

МБОУ «Начальная школа – детский сад п. Партизанское»
МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»
238424, Калининградская область, Багратионовский район, п. Партизанское,
ул. Новая, д.6 «А», тел. 8-(401)-56-57-6-36; e-mail: partizanskoe20@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Точка опоры»

С.В. Пасечник



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Начальная школа-детский сад п. Партизанское»

М.В. Радаева

«20 августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ – 10-ТИ ДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

с подтвержденным диагнозом сахарного диабета

для обучающихся 7-11 лет

МБОУ "Начальная школа - детский сад п. Партизанское"

(на 2024-2025 учебный год)

Партизанское 2024

Вариант реализации 10-ти дневного типичного диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

Дополнительно: Показатели																
№ рецеп.	Наименование дней питания, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
182М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47	
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10	
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами, 3624	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81	
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09	
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
Итого за Завтрак		580	4,8	27,03	17,13	37,36	491,43	0,39	15,62	47,66	1,76	389,76	523,00	81,48	7,34	
Второй завтрак																
	Сырок из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Посути	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50		
	Фрукты (манго, апельсин)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71	
Обед																
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50	
88М/СД	Щи из свеклы хиты с картофелем и мясом, бульон со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82	
268М/330М/СД	Витриал с соусом сметанным, 80/50	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45	
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13	
349М/СД	Компот из сухофруктов с сахаром, 180	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58	
	Хлеб ржачий	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед		750	6,7	37,73	24,97	80,76	703,38	0,87	36,52	419,51	8,51	217,44	546,15	172,32	10,64	
Полдник																
	Сырок из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Посути	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50		
	Фрукты (манго, апельсин)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71	
Всего за Пятидневный																
				76,93	53,38	185,71	1559,53	1,56	169,00	559,79	15,11	984,17	1372,86	368,81	19,40	

Детализация: Витамин-1

№ рец.	Наименование пищевой добавки, блон	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Застарок				Застарок				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В	Б	Ж	У	В	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
7114	Подариворона из оловей савок (савок)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20		
260M/CД	Гуаша из говядины, 45/45	90	0,3	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05		1,25	0,06	4,05		1,25	10,58	140,50	20,38	2,15		
171M/CД	Каши третиная рассолития	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33			0,65	0,33			0,65	17,25	227,90	152,07	5,11		
382M/CД	Каши с молоком со стеной	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17		0,12	0,04	1,17		0,12	113,12	107,20	29,60	0,97		
	Фрукты (каширны)	130	0,8	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	89,40		0,26	0,08	89,40		0,26	45,50	22,10	14,30	0,13		
	Хлеб ржаной- пшепичный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого за Застарок		620	6,2	31,51	17,13	73,91	581,27	0,57	57,42		1,612	0,57	57,42		1,612	201,95	557,70	236,05	9,73		
Второй застарок																					
	Смесь из сусофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		2,12	0,04	0,87		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Иогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54		9,00	0,03	0,54		9,00	111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Второй застарок		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41		2,42	0,11	16,41		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
Обед																					
46M	Суп из белокочерной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50		1,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,31	0,59		
102M/CД	Суп картофельный с бараниной на курином бульоне	220	1,5	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60		2,00	0,21	10,60		2,00	40,09	103,92	35,70	1,90		
259M/CД	Жаркое по-доминкански	250	2,2	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86		2,35	0,29	35,86		2,35	40,44	278,27	60,58	3,09		
342M/CД	Компот из фруктов с сахаром	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,04			0,66	0,04			0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед		740	5,1	36,09	18,33	61,46	558,78	0,59	62,76		6,58	0,59	62,76		6,58	118,99	453,12	124,52	7,58		
Полдник																					
	Смесь из сусофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87		2,12	0,04	0,87		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Иогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54		9,00	0,03	0,54		9,00	111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41		2,42	0,11	16,41		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
Всего за Витамин-1				78,57	47,35	192,86	1531,58	1,37	153,00		13,94	1,37	153,00		13,94	640,71	1296,55	469,57	25,05		

Дневная норма: Средн-1																
№ рецеп.	Наименование дикой природы, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Р	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30		298,34	215,38	32,44	0,85
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00			28,50	37,20	4,50	
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10				8,24	4,95	4,40	0,82
	Фрукты (блоки)	130	1,1	0,52	0,32	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26		14,30	20,80	11,70	2,86
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,93	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30		45,00	8,70	14,10	1,17
		520	3,5	32,99	11,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	0,86		394,38	287,03	67,14	5,70
Второй завтрак																
	Смесь из сухобруксов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12		40,86	24,29	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			85,50	111,60	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30		25,50	52,50	16,50	0,15
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42		151,86	188,39	57,50	0,71
Обед																
94К/СД	Салат Морской	60	0,5	1,72	3,85	6,08	65,88	0,03	6,90	378,00	1,47		41,00	12,72	15,07	0,57
82М/СД	Борщ из свежих капусты с картофелем со сметаной, 210/10	720	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63		52,98	43,05	23,67	1,07
Т11К/Э31М	Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95		219,17	22,47	28,62	4,29
136М/СД	Оливки припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66		87,80	43,38	60,04	1,11
457К	Каша из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	56,00		0,13		5,94	6,48	5,58	0,23
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66		47,40	10,50	14,10	1,17
		750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49		451,21	138,60	147,08	8,44
Полдник																
	Смесь из сухобруксов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12		40,86	24,29	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			85,50	111,60	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30		25,50	52,50	16,50	0,15
		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42		151,86	188,39	57,50	0,71
Итого за Полдник	Всего за Средн-1			69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20		1157,32	802,40	329,22	15,56

