

Вариант реализации типового Диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

Возрастная группа

12-17 лет

сезон

осенне-зимний



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe										
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>															<b>Завтрак</b>									
71М	Подгариновка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10										
269М/ТТК /БМД	Котлеты, биточки особые (свино-говяжий) с соусом овощным, 80/30	110	13,15	13,96	25,35	279,91	0,17	0,12	0,00	1,92	15,71	141,47	25,79	2,23										
302М/БМ Д	Рис отварной (масло топленое)	180	4,54	4,21	47,95	247,89	0,05	0,00	21,60	0,26	6,06	98,06	32,44	0,66										
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90										
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>21,70</b>	<b>19,60</b>	<b>111,57</b>	<b>710,87</b>	<b>0,31</b>	<b>5,42</b>	<b>21,60</b>	<b>2,99</b>	<b>55,47</b>	<b>287,81</b>	<b>72,27</b>	<b>4,49</b>										
<b>Второй завтрак</b>																								
410/К/БМ Д	Желе из ягод (брусника)	150	4,51	0,13	12,74	61,64	0,00	3,15	1,68	0,21	5,25	3,36	1,47	0,12										
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70										
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>5,51</b>	<b>5,33</b>	<b>47,19</b>	<b>251,14</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>17,75</b>	<b>9,36</b>	<b>4,47</b>	<b>0,82</b>										
<b>Обед</b>																								

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67М/сж	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83		
88М	Щи из свежей капусты с картошкой с кремом сметанным соевым, 240/10	250	2,18	7,00	9,53	110,74	0,07	30,72	0,00	3,15	43,42	53,58	22,05	0,93		
234М/БМ Д/330М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 90/30	120	12,15	11,48	15,45	214,30	0,13	0,30	5,91	4,54	35,13	169,61	42,49	1,14		
312М/БМ Д	Картофельное пюре (топленое масло)	220	3,80	6,56	30,84	198,00	0,23	37,84	35,20	0,19	24,67	112,01	43,84	1,76		
349М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08		0,40	13,20	77,60	22,80	1,80			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>25,17</b>	<b>32,71</b>	<b>112,46</b>	<b>850,55</b>	<b>0,62</b>	<b>82,16</b>	<b>41,11</b>	<b>12,82</b>	<b>188,47</b>	<b>505,16</b>	<b>181,93</b>	<b>7,73</b>		
<b>Полдник</b>																
590/К/БМ Д	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>	<b>0,32</b>	<b>40,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,78</b>	<b>66,71</b>	<b>69,09</b>	<b>29,97</b>	<b>3,74</b>		
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1977,00</b>	<b>57,56</b>	<b>61,19</b>	<b>319,97</b>	<b>2062,31</b>	<b>1,25</b>	<b>130,75</b>	<b>72,39</b>	<b>16,80</b>	<b>328,41</b>	<b>871,43</b>	<b>288,64</b>	<b>16,78</b>		
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
312К/БМ Д	Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 70/40	110	16,29	20,14	3,04	253,92	0,07	9,26	13,86	0,35	28,85	197,16	29,30	1,77		

