

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (ЭЖКТ) для обучающихся МАОУ СОШ №46 с УИОП г. Калининграда

Возраст 7-11 лет

№ рецепта	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,79	13,45	35,61	299,30	0,23	0,63	54,50	0,62	152,56	248,68	28,04	1,79				
4М	Булгур с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09	0,53	9,62	0,53	9,62	102,26	16,36	1,99				
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61	34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10					
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	0,52	112,77	81,00	12,60	0,12				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,20	34,80	13,20	0,80	0,80				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>25,97</i>	<i>23,63</i>	<i>82,97</i>	<i>643,54</i>	<i>0,41</i>	<i>1,43</i>	<i>86,50</i>	<i>1,71</i>	<i>384,15</i>	<i>530,74</i>	<i>74,70</i>	<i>4,80</i>				
<i>Витный завтрак</i>																		
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50	0,24	155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Витный завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
<i>Обед</i>																		
73М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35	1,98	26,74	36,76	19,16	1,10					
113М	Суп-лапша домашняя на курином б-не	200	3,147	4,697	11,457	100,499	0,131	1,114	51,800	2,046	17,524	35,052	5,586	0,489				
281М/36М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94				
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,72	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86				
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>29,876</i>	<i>22,776</i>	<i>113,025</i>	<i>779,726</i>	<i>0,453</i>	<i>14,324</i>	<i>89,600</i>	<i>7,130</i>	<i>137,248</i>	<i>344,627</i>	<i>93,152</i>	<i>6,186</i>				
<i>Полдник</i>																		
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,75	0,75	12,50	0,24	155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
	<i>Всего за Понедельник-1</i>	<i>1760</i>	<i>104,34</i>	<i>74,73</i>	<i>247,20</i>	<i>2092,95</i>	<i>1,10</i>	<i>18,43</i>	<i>382,60</i>	<i>9,33</i>	<i>1200,13</i>	<i>1610,63</i>	<i>258,77</i>	<i>12,93</i>				

День/печенье: Втриник-1																
№ рецепта	Наименование дичи педели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Подфаршировка из огулов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20		
260М/ЖКТ	Гуляш из говядины	90	14,88	10,00	3,47	163,76	0,07	4,05		1,72	10,94	145,24	20,70	2,17		
304М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04			0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
382М/ЖКТ	Кавказ с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54		0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<i>Ничего за Завтрак</i>	500	25,72	16,37	78,26	565,18	0,22	7,39		2,55	145,77	387,40	96,13	4,73		
<i>Второй завтрак</i>																
372М/ЖКТ	Яблоко печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50		0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75			155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Ничего за Второй завтрак</i>	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25		0,23	173,40	131,40	29,10	2,69		
<i>Обед</i>																
74М	Икра овошная	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15		1,52	22,28	30,14	15,70	0,60		
128К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	200	3,65	3,31	17,19	113,46	0,14	15,83		0,21	57,26	87,88	25,36	0,95		
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему	200	21,67	9,97	20,81	261,39	0,23	28,85		2,68	32,31	222,07	48,57	2,47		
342М/ЖКТ	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	<i>Ничего за Обед</i>	700	31,48	17,13	84,29	616,53	0,51	62,63		5,33	132,49	398,06	113,75	6,07		
<i>Полдник</i>																
372М/ЖКТ	Яблоко печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50		0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75			155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Ничего за Полдник</i>	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25		0,23	173,40	131,40	29,10	2,69		
	<i>Всего за Втриник-1</i>	1700	68,37	38,16	225,79	1530,12	0,80	94,52		8,33	625,06	1042,26	268,08	16,19		

