91	77.19	0.06	24.9	168.48	1.47	36.38	43.61	18.08	0.63
290/М/СД	Гуляш из курицы	100	21.34	12.5	7.69	224.01	0.13	1.9	15.4	1.36	19	221.75	33.27	1.28
6/И	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	150	1.63	1.34	7.36	49.79	0.07	24.5	71.3	0.91	26.1	40.85	20.87	0.94
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"	70	4.69	0.84	37.03	174.3								
Итого за Обед		830	31.83	22.36	80.14	657.58	0.36	224.05	895.75	5.87	109.31	364.25	99.55	4.1
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,855	63.72	45.56	186.88	1438.32	0.86	260.48	1029.66	9.14	825.47	1044.91	244.05	14.37

День: пятница
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	60	0.78	0.06	2.94	15.6	0.05	120	150	0.42	4.8	9.6	4.2	0.3
261/М/СД	Печень, тушенная в соусе	90	14.59	9.97	5.55	171.28	0.25	28.65	6560	3.85	11.69	258.83	17.23	5.67
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.43	1.68	29.12	157.08	0.22		1.02	0.41	11.3	152.21	102.07	3.43
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"	30	2.01	0.36	15.87	74.7								
Итого за Завтрак		530	27.45	14.01	59.76	476.67	0.56	149.81	6720.04	4.69	139.71	526.94	152.96	10.37
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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, 200/25/10	235	7.84	5.54	11.08	127.13	0.12	13.2	168.76	1.23	25.19	114.48	28.95	1.38
232/М/СД	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/20	110	22.21	8.92	2.38	178.53	0.23	3.90	231.8	2.56	31.2	226.76	38.91	0.88
125/М/СД	Картофель отварной	150	3.1	0.62	25.27	119.35	0.19	31	4.65	0.16	16.6	90.13	35.72	1.4
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"	60	4.02	0.72	31.74	149.4								
Итого за Обед		855	39.16	21.12	80.97	674.25	0.59	102.7	610.7	6.37	129.87	471.83	126.38	4.88
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,905	75.31	42.05	186.39	1445.44	1.36	284.75	7387.73	12.33	579.72	1247.72	356.03	22.6

День: суббота
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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), 110/60	170	22.56	6.38	20.59	236.14	0.10	9.48	35.28	0.3	188.05	275.63	52.21	1.16
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
	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"	30	2.01	0.36	15.87	74.7								
Итого за Завтрак		500	30.21	16.97	55.73	509.74	0.17	11.23	99.28	0.38	526.66	446.03	78.01	1.38
Промежуточное питание №1														
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	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85
Обед														
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, 200/10	210	4	3.6	11.34	94.28	0.06	16.05	167.82	1.15	31.74	73.53	19.34	0.78
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	150	6.43	1.68	29.12	157.08	0.22		1.02	0.41	11.3	152.21	102.07	3.43
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"	50	3.35	0.6	26.45	124.5								
Итого за Обед		810	32.83	20.74	81.90	647.7	0.92	33.78	253.38	4.61	92.12	448.88	168.63	8.66
Промежуточное питание №2														
	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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6.60	2.60	22.70	150.5	0.13	16.4	7.5	0.3	264	196.5	41.5	3.5
Итого за день		1,830	71.74	44.63	183.29	1451.96	1.3	77.25	409.65	6.26	928.92	1143.86	323.33	17.39