Дневник учета: Четверг-1

№ р-н	Наименование блюд, напитков	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																	
71М	Полдариновка из овощей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,60		0,28		5,60	10,40	8,00	0,36	
320М/330М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40		
321М/СД	Каша гречневая	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60		
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со сливок	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,60	12,60	0,09		
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	4,70	45,00	14,10	1,17		
Итого за Завтрак		550	2,8	35,94	16,73	33,78	451,95	0,30	112,59	157,80	2,71	360,18	453,42	101,36	4,73		
Второй завтрак																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
Обед																	
60М	Суп из моркови с яблоками и курицей	60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63		
96М/СД	Рисовый суп с курицей и овощами	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	0,10	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97		
231М/330М/СД	Котлеты из биточной рыбы с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28		
199М	Пюре из картофеля с маслом	150	3,0	17,23	4,10	36,13	350,54	0,61		16,00	0,57	80,36	248,39	80,38	5,13		
342М/СД	Компот из свежих яблок со сливок	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79		
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	0,92	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,87	180,58	9,97		
Полдник																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50			
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86		
Итого за Четверг-1				80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	1273,86	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43		

Дополнение Приложение-1

№ р-п.	Наименование диеты, блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
				Б	Ж	У									
Завтрак															
	Полгарнирочка из вареного горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213/МСД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46
371/МСД	Чай с лимоном с сахаром столовый	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Завтрак		607	4,3	22,33	10,68	52,15	395,52	0,31	47,18	46,50	3,04	114,95	233,14	84,31	6,63
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,85	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
67/МСД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
99/МСД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84
294/МЗТ/МСД	Котлеты рубленные из птицы с томатно-сырными соусом, 80/50	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92
171/МСД	Каша перловая рисовая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87
349/МСД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		750	6,7	24,46	27,22	80,24	667,02	0,36	30,05	438,47	7,60	143,80	445,36	110,12	5,87
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,85	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50	
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Приложение-1								0,97	194,04	577,60	15,48	635,53	982,23	309,44	13,92

Дань. Итого за: Подсчитаны: 2

№ р-ц.	Наименование д-ий, под-ий, б-лод со ст-ей	Масса пор-ции	Цена	Цицевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
174/м/СД	Каши пшеница, дополнения из кукурузной крупы со ст-ей	200	3,7	1,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14	
15М	Сыр пармезано	10	30,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10	
4М	Бургеры с отпариванием мясных продуктов, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81	
382/м/СД	Каша с маком со ст-ей	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97	
	Фрукты (яблоки) потерн	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	
Итого за: Запаривание		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,64	88,38	6,88	

Второй завтрак

	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Пюре	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50		
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
Итого за: Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	157,86	57,50	0,71	

Обед

52М	Салат из свежих овощей	60	0,4	0,86	4,03	5,02	59,20	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80	
99/м/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84	
245/м/330/м/СД	Бифбургеры из отпариваемой говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11	
171/м/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,32	0,23		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11	
342/м/СД	Компот из свежих яблок со ст-ей	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79	
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за: Обед		730	6,4	30,23	23,87	70,66	646,70	0,35	29,38	473,70	3,51	119,11	517,37	225,56	10,82	

Полдник

	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	
	Пюре	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50		
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	
Итого за: Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	157,86	57,50	0,71	
	Всего за Подсчитаны: 2			70,27	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	423,95	19,12	

Калькуляция Витринок-2

№ рек.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Э	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
71M	Похлебка из опоек супник (огурцы)	40	0,1	0,08	0,04	0,76	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60		0,20			
244M/CD	Плов из отварной говядины	250	3,3	32,30	16,87	39,09	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	417,86	58,77		4,85			
379M/CD	Кофейный напиток с молоком со стешей	180	0,4	3,70	1,85	4,83	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60		0,09			
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10		1,17			
Итого за Завтрак		500	4,7	38,46	19,12	56,56	0,26	5,65	280,00	2,89	171,79	585,86	91,07		6,31			
Второй завтрак																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50		0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50		3,30			
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50		3,86			
Обед																		
63M/CD	Суп из моркови с кургой	60	0,5	0,38	0,05	5,63	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96		0,49			
87M/CD	Щи из смеси капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	0,04	30,81	225,22	1,51	56,87	47,84	18,54		0,73			
294M/CD	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 30/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09		2,08			
136M/CD	Овощи припущенные в масле	150	1,0	2,34	2,47	12,20	0,10	7,90	9172,00	0,66	43,38	87,80	60,04		1,11			
349M/CD	Компот из сухофруктов со стешей	180	0,8	0,70	0,05	9,13	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90		0,38			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10		1,17			
Итого за Обед		750	5,0	22,64	20,76	59,55	0,37	46,22	4744,48	6,36	187,48	387,55	165,62		6,16			
Полдник																		
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50		0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50		3,30			
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50		3,86			
Всего за Вторник-2																		
				72,08	81,77	173,60	0,85	84,69	5132,10	14,39	679,05	1259,14	365,70		20,19			