День/период: Среда-1																	
№ рецепта	Наименование диеты пациента, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
241С/286М	Пудинг творожный с йогуртом, 120/50	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84			
376М/ЖКТ	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84				
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520</i>	<i>27,00</i>	<i>13,50</i>	<i>79,54</i>	<i>555,55</i>	<i>0,19</i>	<i>15,80</i>	<i>80,00</i>	<i>1,41</i>	<i>237,89</i>	<i>361,56</i>	<i>112,86</i>	<i>3,39</i>			
<i>Винорой завтрак</i>																	
369М/ЖКТ	Мусс ягодный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98			
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13			
	<i>Итого за Винорой завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>			
<i>Обед</i>																	
	Поджаренная из отрубов овсяных без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50			
156М/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	200	2,89	4,26	12,80	101,13	0,04	1,51	201,80	2,07	18,57	32,98	8,36	0,53			
23/330М	Котлета «Мельская ланка» с соусом сметанным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,35	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78			
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22			
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>800</i>	<i>27,65</i>	<i>22,06</i>	<i>98,06</i>	<i>700,47</i>	<i>0,51</i>	<i>81,21</i>	<i>2790,10</i>	<i>5,44</i>	<i>126,39</i>	<i>428,22</i>	<i>105,00</i>	<i>7,49</i>			
<i>Полдник</i>																	
369М/ЖКТ	Мусс ягодный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98			
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>			
	<i>Всего за Среда-1</i>	<i>1820</i>	<i>67,27</i>	<i>39,81</i>	<i>241,86</i>	<i>1610,56</i>	<i>0,75</i>	<i>106,11</i>	<i>2898,90</i>	<i>7,31</i>	<i>690,44</i>	<i>1052,64</i>	<i>265,80</i>	<i>13,08</i>			

День/неделя: Четверг-1																
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
ЭЗ0К/ЭЗ0М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43		
Э04/МЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
Э39М/МЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12		
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>36,44</i>	<i>16,41</i>	<i>78,65</i>	<i>606,50</i>	<i>0,26</i>	<i>2,94</i>	<i>96,00</i>	<i>1,76</i>	<i>255,76</i>	<i>446,03</i>	<i>81,84</i>	<i>3,20</i>		
<i>Второй завтрак</i>																
Э66/МЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12		
Э86М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>11,34</i>	<i>4,24</i>	<i>20,90</i>	<i>171,49</i>	<i>0,02</i>	<i>1,31</i>	<i>21,90</i>		<i>267,80</i>	<i>203,35</i>	<i>31,91</i>	<i>0,25</i>		
<i>Обед</i>																
69К/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	5,610	3,312	73,404	0,031	2,448	973,800	1,982	73,622	65,015	20,980	0,401		
115/МЖКТ	Суп с крупной рисовой на курином бульоне	200	2,295	3,213	13,380	91,605	0,027	1,530	204,000	1,455	15,056	43,086	13,744	0,421		
Э34М/ЭЗ0М	Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04		
Э12М/МЖКТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221		
Э42М/МЖКТ	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	11,512	48,840	0,011	3,600	1,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,816		
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>24,104</i>	<i>20,034</i>	<i>94,223</i>	<i>657,439</i>	<i>0,445</i>	<i>33,939</i>	<i>1213,300</i>	<i>6,606</i>	<i>214,350</i>	<i>436,911</i>	<i>132,472</i>	<i>5,100</i>		
<i>Полдник</i>																
Э66/МЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12		
Э86М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>11,34</i>	<i>4,24</i>	<i>20,90</i>	<i>171,49</i>	<i>0,02</i>	<i>1,31</i>	<i>21,90</i>		<i>267,80</i>	<i>203,35</i>	<i>31,91</i>	<i>0,25</i>		
	<i>Всего за Четверг-1</i>	<i>1760</i>	<i>83,22</i>	<i>44,93</i>	<i>214,66</i>	<i>1606,92</i>	<i>0,74</i>	<i>39,50</i>	<i>1353,10</i>	<i>8,37</i>	<i>1005,71</i>	<i>1289,64</i>	<i>278,14</i>	<i>8,80</i>		

День/неделя: Пятница-1																
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
	Полтчирировка из отрубов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200		
215М	Омлет паровой	150	15,887	20,760	4,144	267,331	0,091	0,408	315,500	0,744	144,715	273,385	22,660	2,819		
378М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,305	1,125	10,147	56,232	0,010	0,370	4,500		58,950	48,740	10,700	0,889		
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Фрукты (Бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>22,882</i>	<i>23,075</i>	<i>65,871</i>	<i>565,963</i>	<i>0,237</i>	<i>18,578</i>	<i>319,800</i>	<i>1,904</i>	<i>231,665</i>	<i>410,925</i>	<i>115,160</i>	<i>5,608</i>		
Второй завтрак																
242К	Сырье творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85		
386М	Полутрт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>		
Обед																
73М	Икра свекольная	60	1,549	5,062	8,710	87,655	0,037	12,350		2,417	26,740	36,780	19,160	1,095		
130К	Суп-пюре овощной на курином Б-не со сметаной, 220/10	200	2,76	3,61	8,90	79,68	0,07	12,74	271,14	0,21	56,23	60,57	17,52	0,60		
294М/ЖКТ	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62		
302М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>27,24</i>	<i>25,40</i>	<i>118,90</i>	<i>817,39</i>	<i>0,38</i>	<i>27,02</i>	<i>334,44</i>	<i>6,13</i>	<i>156,21</i>	<i>384,21</i>	<i>124,16</i>	<i>5,67</i>		
Полдник																
242К	Сырье творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85		
386М	Полутрт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>		
	Всего за Пятница-1	1820	98,61	76,80	235,98	2053,04	0,86	48,27	860,74	8,52	1066,62	1530,40	330,23	13,22		