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
321М/БМ Д	Капуста тушеная (топленое масло)	180	4,60	4,70	19,27	140,88	0,10	98,91	27,00	0,37	107,31	80,52	41,30	1,64			
			б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
			Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>27,25</b>	<b>26,61</b>	<b>72,70</b>	<b>634,48</b>	<b>0,27</b>	<b>164,22</b>	<b>81,71</b>	<b>2,08</b>	<b>183,19</b>	<b>331,15</b>	<b>91,65</b>	<b>6,90</b>			
<b>Второй завтрак</b>																	
367/М/БМ Д	Мусс лимонный	150	3,60	0,03	23,34	108,00	0,01	4,80		0,02	4,80	2,64	1,44	0,14			
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70			
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>4,60</b>	<b>5,23</b>	<b>57,79</b>	<b>297,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>17,30</b>	<b>8,64</b>	<b>4,44</b>	<b>0,14</b>			
<b>Обед</b>																	
63М/с/ж	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,41	66,83	0,06	4,73	0,00	0,90	39,40	62,27	43,43	0,94			
97М	Суп картофельный на курином бульоне (грудка)	250	6,23	3,86	20,06	140,52	0,16	24,56	7,00	1,33	31,35	108,43	35,79	1,50			
311К/с/ж	Гуляш из мяса птицы (грудка), 50/50	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,49	27,88	0,27	12,33	105,64	14,33	0,93			
309М/БМ Д	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	180	7,01	6,77	44,84	268,48	0,11	0,00	36,00	0,95	13,77	56,80	10,26	1,04			
47К/с/ж	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>33,84</b>	<b>15,37</b>	<b>130,96</b>	<b>807,89</b>	<b>0,56</b>	<b>111,79</b>	<b>136,24</b>	<b>4,59</b>	<b>128,15</b>	<b>448,52</b>	<b>141,22</b>	<b>7,32</b>			
<b>Подник</b>																	

№ рещ.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
553/К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98				
			Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1990,00</b>	<b>70,78</b>	<b>53,16</b>	<b>304,74</b>	<b>1992,14</b>	<b>1,07</b>	<b>320,81</b>	<b>232,45</b>	<b>7,56</b>	<b>449,53</b>	<b>884,31</b>	<b>276,48</b>	<b>18,14</b>				
<b>День/неделя: Среда-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14				
213М/БМ Д	Омлет с запеченным картофелем (вода)	210	12,80	17,85	25,18	312,84	0,24	30,24	192,50	4,31	60,05	236,23	44,17	3,31				
			Чай с сахаром	200		12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95			
376М/ссж	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
			Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17,82</b>	<b>19,89</b>	<b>79,09</b>	<b>570,72</b>	<b>0,38</b>	<b>48,35</b>	<b>192,50</b>	<b>5,43</b>	<b>116,11</b>	<b>306,79</b>	<b>72,76</b>	<b>8,29</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
363М/БМ Д	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	4,43	0,04	11,66	64,70	0,00	4,80		0,02	2,72	1,84	1,04	0,06				
			Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>5,43</b>	<b>5,24</b>	<b>46,11</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,22</b>	<b>7,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,76</b>				
<b>Обед</b>																		
51М/ссж	Салат из свеклы с курткой и изюмом	100	1,55	5,12	13,76	107,73	0,03	7,70		2,59	41,35	48,68	24,69	1,42				
99М/ссж	Суп из овощей с кремом сметанным	250	2,12	5,85	11,07	105,88	0,08	20,40	0,00	2,60	26,69	55,95	21,37	0,88				
			<i>соевым, 240/10</i>															
281К/БМ Д	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	0,04	2,50	0,00	1,75	12,96	115,50	15,78	1,72				