Расчёт ХЭХ типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 7 - 11 лет

	масса порции (г)	ХЕ	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Холестерин	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						ПНЖК Омега 3		
			Б общ	Б жив	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	І		Se	F
Среднее значение за Завтрак	513	5	25.35	16.23	15.32	57.01	472.14	30.53	0.26	0.51	41.25	767.90	0.26	1.87	323.32	389.81	89.54	3.39	133.55	35.87	11.16	0.36	0.03
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			25%	64%	23%	23%	24%	10%	22%	36%	69%	110%	3%	19%	29%	35%	36%	28%	12%	36%	37%	12%	2%
Среднее значение за Промежуточное питание №1	170	2	2.10	0.00	4.32	22.96	144.02	0.00	0.08	0.06	15.84	49.49	0.00	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85	226.11	3.46	0.92	0.05	0.45
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			2%	0%	6%	9%	7%	0%	7%	4%	26%	7%	0%	10%	4%	5%	14%	32%	21%	3%	3%	2%	30%
Среднее значение за Обед	804	7	34.43	21.36	21.30	80.91	656.51	34.65	0.56	0.68	94.94	1,400.33	1.76	6.32	116.91	471.49	132.50	6.21	469.03	53.71	11.31	0.53	0.43
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			34%	62%	32%	32%	33%	12%	47%	49%	158%	200%	18%	63%	11%	43%	53%	52%	43%	54%	38%	18%	29%
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			7%	91%	4%	9%	8%	2%	11%	2%	27%	1%	0%	3%	24%	18%	17%	29%	19%	3%	2%	1%	1%
Среднее значение за рацион	1,837	15	68	44	44	184	1,423	71	1	1	168	2,225	2	9	750	1,110	299	17	1034	96	24	1	1
Выполнение МР 2.4.0162-19, % от суточной нормы			68%	64%	65%	73%	71%	24%	86%	91%	281%	318%	20%	85%	68%	101%	119%	141%	94%	96%	79%	32%	62%
100 % Норма			100	не менее 60%	67	250	2,000	300	1	1.4	60	700	10	10	1,100	1,100	250	12	1,100	100	30	3	1.5

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	6.55	21.97	18.73	78.61	578.09	22%	28%	31%	29%	16%	30%	55%
вторник 1	6.37	26.17	19.78	76.46	593.79	26%	30%	31%	30%	18%	31%	52%
среда 1	7.10	29.02	18.23	85.19	628.15	29%	27%	34%	31%	19%	27%	55%
четверг 1	6.68	31.72	20.70	80.10	651.19	32%	31%	32%	33%	20%	29%	50%
пятница 1	6.55	21.97	18.73	78.61	578.09	22%	28%	31%	29%	16%	30%	55%
суббота 1	6.27	31.40	18.44	75.22	598.93	31%	28%	30%	30%	21%	28%	51%
понедельник 2	6.34	24.52	20.69	76.02	596.44	25%	31%	30%	30%	17%	32%	51%
вторник 2	7.09	26.36	19.71	85.12	629.76	26%	29%	34%	31%	17%	29%	54%
среда 2	6.57	29.16	20.48	78.85	634.81	29%	31%	32%	32%	19%	30%	50%
четверг 2	7.00	25.29	20.60	84.04	630.24	25%	31%	34%	32%	16%	30%	54%
пятница 2	6.89	29.55	18.33	82.72	620.69	30%	27%	33%	31%	20%	27%	54%
суббота 2	6.56	32.31	21.29	78.69	653.76	32%	32%	31%	33%	20%	30%	49%
Среднее	6.66	27.45	19.64	79.97	616.16	27%	29%	32%	31%	18%	29%	52%