День/неделя: Понедельник-2

№ рецепта	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
174М/ЖКТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,297	7,769	61,210	348,674	0,103	0,642	34,700	0,060	149,600	99,600	15,420	1,887				
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,810	4,414	15,238	129,320	0,089			0,326	9,620	102,260	16,360	1,994				
15М	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100				
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3,590	2,850	12,712	92,080	0,022	0,540	9,120	0,012	113,120	107,200	29,600	0,994				
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,330	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>25,437</i>	<i>18,043</i>	<i>108,480</i>	<i>698,474</i>	<i>0,280</i>	<i>1,262</i>	<i>66,820</i>	<i>1,168</i>	<i>381,540</i>	<i>407,860</i>	<i>79,080</i>	<i>5,775</i>				
Второй завтрак																		
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,03	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>				
Обед																		
52М	Салат из свежих отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798				
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	200	2,969	3,509	16,866	112,394	0,096	13,418	202,400	1,559	21,470	54,386	20,704	0,878				
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,411	8,421	4,007	153,630	0,086	0,782	228,000	0,424	21,600	153,520	22,100	2,157				
312М	Картофельное пюре	150	3,287	4,716	22,196	144,795	0,160	25,938	22,300	0,179	45,380	97,770	33,110	1,223				
355М/ЖКТ	Кисель из кураги	180	0,944	0,054	23,420	98,720	0,018	0,720	104,940	0,990	32,000	32,440	18,900	0,660				
	Хлеб пшеничный	70	5,530	0,700	33,810	164,500	0,112			0,910	16,100	60,900	23,100	1,400				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750</i>	<i>28,996</i>	<i>21,453</i>	<i>105,315</i>	<i>733,943</i>	<i>0,483</i>	<i>46,558</i>	<i>557,640</i>	<i>5,879</i>	<i>157,640</i>	<i>423,606</i>	<i>130,454</i>	<i>7,056</i>				
Полдник																		
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	0,03	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>				
	<i>Всего за Понедельник-2</i>	<i>1750</i>	<i>67,07</i>	<i>43,75</i>	<i>278,06</i>	<i>1786,96</i>	<i>0,82</i>	<i>56,92</i>	<i>653,26</i>	<i>7,50</i>	<i>865,34</i>	<i>1094,33</i>	<i>257,47</i>	<i>15,04</i>				

День/неделя: Вторник-2																		
№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Поджаренная из отрубов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200				
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	230	27,138	25,908	39,964	501,377	0,128	1,400	240,000	3,133	24,655	325,066	59,391	4,071				
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118				
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080			0,650	11,500	43,500	16,500	1,000				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>34,998</i>	<i>29,198</i>	<i>77,678</i>	<i>709,797</i>	<i>0,241</i>	<i>4,924</i>	<i>249,000</i>	<i>3,823</i>	<i>155,721</i>	<i>461,566</i>	<i>94,091</i>	<i>5,388</i>				
<i>Второк завтрак</i>																		
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Вторник-завтрак</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>				
<i>Обед</i>																		
75М	Икра морская	60	1,459	5,062	7,855	84,505	0,055	10,100	900,000	2,552	22,240	42,180	26,360	0,780				
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	200	3	5	16	118	0	15	85	0	57	82	23	1				
294М/30М/ЖКТ	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62				
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,294	2,359	12,339	81,807	0,111	7,900	3172,000	0,692	43,740	89,520	60,360	1,136				
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	17,110	72,780	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,600				
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>25,838</i>	<i>25,808</i>	<i>97,317</i>	<i>731,811</i>	<i>0,518</i>	<i>34,696</i>	<i>4206,200</i>	<i>6,698</i>	<i>190,552</i>	<i>418,238</i>	<i>170,631</i>	<i>6,138</i>				
<i>Полдник</i>																		
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>				
	<i>Всего за Вторник-2</i>	<i>1760</i>	<i>113,25</i>	<i>83,27</i>	<i>227,91</i>	<i>2134,66</i>	<i>0,90</i>	<i>42,19</i>	<i>4638,20</i>	<i>11,11</i>	<i>1018,47</i>	<i>1630,94</i>	<i>359,58</i>	<i>13,43</i>				