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
171М/БМ Д	Каша гречневая рассыпчатая (масло топленое)	180	9,99	9,74	45,22	308,15	0,34	0,00	43,20	0,63	17,58	237,72	158,48	5,33		
			Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
349М/сж	Хлеб ржанопшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>30,29</b>	<b>33,97</b>	<b>121,47</b>	<b>916,13</b>	<b>0,65</b>	<b>31,40</b>	<b>43,20</b>	<b>9,46</b>	<b>150,68</b>	<b>590,75</b>	<b>274,02</b>	<b>12,42</b>		
<b>Полдник</b>																
590К/БМ Д	Пешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94		
			Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250,00</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>	<b>0,32</b>	<b>40,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,78</b>	<b>66,71</b>	<b>69,09</b>	<b>29,97</b>	<b>3,74</b>		
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>1980</b>	<b>58,73</b>	<b>62,65</b>	<b>295,42</b>	<b>1990,80</b>	<b>1,35</b>	<b>124,57</b>	<b>243,70</b>	<b>15,68</b>	<b>348,71</b>	<b>974,47</b>	<b>380,79</b>	<b>25,21</b>		
<b>День/неделя: Четверг-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
287М/БМ Д/ ТТК/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 210/40	250	17,98	17,01	32,56	356,60	0,10	58,54	0,00	2,58	79,93	216,82	48,86	3,28		
			Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90		
			Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>607</b>	<b>22,64</b>	<b>18,62</b>	<b>77,95</b>	<b>575,47</b>	<b>0,25</b>	<b>100,44</b>	<b>0,00</b>	<b>3,57</b>	<b>145,23</b>	<b>276,10</b>	<b>71,10</b>	<b>4,88</b>		
<b>Второй завтрак</b>																
368М/БМ Д	Мусс апельсиновый	150	3,70	0,06	14,87	74,80	0,01	13,80		0,05	7,82	5,29	2,99	0,11		
			Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>4,70</b>	<b>5,26</b>	<b>49,32</b>	<b>264,30</b>	<b>0,01</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>20,32</b>	<b>11,29</b>	<b>5,99</b>	<b>0,81</b>		

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>Обед</b>																			
49М/ссж	Салат витаминный	100	1,08	5,23	9,36	90,20	0,04	41,34	0,55	2,32	10,83	21,37	12,70	0,78					
96М/ссж	Рассольник ленинградский	250	3,79	5,54	17,24	134,54	0,11	16,80	6,13	1,83	20,85	77,41	27,94	1,09					
267К/ссж/ 330М/БМ Д	Оладьи из пшена с морковью с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 80/40	120	15,42	12,25	16,05	236,72	0,34	21,59	5292,00	2,73	20,67	246,92	19,37	5,03					
312М/БМ Д	Картофельное пюре (топленое масло)	190	3,28	5,67	26,63	171,00	0,20	32,68	30,40	0,16	21,31	96,74	37,86	1,52					
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины,	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,79</b>	<b>29,51</b>	<b>122,45</b>	<b>872,18</b>	<b>0,82</b>	<b>152,41</b>	<b>5329,08</b>	<b>7,97</b>	<b>104,55</b>	<b>552,73</b>	<b>136,77</b>	<b>11,12</b>					
<b>Полдник</b>																			
553К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>					
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1987,00</b>	<b>61,21</b>	<b>59,33</b>	<b>292,99</b>	<b>1964,21</b>	<b>1,30</b>	<b>306,65</b>	<b>5343,58</b>	<b>12,46</b>	<b>391,00</b>	<b>936,12</b>	<b>253,02</b>	<b>20,59</b>					
<b>День/неделя: Пятница-1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71М	Подфаршировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
320К	Куриное филе запеченное (бездр) с соусом шпинатным, 70/40	110	17,13	11,38	3,04	156,24	0,10	9,26	17,66	1,27	27,54	165,90	28,73	1,17				
355К/БМ Д	Рис припущенный с томатом (топл.масло)	180	4,68	6,58	48,12	270,71	0,06	1,80	36,00	0,30	8,27	100,33	34,12	0,76				
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60				
Б/н/сж	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,01</b>	<b>19,47</b>	<b>92,01</b>	<b>624,44</b>	<b>0,25</b>	<b>67,11</b>	<b>94,51</b>	<b>2,67</b>	<b>66,64</b>	<b>308,90</b>	<b>75,90</b>	<b>3,30</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
410/М/БМ Д	Желе из ягод (брусника)	150	4,51	0,13	12,74	61,64	0,00	3,15	1,68	0,21	5,25	3,36	1,47	0,12				
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>5,51</b>	<b>5,33</b>	<b>47,19</b>	<b>251,14</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>17,75</b>	<b>9,36</b>	<b>4,47</b>	<b>0,82</b>				
<b>Обед</b>																		
94К/сж	Салат "Мозаика"	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94				
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 215/35	250	10,24	10,14	18,69	207,45	0,16	22,98	7,00	1,47	22,52	153,47	39,05	2,28				
233М/328 М/ТТК/БМД	Рыба запеченная в овощном соусе (треска), 70/30	100	15,36	8,08	5,38	155,81	0,13	5,15	45,00	1,64	36,03	215,13	36,86	0,85				
171М/БМ Д	Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленым)	180	5,60	8,98	40,14	263,91	0,07	0,00	50,40	0,66	24,61	195,75	24,08	1,11				
342М	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,25				
	<del>Хлеб ржаной-пшеничный</del>	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				