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	8.80	36.83	22.84	105.59	789.53	37%	34%	42%	39%	19%	27%	54%
вторник 1	8.33	42.74	22.55	99.93	788.51	43%	34%	40%	39%	22%	26%	51%
среда 1	8.30	44.8	24.63	99.56	807.5	45%	37%	40%	40%	23%	28%	50%
четверг 1	8.68	38.97	24.32	104.1	803.96	39%	36%	42%	40%	20%	28%	52%
пятница 1	8.74	42.2	24.36	104.85	822.77	42%	36%	42%	41%	21%	27%	51%
суббота 1	8.75	45.15	24.56	104.98	833.56	45%	37%	42%	42%	22%	27%	51%
понедельник 2	9.06	39.54	24.82	108.75	827.42	40%	37%	44%	41%	20%	28%	53%
вторник 2	8.32	36.79	23.32	99.82	771.48	37%	35%	40%	39%	20%	28%	53%
среда 2	8.72	41.75	23.39	104.66	808.37	42%	35%	42%	40%	21%	27%	52%
четверг 2	8.57	38.43	24.96	102.84	808.08	38%	37%	41%	40%	19%	28%	51%
пятница 2	8.64	45.76	23.72	103.67	824.75	46%	35%	41%	41%	23%	26%	51%
суббота 2	8.72	39.43	23.34	104.6	798.2	39%	35%	42%	40%	20%	27%	53%
Среднее	8.63	41.03	23.9	103.61	807.01	41%	36%	41%	40%	21%	27%	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	15.35	58.80	41.57	184.20	1367.62	59%	62%	74%	68%	18%	28%	54%
вторник 1	14.70	68.91	42.33	176.39	1382.30	69%	63%	71%	69%	20%	28%	51%
среда 1	15.40	73.82	42.86	184.75	1435.65	74%	64%	74%	72%	21%	27%	52%
четверг 1	15.35	70.69	45.02	184.20	1455.15	71%	67%	74%	73%	20%	28%	51%
пятница 1	15.29	64.17	43.09	183.46	1400.86	64%	64%	73%	70%	19%	28%	53%
суббота 1	15.02	76.55	43.00	180.20	1432.49	77%	64%	72%	72%	22%	28%	51%
понедельник 2	15.40	64.06	45.51	184.77	1423.86	64%	68%	74%	71%	18%	29%	52%
вторник 2	15.41	63.15	43.03	184.94	1401.24	63%	64%	74%	70%	18%	28%	53%
среда 2	15.29	70.91	43.87	183.51	1443.18	71%	65%	73%	72%	20%	28%	51%
четверг 2	15.57	63.72	45.56	186.88	1438.32	64%	68%	75%	72%	18%	29%	52%
пятница 2	15.53	75.31	42.05	186.39	1445.44	75%	63%	75%	72%	21%	27%	52%
суббота 2	15.27	71.74	44.63	183.29	1451.96	72%	67%	73%	73%	20%	28%	51%
Среднее	15.30	68.48	43.54	183.58	1423.17	68%	65%	73%	71%	20%	28%	52%

Себестоимость рациона типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 7 - 11 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	81.21	33.83	172.52	46.29	333.85
Вторник-1	107.40	33.83	148.87	46.29	336.39
Среда-1	127.35	33.83	122.49	46.29	329.96
Четверг-1	173.69	33.83	146.43	46.29	400.24
Пятница-1	81.21	33.83	168.15	46.29	329.48
Суббота-1	135.28	33.83	141.18	46.29	356.58
Понедельник-2	112.91	33.83	115.11	46.29	308.14
Вторник-2	90.63	33.83	164.99	46.29	335.74
Среда-2	166.69	33.83	140.57	46.29	387.38
Четверг-2	93.43	33.83	156.70	46.29	330.25
Пятница-2	92.86	33.83	144.37	46.29	317.35
Суббота-2	192.01	33.83	132.43	46.29	404.56
Средняя цена	121.22	33.83	146.15	46.29	347.49