Дневник: Среда-2																		
№ рецепта	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
223М/335М	Запеканка творожная с соусом вбирексовым, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04				
377М/ЖКСТ	Чай с лимонком	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500	0,012	7,350	9,560	5,120	0,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800						
	Фрукты (Яблоки)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900					
	<i>Итого за Завтрак</i>	527	27,686	16,245	99,390	663,029	0,201	18,195	110,490	1,592	231,327	362,185	114,937	3,618				
<i>Второй завтрак</i>																		
366М/ЖКСТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
<i>Обед</i>																		
73М/ЖКСТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10				
151К/ЖКСТ	Уха Ростовская	200	6,48	4,86	11,36	115,67	0,14	18,21	7,20	1,90	20,38	94,60	26,62	0,97				
255М/332М	Печенья по-строгановски	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80				
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,82	4,15	21,75	143,48	0,16	0,34	16,00	0,34	12,24	115,19	76,22	2,58				
342М/ЖКСТ	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	<i>Итого за Обед</i>	590	30,63	21,04	89,88	675,44	0,69	57,22	5536,00	6,68	103,82	530,77	160,39	11,47				
<i>Полдник</i>																		
366М/ЖКСТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
	<i>Всего за Среда-2</i>	1617	80,99	45,77	231,06	1681,44	0,93	78,05	5690,29	8,28	870,74	1299,66	339,14	15,58				

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Подфаршировка из отрубов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200				
292М/ЖКТ	Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами	230	28,083	14,929	23,208	342,216	0,299	26,022	767,500	3,462	61,333	285,085	63,411	2,913				
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,224	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118				
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080			0,650	11,500	43,500	16,500	1,000				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>35,923</i>	<i>18,219</i>	<i>60,922</i>	<i>550,636</i>	<i>0,412</i>	<i>29,546</i>	<i>776,500</i>	<i>4,152</i>	<i>192,398</i>	<i>421,585</i>	<i>98,111</i>	<i>4,231</i>				
<i>Винный завтрак</i>																		
242К	Сухие творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Винный завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
<i>Обед</i>																		
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	7,608	-3,312	91,386	0,031	2,448	973,800	2,862	73,622	65,055	20,980	0,401				
103М	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,981	2,389	16,930	101,342	0,098	13,481	210,800	1,128	22,505	59,130	20,949	0,923				
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,329	10,953	8,501	202,711	0,177	2,170	67,033	0,284	137,660	291,081	58,859	1,080				
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,500	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221				
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,188	0,036	16,310	63,800	0,005	36,000		0,130	9,680	12,100	5,580	0,258				
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770</i>	<i>30,701</i>	<i>25,577</i>	<i>96,216</i>	<i>738,425</i>	<i>0,567</i>	<i>80,037</i>	<i>1269,933</i>	<i>5,353</i>	<i>302,408</i>	<i>577,036</i>	<i>159,277</i>	<i>5,083</i>				
<i>Ланч</i>																		
242К	Сухие творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
	<i>Всего за Четверг-2</i>	<i>1770</i>	<i>115,12</i>	<i>72,12</i>	<i>208,35</i>	<i>1958,75</i>	<i>1,22</i>	<i>112,26</i>	<i>2252,93</i>	<i>9,99</i>	<i>1173,55</i>	<i>1733,88</i>	<i>348,30</i>	<i>11,26</i>				

