

Вариант реализации типового диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа

7-11 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	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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-говяжьи) с соусом овощным, 70/30	100	11,53	12,21	23,87	251,78	0,15	0,12	0,00	1,70	14,34	124,34	22,96	1,97
302М/БМД	Рис отварной (масло топленое)	160	4,04	3,74	42,62	220,35	0,05	0,00	19,20	0,23	5,39	87,16	28,84	0,59
377М/БМД	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		527	18,81	17,11	99,62	629,07	0,27	5,22	19,20	2,59	48,93	253,28	64,64	4,03
Второй завтрак														
410/К/БМД	Желе из ягод (брусника)	150	4,507	0,125	12,735	61,640	0,000	3,150	1,680	0,210	5,250	3,360	1,470	0,117
	Изделия кондитерские	50	1,000	5,200	34,450	189,500	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	6,000	3,000	0,700
Итого за Второй завтрак		200,00	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														
67М/БМД	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50

№ 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
88М	Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,87	6,17	8,01	95,78	0,06	25,60	0,00	2,77	36,39	45,63	18,45	0,79
234М/БМД/330 М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с кремом сметанным соевым, 70/30	100	9,56	9,30	12,45	172,20	0,10	0,23	4,60	3,54	27,42	132,35	33,13	0,90
312М/БМД	Картофельное пюре (топленое масло)	200	3,45	5,97	28,04	180,00	0,21	34,40	32,00	0,17	22,43	101,83	39,85	1,60
349М/БМД	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 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
Итого за Обед		840	21,43	26,37	102,47	737,84	0,54	68,53	36,60	10,20	158,22	434,94	157,05	6,86
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка 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
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Понедельник-1			50,93	52,36	298,02	1867,80	1,13	116,92	65,48	13,78	291,61	766,67	256,12	15,45
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
312К	Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 60/30	90	15,62	17,25	2,28	217,35	0,05	6,95	11,37	0,29	23,03	167,41	23,84	1,47
321М/БМД	Капуста тушеная (топленое масло)	150	3,83	3,92	16,06	117,40	0,08	82,43	22,50	0,31	89,42	67,10	34,42	1,36
б/н/БМД	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48

№ 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
Итого за Завтрак		580	23,06	22,66	63,59	548,31	0,22	145,22	74,72	1,19	204,92	310,42	78,11	6,20
Второй завтрак														
367/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
Итого за Второй завтрак		200	4,60	5,23	57,79	297,50	0,01	4,80	0,00	0,02	17,30	8,64	4,44	0,14
Обед														
63М/БМД	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
97М	Суп картофельный на курином бульоне (грудка)	200	4,99	3,09	16,05	112,41	0,13	19,65	5,60	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	150	5,84	5,64	37,37	223,73	0,09		30,00	0,80	11,47	47,34	8,55	0,87
473К/БМД	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
Итого за Обед		770	29,42	13,06	113,45	698,42	0,48	104,73	126,05	3,78	102,59	381,90	113,55	6,38
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
0	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
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Вторник-1			62,16	46,89	278,11	1796,50	0,94	294,75	215,27	5,85	445,71	796,95	235,26	16,51
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
22К	Поджаривка 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

№ 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
213М/БМД	Омлет с запеченным картофелем (вода)	180	10,97	15,30	21,59	268,15	0,20	25,92	165,00	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
376М/БМД	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		590	15,23	17,06	70,35	499,91	0,33	43,83	165,00	4,66	103,02	266,54	65,25	7,70
Второй завтрак														
363/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
Итого за Второй завтрак		200	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76
Обед														
51М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	4,07	8,12	73,06	0,02	4,62		1,99	24,65	28,97	14,73	0,85
99М/БМД	Суп из овощей с кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,82	5,21	9,30	91,73	0,07	17,00	0,00	2,32	22,45	47,60	17,89	0,75
281К/БМД	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
171М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая (масло топленое)	150	8,33	8,12	37,69	256,79	0,28		36,00	0,53	14,65	198,10	132,07	4,44
349М/БМД	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 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
Итого за Обед		780	26,62	29,41	106,38	799,87	0,56	24,67	36,00	8,30	125,51	511,52	232,59	10,66
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка 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
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74