№ рещ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Итого за Обед</b>		900	39,55	34,43	124,99	971,70	0,59	45,63	127,40	7,12	139,26	748,37	168,21	7,83				
<b>Полдник</b>																		
590/К/БМ	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	<b>Итого за Полдник</b>	250,00	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74				
<b>Всего за Пятница-1</b>		1910	76,26	62,77	312,94	2097,02	1,16	155,90	231,59	10,78	290,35	1135,72	278,55	15,69				
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
71М	Подгариновка из овощей свежих (Огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
260М/сжж	Гуляш из говядины, 50/50	100	15,43	16,56	3,85	226,40	0,08	4,50	0,00	2,16	12,16	161,39	23,00	2,42				
309М/БМ	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	180	7,00	4,98	44,84	252,42	0,11	0,00	25,20	0,95	13,66	56,44	10,26	1,04				
377М/сжж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,01	7,75	9,78	5,24	5,24	0,90				
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
<b>Итого за Завтрак</b>		577	26,57	22,99	87,34	664,09	0,28	11,20	25,20	3,94	62,92	272,11	50,10	5,15				
<b>Второй завтрак</b>																		
369/М/БМ	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	26,85	115,78	0,03	4,50	0,27	9,60	15,15	6,21	1,15					
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		200,00	2,42	5,50	61,30	305,28	0,03	4,50	0,00	0,27	22,10	21,15	9,21	1,85				
<b>Обед</b>																		
36М	Салат картофельный с сельдью	100	5,03	3,72	12,23	102,88	0,10	15,00	6,00	0,44	25,37	93,37	31,78	1,00				