День/неделя: Пятница-2																
№ рецепта	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Подфаршировка из отрубов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200		
231К	Омлет с сыром запеченный	130	15,928	16,226	2,205	219,528	0,071	0,326	260,600	0,610	248,026	296,144	22,092	2,331		
377М/ЖКТ	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,880		
	Фрукты	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500		0,600	28,500	24,000	18,000	3,450		
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,320	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>547</i>	<i>20,022</i>	<i>17,122</i>	<i>45,902</i>	<i>422,400</i>	<i>0,180</i>	<i>13,126</i>	<i>260,600</i>	<i>1,782</i>	<i>299,876</i>	<i>376,504</i>	<i>64,012</i>	<i>7,661</i>		
<i>Винный завтрак</i>																
362М/ЖКТ	Желе из ягод (черн.смородина)	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Винный завтрак</i>	<i>250</i>	<i>8,76</i>	<i>1,92</i>	<i>9,13</i>	<i>93,24</i>	<i>0,01</i>	<i>30,75</i>	<i>12,50</i>	<i>0,11</i>	<i>160,40</i>	<i>123,70</i>	<i>23,40</i>	<i>0,32</i>		
<i>Обед</i>																
74М/ЖКТ	Икра кабачковая	60	1,052	2,217	5,459	46,992	0,037	19,300		1,041	23,090	21,320	12,540	0,580		
98М/ЖКТ	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,648	3,245	11,325	83,431	0,068	16,248	193,000	1,565	31,892	58,460	18,808	0,955		
291М/ЖКТ	Плов из птицы	250	30,308	14,668	47,238	444,288	0,184	8,270	328,400	4,287	36,781	303,710	64,217	2,604		
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	180	0,115	0,108	17,102	70,510	0,008	2,700		0,054	7,120	8,360	2,430	0,621		
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750</i>	<i>38,863</i>	<i>20,838</i>	<i>110,104</i>	<i>784,221</i>	<i>0,392</i>	<i>46,518</i>	<i>522,750</i>	<i>7,227</i>	<i>112,683</i>	<i>444,049</i>	<i>117,795</i>	<i>5,960</i>		
<i>Полдник</i>																
362М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>8,76</i>	<i>1,92</i>	<i>9,13</i>	<i>93,24</i>	<i>0,01</i>	<i>30,75</i>	<i>12,50</i>	<i>0,11</i>	<i>160,40</i>	<i>123,70</i>	<i>23,40</i>	<i>0,32</i>		
	<i>Всего за Пятница-2</i>	<i>1737</i>	<i>76,41</i>	<i>41,80</i>	<i>190,23</i>	<i>1460,95</i>	<i>0,58</i>	<i>121,14</i>	<i>808,35</i>	<i>9,73</i>	<i>733,36</i>	<i>1067,95</i>	<i>228,61</i>	<i>14,31</i>		
	<i>Итого</i>	<i>17494</i>	<i>874,05</i>	<i>561,14</i>	<i>2301,09</i>	<i>17916,33</i>	<i>8,70</i>	<i>717,40</i>	<i>19982,62</i>	<i>88,45</i>	<i>9249,42</i>	<i>13352,33</i>	<i>2934,12</i>	<i>133,83</i>		

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (ЖКТ) меню

	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Итого за завтрак</i>	5154	282,10	191,80	777,66	5981,07	2,63	113,19	2068,83	21,85	2516,09	4160,36	930,93	48,40				
<i>Среднее значение за завтрак</i>	515	28,21	19,18	77,77	598,11	0,26	11,32	206,88	2,19	251,61	416,04	93,09	4,84				
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		19%	29%	52%													
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		37%	24%	23%	25%	22%	19%	30%	22%	23%	38%	37%	40%				
<i>Итого за второй завтрак</i>	2500	148,59	73,61	258,06	2347,94	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,61				
<i>Среднее значение за завтрак</i>	250	14,86	7,36	25,81	234,79	0,06	6,00	50,46	0,18	254,98	240,31	34,81	0,96				
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		25%	28%	44%													
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		19%	9%	8%	10%	5%	10%	7%	2%	23%	22%	14%	8%				
<i>Итого за обед</i>	7340	295,38	222,12	1007,33	7239,39	4,95	484,16	16904,59	62,98	1633,79	4385,73	1307,07	66,22				
<i>Среднее значение за обед</i>	734	29,54	22,21	100,73	723,94	0,50	48,42	1690,46	6,30	163,38	438,57	130,71	6,62				
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		16%	28%	56%													
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		38%	28%	30%	31%	41%	81%	241%	63%	15%	40%	52%	55%				
<i>Итого за полдник</i>	2500	148,59	73,61	258,06	2347,94	0,56	60,03	504,60	1,81	2549,77	2403,12	348,06	9,61				
<i>Среднее значение за полдник</i>	250	14,86	7,36	25,81	234,79	0,06	6,00	50,46	0,18	254,98	240,31	34,81	0,96				
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		25%	28%	44%													
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		19%	9%	8%	10%	5%	10%	7%	2%	23%	22%	14%	8%				
<i>Итого за весь период</i>		874,65	561,14	2301,09	17916,33	8,70	717,40	19982,62	88,45	9249,42	13352,33	2934,12	133,83				
<i>Среднее значение</i>		87,46	56,11	230,11	1791,63	0,87	71,74	1998,26	8,85	924,94	1335,23	293,41	13,38				
<i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>		20%	28%	51%													
<i>100 % Норма СанПиН</i>		77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1100	1100	250	12				
<i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i>		114%	71%	69%	76%	73%	120%	285%	88%	84%	121%	117%	112%				