№ 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
Всего за Среда-1			52,47	55,26	271,59	1803,72	1,21	113,32	209,00	13,75	310,46	855,00	331,85	22,86
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
287М/БМД/ ТТК/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 180/40	220	15,44	14,58	30,48	316,10	0,09	50,20	0,00	2,24	69,42	186,68	42,48	2,84
	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/БМД	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		567	19,34	15,91	70,73	508,85	0,22	91,90	0,00	2,46	180,17	268,39	63,52	4,32
Второй завтрак														
368/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
	Итого за Второй завтрак	200	4,70	5,26	49,32	264,30	0,01	13,80	0,00	0,05	20,32	11,29	5,99	0,81
Обед														
49М/БМД	Салат витаминный	60	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47
96М/БМД	Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
267К/БМД/ 330М/БМД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 60/40	100	11,74	9,75	12,68	185,82	0,26	16,19	3969,00	2,06	15,63	185,84	14,65	3,78
312М/БМД	Картофельное пюре (топленое масло)	170	2,93	5,07	23,83	153,00	0,18	29,24	27,20	0,15	19,06	86,55	33,88	1,36
350М/БМД	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

№ 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
Итого за Обед		800	23,57	23,21	109,08	740,29	0,68	123,68	4001,43	5,99	88,78	457,44	117,39	9,18
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	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
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Четверг-1			52,69	50,32	272,40	1765,71	1,14	269,37	4015,93	9,36	410,17	833,12	226,06	18,09
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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
320К	Куриное филе запеченое (бедро) с соусом шпинатным, 60/30	90	14,63	9,74	2,28	133,63	0,08	6,95	14,63	1,08	21,90	140,62	23,36	0,95
355К/БМД	Рис припущенный с томатом (топл.масло)	150	3,90	5,48	40,10	225,59	0,05	1,50	30,00	0,25	6,89	83,60	28,43	0,63
б/н/БМД	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
Итого за Завтрак		500	21,96	16,45	78,09	530,58	0,21	64,30	85,48	1,66	105,07	289,33	63,64	2,84
Второй завтрак														
410/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
Итого за Второй завтрак		200	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														
94Л/БМД	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83

№ 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
233М/ТТК/БМД	Рыба запеченая в овощном соусе (треска), 60/30	90	13,27	7,15	5,22	138,47	0,12	4,82	38,57	1,52	32,14	186,80	32,72	0,77
171М/БДМ	Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленным)	150	4,66	7,48	33,45	219,93	0,06		42,00	0,55	20,51	163,12	20,07	0,92
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
	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
Итого за Обед		770	33,32	27,02	110,27	820,96	0,50	36,10	101,17	5,62	118,28	629,39	142,20	6,73
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка 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
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Пятница-1			65,98	52,35	284,30	1852,43	1,03	143,57	196,33	8,27	307,81	997,17	240,28	14,13
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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
260М/БМД	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло топленное)	150	5,84	4,15	37,37	210,35	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86
377М/ссж	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		507	22,96	20,20	73,96	571,06	0,24	9,15	21,00	2,77	101,47	263,00	42,09	4,52
Второй завтрак														
369/М/БМД	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

№ 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
	Изделия кондитерские	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
	Итого за Второй завтрак	200	2,42	5,50	61,30	305,28	0,03	4,50	0,00	0,27	22,10	21,15	9,21	1,85
Обед														
36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
82М/БМД	Борщ из свежей капусты с картофелем со кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,94	5,13	10,60	97,08	0,05	17,95	0,00	2,37	32,37	48,11	21,31	1,09
288М/БМД/ ТТК/БМД	Куры отварные (грудки) с соусом томатным, 60/30	90	18,62	15,29	3,25	226,73	0,10	6,87	34,40	5,21	19,13	147,33	22,38	1,42
321М/БМД	Капуста тушеная (масло топленое)	150	3,89	3,18	14,95	106,61	0,09	82,66	18,00	0,32	89,76	67,65	34,64	1,37
349М/БМД	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 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
	Итого за Обед	780	33,26	26,68	86,10	725,52	0,44	117,28	56,00	10,05	208,58	452,01	151,10	7,55
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	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
	Итого за Полдник	250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
	Всего за Понедельник-2		63,73	58,33	264,65	1854,14	0,94	170,93	91,50	13,96	453,05	832,15	241,56	17,70
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
274М/ТТК/БМД	Зразы рубленые с соусом шпинатным, 70/30	100	9,53	14,78	11,91	219,28	0,08	7,68	9,62	3,97	38,76	122,46	30,09	2,45