Детское меню: Среда-2															
№ рецепта	Наименование блюда, порции, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
223M/326M/CD	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	190	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	365,20	43,08	1,17
377M/CD	Чай с лимонной соевый	180	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Фрукты (абрикот)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	15,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Завтрак		530	3,5	37,48	12,85	47,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	434,06	74,00	6,05
Второй завтрак															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		11,60	35,50	13,50	
	Фрукты (лимонный)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Второй завтрак		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Обед															
53M/CD	Суп из овощей с зеленым горошком	60	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	25,17	11,16	0,79
151K/CD	Уха Ростовская	220	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	166,94	29,67	1,07
255M/332M/CD	Печени по-строгановски, 45/45	90	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	224,09	14,74	4,74
171M/CD	Каша гречневая рассычатая	150	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
342M/CD	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	5,24	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		730	6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,58	609,23	208,97	13,07
Полдник															
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		11,60	35,50	13,50	
	Фрукты (лимонный)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71
Всего за Среда-2															
				81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	1347,02	395,98	20,55

Дополнительно: Четверг-2																
№ рецеп.	Наименование пищевой единицы, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	Уг		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Ке	
Завтрак																
	Полдаришорка из овсяной смеси (супер)	40	0,1	0,23	0,04	0,76	4,40	0,01	2,86			0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
292M/СД	Пюре фруктовое в соусе с шоколадом	250	2,1	30,72	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00		3,00	66,18	304,95	68,34	3,05
379M/СД	Кофе с молоком с сахаром со сметаной	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,55				112,77	81,00	12,60	0,09
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05				0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Завтрак		500	3,6	36,75	16,43	42,72	465,30	0,38	32,60	827,00		3,34	184,45	432,95	100,64	4,54
Второй завтрак																
	Сметана из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Обед																
63К	Суп из моркови, яблок и апельсина	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50		2,37	13,23	21,19	14,48	0,48
84M/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	220	1,1	3,30	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50		1,57	44,16	87,02	29,68	1,46
233M/238M/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83		0,40	135,50	283,30	57,58	0,98
143M/СД	Рис из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00		1,12	40,63	70,35	30,52	1,03
342M/СД	Каша из сырых круп со сметаной	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80			0,14	6,84	5,76	4,32	0,83
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		760	4,6	26,39	22,44	54,88	532,14	0,41	51,83	1368,63		6,25	250,86	515,02	150,68	5,94
Полдник																
	Сметана из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31		2,12	24,29	40,86	27,50	0,56
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00			111,60	85,50	13,50	
	Фрукты (блоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81		2,42	159,89	142,86	54,50	3,86
Всего за Четверг-2																
				74,11	50,75	155,08	1368,97	1,00	117,24	2303,36		14,44	765,08	1243,69	360,35	16,21

Детализация: Паттиш-2

№ рсн.	Наименование лиц, подопл, блонд	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Зеленая				Зеленая				B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Kс		
				Б	Ж	У	У	Б	Ж	У	У										
Зеленая																					
	Подаривание из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	24,66	226,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46	1,46	1,46	1,46	1,46	1,46
382/М/СД	Каша с яблоком со сметаной	180	0,4	3,64	1,95	4,73	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86	2,86	2,86	2,86	2,86	2,86
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17	1,17	1,17	1,17	1,17	1,17
Итого за Зеленая		600	4,7	25,95	12,62	56,63	56,63	445,19	0,35	45,45	46,62	3,04	220,32	330,56	108,67	6,74	6,74	6,74	6,74	6,74	6,74
Витаминизированная																					
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56
	Потрут	90	0,5	3,24	0,90	6,30	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50						
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого за Витаминизированная		260	2,1	6,09	5,64	25,29	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71
Обед																					
404	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	3,91	47,45	0,02	14,50	180,75	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
98/М/СД	Суп крестьянский с жареной на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	12,00	91,06	0,09	17,72	216,30	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96
221/М/СД	Плов из птицы	250	3,6	31,67	12,73	43,05	43,05	415,69	0,21	8,27	328,40	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08	3,08
342/М/СД	Конфит из свиных яблок со сметаной	180	0,3	0,14	0,14	3,53	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79	0,79
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	1,17	1,17	1,17	1,17	1,17
Итого за Обед		740	6,1	37,61	20,06	72,75	72,75	626,32	0,39	41,09	779,05	7,51	127,05	344,43	102,50	6,59	6,59	6,59	6,59	6,59	6,59
Полдник																					
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56
	Потрут	90	0,5	3,24	0,90	6,30	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	83,50	13,50						
	Фрукты (яблоки)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71
Всего за Паттиш-2																					
				75,73	43,96	179,96	179,96	1456,04	1,04	206,35	868,29	15,40	724,15	1178,72	327,19	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75