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 12-ти дневного основного меню детского (СД) питания для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастной категории 7 - 11 лет.					
За день					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за 1 день, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19	Отклонение, г	% выполнения МР 2.4.0162-19
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)		227.42	304.06	-76.64	74.79
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	316	450	-134	70.19
Творог	1.07	24	50	-26	47.17
Сметана	7.00	8	10	-2	83.33
Сыр твердый	0.66	6	6	0	104.17
Мясо животное	1.00	46	75	-29	61.22
Субпродукты 1 категории	1.16	19	9	19	0
Колбасные изделия	0.80	0	0	0	0
Птица - цыпленок-бройлер	1.27	35	40	-5	87.66
Рыба филе	1.40	47	58	-11	81.18
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	31	40	-9	77.92
Овощи и картофель		205	291	-86	70.39
Картофель (нетто)	1.00	130	187	-57	69.30
Овощи, зелень	2.70	203	320	-117	63.49
Соя и фасулы	4.66	196	547	-451	88.78
Фрукты свежие	1.00	343	100	243	343.42
Фрукты сушеные	0.15	21	60	-39	35.56
Соя	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)	0	0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макарона, крупы, бобовые		143	310	-168	45.97
Хлеб ржаной	1.50	103	150	-48	68.33
Хлеб пшеничный	1.00	0	80	-80	0.00
Крупы, бобовые	0.70	52	45	7	115.37
Макаронные изделия	0.70	0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		16	15	1	108.70
Масло коровье сливочное	2.40	7	0	7	0.00
Масло растительное		13	15	-2	88.89
Сахар и кондит. изделия		0	37	-37	0.00
Сахар	1.00	0	0	0	0.00
Кондитерские изделия	1.50	0	0	0	0.00
Прочие		0	0.4	0	83.33
Чай		3	0.0	3	0.00
Кофейный напиток		0	1.0	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		2	4.0	-2	46.88
Соль		0	0.0	0	0.00
Крахмал		0	0.0	0	0.00
Специи		0	0.0	0	0.00
Сироп стевии		14	45.0	-31	30.93
Итого		1423.4	1921.40		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 12-ти дневного основного меню детского (СД) питания для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастной категории 7 - 11 лет.					
За Завтрак					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем за завтрак, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19	Отклонение, г	% выполнения МР 2.4.0162-19
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)		91.1	304.06	-212.96	29.96
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	115.8	450	-334	25.74
Творог	1.07	23.6	50	-26	47.17
Сметана	7.00	0.3	10	-10	2.50
Сыр твердый	0.66	6.3	6	0	104.17
Мясо животное	1.00	6.4	75	-69	8.56
Субпродукты 1 категории	1.16	6.7	9	-7	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	9.8	58	-48	16.96
Яйцо куриное (шт) перевод в граммы	1.40	31.2	40	-9	77.92
Овощи и картофель		22.2	306	-283	7.28
Картофель (нетто)	1.00	10.4	187	-177	5.57
Овощи, зелень	2.70	31.9	320	-288	9.97
Соя и фасулы	4.66	46.4	722	-676	2.13
Фрукты свежие	1.00	15.4	100	-85	15.42
Фрукты сушеные	0.15	0.0	60	-60	0.00
Соя	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)	0	0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макарона, крупы, бобовые		66.8	287	-220	23.27
Хлеб ржаной	1.50	44.2	150	-106	29.44
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	80	-80	0.00
Крупы, бобовые	0.70	26.2	45	-19	58.15
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		5	15	-10	35.28
Масло коровье сливочное	2.40	6.3	0	6	0.00
Масло растительное		2.7	15	-12	17.78
Сахар и кондит. изделия		0.0	0	0	0.00
Сахар	1.00	0.0	0	0	0.00
Кондитерские изделия	1.50	0.0	0	0	0.00
Прочие		0.0	0.4	0	83.33
Чай		3.2	0.0	3	0.00
Кофейный напиток		0.0	1.0	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.5	4.0	-3	12.92
Соль		0.0	0.0	0	0.00
Крахмал		0.0	0.0	0	0.00
Специи		0.0	0.0	0	0.00
Сироп стевии		8.8	45.0	-36	19.44
Итого		349.8	1921.40		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 13-ти дневного основного меню детского (СД) питания для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастной категории 7 - 11 лет.					
За Промежуточное питание №1					
Наименование пищевых продуктов (групп пищевых продуктов)	Коэффициент пересчета по группе	Фактически в среднем, нетто, грамм	Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов по МР 2.4.0162-19	Отклонение, г	% выполнения МР 2.4.0162-19
Продукты животного происхождения (в пересчете на мясо животного)		0.00	304.06	-304.06	0.00
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	0.0	450	-450	0.00
Творог	1.07	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	0.0	6	-6	0.00
Мясо животное	1.00	0.0	75	-75	0.00
Субпродукты 1 категории	1.16	0.0	9	-9	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	58	-58	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 фасулы	4.66	283	722	-439	39.23
Фрукты свежие	1.00	150	100	50	150.00
Фрукты сушеные	0.15	20	60	-40	33.33
Соя	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)	0	0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макарона, крупы, бобовые		0	287	-287	0.00
Хлеб ржаной	1.50	0.0	150	-150	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	80	-80	0.00
Крупы, бобовые	0.70	0.0	45	-45	0.00
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		0	15	-15	0.00
Масло коровье сливочное	2.40	0.0	0	0	0.00
Масло растительное		0.0	15	-15	0.00
Сахар и кондит. изделия		0	0	0	0.00
Сахар	1.00	0.0	0	0	0.00
Кондитерские изделия	1.50	0.0	0	0	0.00
Прочие		0.0	0.4	0	0.00
Чай		0.0	0.0	0	0.00
Кофейный напиток		0.0	1.0	-1	0.00
Дрожжи хлебопекарные		0.0	4.0	-4	0.00
Соль		0.0	0.0	0	0.00
Крахмал		0.0	0.0	0	0.00
Специи		0.0	0.0	0	0.00
Сироп стевии		0.0	45.0	-45	0.00
Итого		170.00	1921.40		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 12-ти дневного основного меню диетического (СД) питания для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастной категории 7 - 11 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)		105.07	304.06	-198.99	34.56
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	0.0	450	-450	0.00
Творог	1.07	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	8.1	10	-2	80.83
Сыр твердый	0.66	0.0	6	-6	0.00
Мясо жилованное	1.00	29.5	75	-36	52.67
Субпродукты 1 категории	1.16	11.9	0	12	0.00
Копченые изделия	0.80	0.0	0	0	0.00
Птица - цыпленок-бройлер	1.27	35.1	40	-5	87.66
Рыба филе	1.40	37.3	58	0	64.22
Яйцо куриное (шт) пересд в граммы	1.40	0.0	40	-40	0.00
Овощи и картофель		183	306	-123	59.76
Картофель (нетто)	1.00	119.2	187	-68	63.73
Овощи, зелень	2.70	171.3	320	-149	53.52
Соки и Фрукты		37	722	-685	5.11
Фрукты свежие	1.00	28	100	-72	28.00
Фрукты сушеные	0.15	1.3	60	-59	2.22
Соки	0.90	0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макарон, крупы, бобовые		76	287	-211	26.35
Хлеб ржачий	1.50	58.3	150	-92	38.89
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	80	-80	0.00
Крупы, бобовые	0.70	25.8	45	-19	57.22
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		11	15	-4	73.43
Масло коровье сливочное	2.40	0.8	0	1	
Масло растительное		10.7	15	-4	71.11
Сахар и конд. изделия		0	0	0	
Сладк.	1.00	0.0	0	0	
Кондитерские изделия	1.50	0.0	0	0	
Прочие					
Чай		0.0	0.4	0	0.00
Корейский напиток		0.0	0.0	0	
Дрожжи хлебопекарные		0.0	1.0	-1	0.00
Соль		1.4	4.0	-3	33.96
Крахмал		0.0	0.0	0	
Специи		0.0	0.0	0	
Сироп стевии		5.2	45.0	-40	11.48
Итого		503.60	1921.40		