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (ЖКТ) для обучающихся МАОУ СОШ №46 с УИОП г. Калининграда

Возраст 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2350	Защитка						
					Б	Ж	У				
Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ			Соотношение БЖУ			
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	25,97	23,63	82,97	643,54	34%	30%	25%	27%	16%	33%	52%
Вторник - 1	25,72	16,37	78,26	565,18	33%	21%	23%	24%	18%	26%	55%
Среда - 1	27,00	13,50	79,54	555,55	35%	17%	24%	24%	19%	22%	57%
Четверг - 1	36,44	16,41	78,65	606,50	47%	21%	23%	26%	24%	24%	52%
Пятница - 1	22,88	23,08	65,87	565,96	30%	29%	20%	24%	16%	37%	47%
Понедельник - 2	25,46	18,04	108,48	698,47	33%	23%	32%	30%	15%	23%	62%
Вторник - 2	35,00	29,20	77,68	709,80	45%	37%	23%	30%	20%	37%	44%
Среда - 2	27,09	16,25	99,39	663,03	36%	21%	30%	28%	17%	22%	60%
Четверг - 2	35,92	18,22	60,92	550,64	47%	23%	18%	23%	26%	30%	44%
Пятница - 2	20,02	17,12	45,90	422,40	26%	22%	14%	18%	19%	36%	43%
Среднее	28,21	19,18	77,77	598,11	37%	24%	23%	25%	19%	29%	52%

Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
Понедельник - 1	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Вторник - 1	5,39	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%
Среда - 1	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
Четверг - 1	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
Пятница - 1	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Понедельник - 2	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
Вторник - 2	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%
Среда - 2	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
Четверг - 2	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
Пятница - 2	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%
Среднее	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%

Наименование дней недели, блгод	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	29,88	22,78	113,03	779,73	39%	29%	34%	33%	15%	26%	58%
<i>Вторник - 1</i>	31,48	17,13	84,29	616,53	41%	22%	25%	26%	20%	25%	55%
<i>Среда - 1</i>	27,65	22,06	98,06	700,47	36%	28%	29%	30%	16%	28%	56%
<i>Четверг - 1</i>	24,10	20,03	94,22	657,44	31%	25%	28%	28%	15%	27%	57%
<i>Пятница - 1</i>	27,24	25,40	118,90	817,39	35%	32%	35%	35%	13%	28%	58%
<i>Понедельник - 2</i>	29,00	21,45	105,32	733,94	38%	27%	31%	31%	16%	26%	57%
<i>Вторник - 2</i>	25,64	25,81	97,32	731,81	34%	33%	29%	31%	14%	32%	53%
<i>Среда - 2</i>	30,63	21,04	89,88	675,44	40%	27%	27%	29%	18%	28%	53%
<i>Четверг - 2</i>	30,70	25,58	96,22	738,43	40%	32%	29%	31%	17%	31%	52%
<i>Пятница - 2</i>	38,66	20,84	110,10	788,22	50%	26%	33%	34%	20%	24%	56%
<i>Среднее</i>	29,54	22,21	100,73	723,94	38%	28%	30%	31%	16%	28%	56%