№ реч.	Наименование дней недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,85</b>	<b>23,67</b>	<b>77,10</b>	<b>593,74</b>	<b>0,36</b>	<b>42,31</b>	<b>39,79</b>	<b>5,46</b>	<b>95,65</b>	<b>275,72</b>	<b>83,40</b>	<b>5,93</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
363М	Желе из Цитрусовых (апельсины)	150	3,99	0,03	18,60	90,68	0,00	4,50	0,00	0,02	2,55	1,73	0,98	0,08				
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>4,99</b>	<b>5,23</b>	<b>53,05</b>	<b>280,18</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,05</b>	<b>7,73</b>	<b>3,98</b>	<b>0,78</b>				
<b>Обед</b>																		
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,28	5,17	11,50	99,04	0,03	24,17	0,00	2,37	34,20	29,62	16,35	1,01				
98М	Суп крестьянский с круглой на куринном бульоне (грудки)	250	6,13	6,33	10,56	124,52	0,09	20,64	8,00	2,40	39,74	83,10	25,25	1,07				
281М/БМ Д/ТКБМД	Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 70/40	110	11,47	12,73	11,28	206,07	0,10	3,80	14,00	1,43	23,50	130,41	25,93	2,02				
216К	Пюре из бобовых с картофелем (масло топленое)	180	12,47	6,92	31,28	237,47	0,46	8,64	36,00	0,40	71,47	193,87	64,39	3,90				
473К/сж	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36,82</b>	<b>32,08</b>	<b>113,58</b>	<b>900,28</b>	<b>0,83</b>	<b>137,25</b>	<b>123,36</b>	<b>7,73</b>	<b>200,21</b>	<b>552,37</b>	<b>169,34</b>	<b>10,91</b>				
<b>Полдник</b>																		
590/К/БМ Д	Печешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>Итого за Подлник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>	<b>0,32</b>	<b>40,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,78</b>	<b>66,71</b>	<b>69,09</b>	<b>29,97</b>	<b>3,74</b>				
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1910,00</b>	<b>64,85</b>	<b>64,54</b>	<b>292,48</b>	<b>2023,94</b>	<b>1,51</b>	<b>224,08</b>	<b>171,15</b>	<b>13,98</b>	<b>377,62</b>	<b>904,91</b>	<b>286,69</b>	<b>21,35</b>				
<b>День/неделя: Среда-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
71М	Подгариновка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
234М	Котлеты или биточки рыбные (горбуша) с соусом шпинатным, 80/40	120	14,15	12,37	16,55	221,74	0,17	9,87	22,89	4,74	62,90	164,45	39,77	1,42				
302М/БМ Д	Рис отварной (масло топленое)	180	4,54	4,21	47,95	247,89	0,05	0,00	21,60	0,26	6,06	98,06	32,44	0,66				
Б/н/сж	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,80</b>	<b>18,07</b>	<b>104,97</b>	<b>664,52</b>	<b>0,31</b>	<b>62,32</b>	<b>85,34</b>	<b>5,98</b>	<b>100,39</b>	<b>305,97</b>	<b>84,06</b>	<b>3,37</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
362М/БМ Д	Желе из свежих ягод (черная смородина)	150	4,54	0,06	20,07	98,94	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,29				
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>5,54</b>	<b>5,26</b>	<b>54,52</b>	<b>288,44</b>	<b>0,01</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>18,98</b>	<b>11,94</b>	<b>8,58</b>	<b>0,99</b>				
<b>Обед</b>																		
85 К/сж	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,42	12,24	13,68	179,29	0,06	8,76	0,00	5,12	55,99	85,29	49,17	1,63				
	Ши из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 240/10	250	2,18	5,80	9,53	99,95	0,06	33,60	0,00	2,65	45,77	43,97	18,61	0,78				

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
161К/сж/ ТТК/БМД	Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 180/40	220	18,58	16,99	37,62	378,62	0,31	38,00	14,40	1,70	51,58	272,49	69,50	4,19				
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>29,41</b>	<b>35,85</b>	<b>113,99</b>	<b>897,57</b>	<b>0,57</b>	<b>120,36</b>	<b>14,40</b>	<b>10,41</b>	<b>184,24</b>	<b>512,05</b>	<b>176,18</b>	<b>9,30</b>				
<b>Полдник</b>																		
553/К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
<b>Всего за Среда-2</b>		<b>1860,00</b>	<b>62,84</b>	<b>65,12</b>	<b>316,76</b>	<b>2102,79</b>	<b>1,12</b>	<b>258,68</b>	<b>114,24</b>	<b>17,39</b>	<b>424,51</b>	<b>925,96</b>	<b>307,98</b>	<b>17,44</b>				
<b>День/неделя: Четверг-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14				
21ЗМ/БМ Д	Омлет с запеченым картофелем (вода)	250	15,24	21,25	29,98	372,43	0,28	36,00	229,17	5,13	71,49	281,23	52,58	3,94				
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90				
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>627</b>	<b>20,52</b>	<b>22,90</b>	<b>76,67</b>	<b>599,30</b>	<b>0,44</b>	<b>79,90</b>	<b>229,17</b>	<b>6,16</b>	<b>140,80</b>	<b>352,91</b>	<b>79,02</b>	<b>5,67</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
369/М/БМ Д	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	26,85	115,78	0,03	4,50		0,27	9,60	15,15	6,21	1,15		
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70		
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>2,42</b>	<b>5,50</b>	<b>61,30</b>	<b>305,28</b>	<b>0,03</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>22,10</b>	<b>21,15</b>	<b>9,21</b>	<b>1,85</b>		
<b>Обед</b>																
63М/сж	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,41	66,83	0,06	4,73	0,00	0,90	39,40	62,27	43,43	0,94		
102М/сж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	9,61	5,18	19,70	164,39	0,25	12,31	7,00	1,96	47,31	138,55	43,05	2,30		
326К/ТТК/БМД	Нагетсы куриные с соусом томатным, 70/30	100	16,39	21,83	12,70	314,57	0,11	6,23	77,58	5,54	21,97	141,93	25,03	1,72		
321М/БМ Д	Капуста тушеная (топленое масло)	90	2,30	2,35	9,63	70,44	0,05	49,46	13,50	0,19	53,65	40,26	20,65	0,82		
312М/БМ Д	Картофельное пюре (топленое масло)	90	1,55	2,69	12,62	81,00	0,09	15,48	14,40	0,08	10,09	45,82	17,93	0,72		
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>36,71</b>	<b>32,98</b>	<b>122,21</b>	<b>936,95</b>	<b>0,70</b>	<b>128,21</b>	<b>112,48</b>	<b>9,59</b>	<b>203,32</b>	<b>539,12</b>	<b>189,00</b>	<b>9,21</b>		
<b>Полдник</b>																
590/К/БМ Д	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>	<b>0,32</b>	<b>40,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,78</b>	<b>66,71</b>	<b>69,09</b>	<b>29,97</b>	<b>3,74</b>		
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1977,00</b>	<b>64,84</b>	<b>64,94</b>	<b>308,94</b>	<b>2091,27</b>	<b>1,49</b>	<b>252,63</b>	<b>349,65</b>	<b>16,80</b>	<b>432,92</b>	<b>982,28</b>	<b>307,20</b>	<b>20,47</b>		

