

Приложение №1
Красноярск

Сравнительная структура применимого основного и перспективного диетического (СД) меню для учащихся общеобразовательных организаций г. Красноярск
Основное меню 12-18 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, 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	
Итого за Завтрак		577	
Обед			
5	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	
28	Суп-палша домашняя с курцей 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	
Итого за Обед		995	
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		1.892	
День/неделя: Вторник - 1			
Завтрак			
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
Итого за Завтрак		665	
Обед			
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	
Итого за Обед		965	
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		2.075	

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	
День/неделя: Понедельник - 1		
Завтрак		
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	
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 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	
Итого за Обед		940
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Понедельник - 1		2.055
День/неделя: Вторник - 1		
Завтрак		
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	
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		
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	
Итого за Обед		920
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник		350
Итого за Вторник - 1		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			
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, 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	
Итого за Завтрак		615	
Обед			
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	
Итого за Обед		940	
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)	200	Жирные молочные продукты не допускаются в СД диете
Итого за Полдник		350	
Итого за Пятница - 1		1.905	
День недели: Суббота - 1			
Завтрак			
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	
Итого за Завтрак		765	
Обед			
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
Итого за Обед		1010	
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		2.216	

День недели: Пятница - 1		
Завтрак		
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	
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 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	
Итого за Обед	895	
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник	350	
Итого за Пятница - 1		2.010
День недели: Суббота - 1		
Завтрак		
Перец сладкий	100	
Рыба припущенная	100	
Картофель отварной в молоке	180	
Какао на молоке (сироп стевии)	200	
Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	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 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	
Итого за Обед	910	
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник	350	
Итого за Суббота - 1		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	
Итого за Завтрак		577	
Обед			
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	
Итого за Обед		1040	
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		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
Итого за Завтрак		575	
Обед			
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	
Итого за Обед		945	
Полдник			
84	Блинчики с молоком сгущенным, 100/50	150	Не допускается в СД диете
72	Чай с лимоном без сахара	207	
Итого за Полдник		357	
Итого за Четверг - 2		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	
Итого за Завтрак	550	
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, черносмоль, орехи грецкие), 7/7/6	30	
Итого за Промежуточное питание	180	
Обед		
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	
Итого за Обед	900	
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник	350	
Итого за Среда - 2		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	
Итого за Завтрак	585	
Промежуточное питание		
Яблоко зеленое	150	
Смесь орехово-фруктовая (курага, черносмоль, орехи грецкие), 7/7/6	30	
Итого за Промежуточное питание	180	
Обед		
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	
Итого за Обед	930	
Полдник		
Кефир 1%	200	
Яблоко зеленое	150	
Итого за Полдник	350	
Итого за Четверг - 2		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	
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	Не допускается в СД диете
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 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	
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	Не допускается в СД диете
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	
90	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	30	Не допускается в СД диете
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

№ 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
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								
Итого за Завтрак		585	24.77	16.37	69.21	525.55	0.3	5.01	77.1	2	361.02	406.06	52.35	3.13
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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%, 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								
Итого за Обед		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
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		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	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	Подгарнировка 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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
Обед														
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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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	Поджаренная из пера 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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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), 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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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														
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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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	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								
Итого за Обед		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
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		1,990	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

№ 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"	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								
Итого за Завтрак		585	24.77	16.37	69.21	525.55	0.3	5.01	77.1	2	361.02	406.06	52.35	3.13
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
Обед														
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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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	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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
Обед														
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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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
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	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 "Иодовый"	90	6.03	1.08	47.61	224.1								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
Обед														
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 "Иодовый"	50	3.35	0.6	26.45	124.5								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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
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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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, 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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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
223/М/СД	Запеканка 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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
Обед														
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								
Итого за Обед		900	41.84	23.87	102.82	795.95	0.83	105.65	232.48	9.09	157.31	656	193.86	6.88
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		1,980	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
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	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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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	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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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	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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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, 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								
Итого за Обед		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
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		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

№ 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), 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								
Итого за Завтрак		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
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	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
Итого за Промежуточное питание №1		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
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, 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								
Итого за Обед		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
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		1,990	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 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 (г/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 (г/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 (г/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
Средняя цена	140.84	39.86	163.34	46.29	390.33

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
Средневзвешенная цена		147.83	

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) переработанное 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, макаронн. 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 кондит. 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
Итого		1662.8	2348.50		

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) переработанное 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, макаронн. 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 кондит. 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
Итого		421.1	2326.40		

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) переработанное 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, макаронн. 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 кондит. 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
Итого		180.00	2326.40		

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	409.83	-293.91	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 - целыми в-фройер	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
Дрожжи хлебопекарные		1.5	5.0	-4	29.00
Соль		0.0	4.0	-4	0.00
Крахмал		0.0	2.0	-2	0.00
Специи		0.0	45.0	-45	0.00
Сироп стевии		5.2	45.0	-40	11.48
Итого		691.71	2346.58		

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 - целыми в-фройер	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
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		358.0	2326.40		

Приложение №7