Полдники

Наименование дней недели, блгод	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выполнение БЖУ				Соотношение БЖУ		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У	ЭЦ	Б	Ж	У
<i>Понедельник - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Вторник - 1</i>	5,59	2,34	31,62	174,21	7%	3%	9%	7%	13%	12%	73%
<i>Среда - 1</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Четверг - 1</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Пятница - 1</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Понедельник - 2</i>	6,31	2,13	32,13	177,27	8%	3%	10%	8%	14%	11%	73%
<i>Вторник - 2</i>	26,21	14,13	26,46	346,53	34%	18%	8%	15%	30%	37%	31%
<i>Среда - 2</i>	11,34	4,24	20,90	171,49	15%	5%	6%	7%	26%	22%	49%
<i>Четверг - 2</i>	24,25	14,16	25,61	334,84	31%	18%	8%	14%	29%	38%	31%
<i>Пятница - 2</i>	8,76	1,92	17,11	125,16	11%	2%	5%	5%	38%	19%	39%
<i>Среднее</i>	14,86	7,36	25,81	234,79	19%	9%	8%	10%	25%	28%	44%

Проведенные коррекции рецептур для снижения сахара, соли, жиров

Возраст 7-11 лет

Блюдо, грамм	норма закладки грамм по	коррекция	% снижения		
I. Снижение сахара					
Кофейный напиток с молоком, 180	рецептура № 379М	18	рецептура № 379М/ЖКТ	8	55,6
Какао с молоком, 180	рецептура № 382М	18	рецептура № 382М/ЖКТ	8	55,6
Компот из сухофруктов (яблоки сушеные), 180	рецептура № 349М	18	рецептура № 349М/ЖКТ	8	55,6
Компот из свежих груш, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Компот из свежих яблок, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Чай с сахаром, 180	рецептура № 376М	14	рецептура № 376М/ЖКТ	8	42,9
Чай с молоком, 180	рецептура № 378М	14	рецептура № 378М/ЖКТ	8	42,9
Чай с лимоном, 180	рецептура № 377М	14	рецептура № 377М/ЖКТ	8	42,9
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	рецептура № 350М	20	рецептура № 350М/ЖКТ	8	60,0
Кисель из кураги, 180	рецептура № 355М	18	рецептура № 355М/ЖКТ	8	55,6
Кисель из яблок, 180	рецептура № 352М	18	рецептура № 352М/ЖКТ	8	55,6
Желе из ягод (черн.смородина), 125	рецептура № 362М	15	рецептура № 362М/ЖКТ	8	46,7
Желе из молока, 125	рецептура № 366М	15	рецептура № 321М/ЖКТ	9	40,0
Мусс яблочный, 125	рецептура № 182/М	19	рецептура № 182/М/ЖКТ	14	26,3
Яблоки печеные, 125	рецептура № 372М	16	рецептура № 372М/ЖКТ	10	37,5

2. Снижение жиров					
Макаронные изделия отварные, 150	рецептура № 309М	5	рецептура № 309М/ЖКТ	3	40,0
Икра свекольная, 60	рецептура № 75М	5	рецептура № 75М/ЖКТ	4	20,0
Суп-пюре картофельный на курином бульоне, 200	рецептура № 128К	4	рецептура № 128К/ЖКТ	3	25,0
Суп с крупой рисовой на курином бульоне, 200	рецептура № 115М	5,2	рецептура № 115М/ЖКТ	3,5	32,7
Рис отварной, 150	рецептура № 302М	5,2	рецептура № 302М/ЖКТ	3,5	32,7
Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт, 200	рецептура № 259М	7	рецептура № 259М/ЖКТ	5	28,6
Плов из птицы (грудки кур), 250	рецептура № 291М	12	рецептура № 291М/ЖКТ	8	33,3
Икра кабачковая, 60	рецептура № 73М	3	рецептура № 73М/ЖКТ	2	33,3
Картофельное пюре, 150	рецептура № 312М	5	рецептура № 312М/ЖКТ	4	20,0
Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов), 230	рецептура № 244М	8	рецептура № 244М/ЖКТ	5	37,5
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М	7	рецептура № 136/М/ЖКТ	3	57,1
Уха Ростовская (горбуша), 200	рецептура № 151К	4	рецептура № 151К/ЖКТ	3	25,0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	рецептура № 171М	9	рецептура № 171М/ЖКТ	6	33,3
Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с овощами, 230	рецептура № 292М	9	рецептура № 292М/ЖКТ	7	22,2

3. Снижение соли

Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.

дата "01" 09 2024

директор В. А. Крукле

(подпись)