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe												
<b>День/неделя: Пятница-2</b>															<b>Завтрак</b>											
71М	Подфаршировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10												
294М/БМ Д/ 330М/БМ Д	Котлеты рубленые (из мяса птицы) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 70/40	110	11,73	12,79	12,68	213,17	0,10	1,00	35,12	1,50	12,36	101,44	17,10	1,30												
309М/БМ Д	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	180	7,00	4,98	44,84	252,42	0,11	0,00	25,20	0,95	13,66	56,44	10,26	1,04												
Б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60												
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48												
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,08</b>	<b>18,99</b>	<b>92,85</b>	<b>634,36</b>	<b>0,28</b>	<b>53,25</b>	<b>101,17</b>	<b>2,67</b>	<b>102,89</b>	<b>223,78</b>	<b>38,00</b>	<b>3,51</b>												
<b>Второй завтрак</b>																										
363М/БМ Д	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	4,43	0,04	11,66	64,70	0,00	4,80		0,02	2,72	1,84	1,04	0,06												
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70												
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>5,43</b>	<b>5,24</b>	<b>46,11</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,22</b>	<b>7,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,76</b>												
<b>Обед</b>																										
109К	Салат фруктовый	100	1,32	0,56	8,44	48,20	0,02	51,12	2,00	0,16	46,60	29,00	14,80	1,14												
150К	Суп рыбный	250	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08												
244М/сж	Плов из отварной говядины	200	23,49	27,08	34,83	476,78	0,11	1,20	0,00	4,78	23,20	281,96	51,71	3,54												
342М/сж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,91	94,63	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,25												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80												

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>38,75</b>	<b>36,34</b>	<b>113,43</b>	<b>950,44</b>	<b>0,41</b>	<b>73,57</b>	<b>2,00</b>	<b>6,02</b>	<b>123,14</b>	<b>503,54</b>	<b>140,64</b>	<b>8,40</b>				
<b>Полдник</b>																		
553/К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1820</b>	<b>71,35</b>	<b>66,50</b>	<b>295,68</b>	<b>2091,26</b>	<b>0,93</b>	<b>171,62</b>	<b>117,67</b>	<b>9,57</b>	<b>362,15</b>	<b>831,15</b>	<b>221,85</b>	<b>16,45</b>				
	<b>Итого</b>	<b>19338</b>	<b>661,90</b>	<b>624,78</b>	<b>3027,89</b>	<b>20459,38</b>	<b>12,24</b>	<b>2145,11</b>	<b>6983,85</b>	<b>136,74</b>	<b>3856,81</b>	<b>9370,20</b>	<b>2877,36</b>	<b>191,53</b>				