Анализ выполнения натуральных норм выдачи пищевых продуктов типового 12-ти дневного основного меню диетического (СД) питания для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастной категории 7 - 11 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	304.06	-272.81	10.28
Молоко и кисломолочные продукты	6.40	200.0	450	-250	44.44
Творог	1.07	0.0	50	-50	0.00
Сметана	7.00	0.0	10	-10	0.00
Сыр твердый	0.66	0.0	6	-6	0.00
Мясо жилованное	1.00	0.0	75	-75	0.00
Субпродукты 1 категории	1.16	0.0	0	0	0.00
Копченые 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	58	-58	0.00
Яйцо куриное (шт) пересд 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		150	722	-572	20.77
Фрукты свежие	1.00	150.0	100	50	150.00
Фрукты сушеные	0.15	0.0	60	-60	0.00
Соки	0.90	0.0	200	-200	0.00
Напитки витаминизированные (готовые)		0.0	0	0	0.00
Хлеб, мука, макарон, крупы, бобовые		0	287	-287	0.00
Хлеб ржачий	1.50	0.0	150	-150	0.00
Хлеб пшеничный	1.00	0.0	80	-80	0.00
Крупы, бобовые	0.70	0.0	45	-45	0.00
Макаронные изделия	0.70	0.0	15	-15	0.00
Мука пшеничная	0.70	0.0	15	-15	0.00
Продукты жировой группы		0	15	-15	0.00
Масло коровье сливочное	2.40	0.0	0	0	
Масло растительное		0.0	15	-15	0.00
Сахар и конд. изделия		0	0	0	
Сладк.	1.00	0.0	0	0	
Кондитерские изделия	1.50	0.0	0	0	
Прочие					
Чай		0.0	0.4	0	0.00
Корейский напиток		0.0	0.0	0	
Дрожжи хлебопекарные		0.0	1.0	-1	0.00
Соль		0.0	4.0	-4	0.00
Крахмал		0.0	0.0	0	
Специи		0.0	0.0	0	
Сироп стевии		0.0	45.0	-45	0.00
Итого		350.0	1921.40		