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. Делли плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся снижения закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. Делли принт 2002

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за завтрак	225,26	210,80	872,25	6 271,98	3,13	634,52	870,99	40,97	1 069,28	2 941,23	718,27	51,50		
Среднее значение за завтрак	22,53	21,08	87,22	627,20	0,31	63,45	87,10	4,10	106,93	294,12	71,83	5,15		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	30%	56%											
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	25,03%	22,91%	22,77%	23,06%	28,47%	105,75 %	12,44%	40,97%	9,72%	26,74 %	28,73%	42,92%		
Итого за второй завтрак	46,53	53,10	523,88	2 751,65	0,09	84,00	3,36	1,21	181,79	116,30	58,43	9,57		
Среднее значение за второй завтрак	4,65	5,31	52,39	275,16	0,01	8,40	0,34	0,12	18,18	11,63	5,84	0,96		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	7%	17%	76%											
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	5,17%	5,77%	13,68%	10,12%	0,80%	14,00%	0,05%	1,21%	1,65%	1,06%	2,34%	7,97%		
Итого за завтрак + второй завтрак	271,79	263,90	1 396,13	9 023,63	3,22	718,52	874,35	42,17	1 251,07	3 057,53	776,69	61,07		
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	27,18	26,39	139,61	902,36	0,32	71,85	87,43	4,22	125,11	305,75	77,67	6,11		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	26%	62%											
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	30,20%	28,68%	36,45%	33,18%	29,27%	119,75 %	12,49%	42,17%	11,37 %	27,80 %	31,07%	50,89%		
Итого за обед	338,72	313,39	1 171,58	8 925,65	6,26	1 026,49	5 997,01	86,35	1 667,71	5 487,22	755,02	92,87		
Среднее значение за обед	33,87	31,34	117,16	892,57	0,63	102,65	599,70	8,63	166,77	548,72	175,50	9,29		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	32%	53%											
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	37,64%	34,06%	30,59%	32,81%	56,91%	171,08 %	85,67%	86,35%	15,16 %	49,88 %	70,20%	77,39%		
Итого за полдник	65,37	56,29	278,77	1 912,96	1,60	297,27	429,86	15,71	472,22	1 072,34	332,29	28,53		



Среднее значение за полдник	6,54	5,63	27,88	191,30	0,16	29,73	542,99	1,57	47,22	107,23	33,23	2,85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	26%	58%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	7,26%	6,12%	7,28%	7,03%								
Итого за обед + полдник	404,09	369,68	1 450,36	10 838,62	7,86	1 323,75	426,87	102,06	139,94	559,55	087,31	121,40
Среднее значение за обед + полдник	40,41	36,97	145,04	1 083,86	0,79	132,38	142,69	10,21	213,99	655,96	208,73	12,14
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	31%	54%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	44,90%	40,18%	37,87%	39,85%	71,41%	220,63%	163,24%	102,06%	19,45%	59,63%	83,49%	101,17%
Итого день	661,90	624,78	3 027,89	20 459,38	12,24	2 145,11	983,85	136,74	856,81	370,20	877,36	191,53
Среднее значение за день	66,19	62,48	302,79	2 045,94	1,22	214,51	698,39	13,67	385,68	937,02	287,74	19,15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	27%	59%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	73,54%	67,91%	79,06%	75,22%	111,31%	357,52%	99,77%	136,74%	35,06%	85,18%	115,09%	159,61%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Распределение ЭЦ			Норма									
	Завтрак	23,06%	20-25%									
Обед	32,81%	30-35%										