№ 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
312/М/БМД	Картофельное пюре (топленое масло)	160	2,76	4,77	22,43	144,00	0,17	27,52	25,60	0,14	17,94	81,46	31,88	1,28
376М/БМД	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		500	15,33	20,67	67,10	516,54	0,31	36,11	35,22	4,72	80,25	239,08	71,66	5,16
Второй завтрак														
363М	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	3,992	0,033	18,603	90,675	0,003	4,500	0,000	0,015	2,550	1,725	0,975	0,077
	Изделия кондитерские	50	1,000	5,200	34,450	189,500	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	6,000	3,000	0,700
Итого за Второй завтрак		200	4,992	5,233	53,053	280,175	0,003	4,500	0,000	0,015	15,050	7,725	3,975	0,777
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (грудки)	200	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/БМД/ ТТК/БМД	Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 60/40	100	9,98	11,21	10,47	183,20	0,10	3,80	12,00	1,37	21,83	114,98	23,73	1,79
216К/БМД	Пюре из бобовых с картофелем (масло топленое)	150	10,39	5,77	26,07	197,89	0,38	7,20	30,00	0,33	59,56	161,56	53,66	3,25
473К/БМД	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
Итого за Обед		780	31,51	26,07	100,85	773,31	0,72	122,01	113,76	6,18	165,00	476,17	144,82	9,41
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка 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

№ 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
	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
	Итого за Полдник	250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Вторник-2			57,02	55,53	269,75	1819,77	1,35	202,64	156,98	11,70	327,00	792,06	250,42	19,08
День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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, 70/30	100	12,31	10,81	14,10	193,68	0,15	7,48	19,44	4,13	53,05	142,05	33,31	1,18
302М/БМД	Рис отварной (масло топленое)	150	3,79	3,51	39,96	206,57	0,04	0,00	18,00	0,22	5,05	81,71	27,03	0,55
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
б/н/БМД	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
Итого за Завтрак		510	19,45	15,53	89,39	569,02	0,26	59,73	78,29	5,18	85,02	260,73	70,99	2,91
Второй завтрак														
362/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
Итого за Второй завтрак		200	5,54	5,26	54,52	288,44	0,01	36,00	0,00	0,13	18,98	11,94	8,58	0,99
Обед														
85К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98
88М/БМД	Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,87	5,17	8,01	86,79	0,05	28,00	0,00	2,35	38,35	37,62	15,59	0,67

№ 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
160К/БМД/ ТТК/БМД	Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 150/30	180	15,40	13,98	30,88	311,68	0,26	31,35	12,00	1,33	42,01	225,21	57,04	3,46
350М/БМД	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
Итого за Обед		720	24,55	27,32	100,26	745,76	0,48	104,61	12,00	7,69	144,85	424,30	141,03	7,81
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	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
	Итого за Полдник	250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Среда-2			54,63	54,04	287,45	1855,49	0,98	240,33	104,79	13,87	369,75	792,97	259,77	15,48
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
22К	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
213М/БМД	Омлет с запеченным картофелем (вода)	180	10,97	15,30	21,59	268,15	0,20	25,92	165,00	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
377М/БМД	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	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		547	15,50	16,67	63,14	468,90	0,35	69,62	165,00	4,57	116,27	267,66	63,10	4,45
Второй завтрак														
369/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
	Итого за Второй завтрак	200	2,42	5,50	61,30	305,28	0,03	4,50	0,00	0,27	22,10	21,15	9,21	1,85

№ 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
Обед														
63М/БМД	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
102М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7,69	4,14	15,76	131,51	0,20	9,85	5,60	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84
326К/ТТК/БМД	Наггетсы куриные с соусом томатным, 60/30	90	14,12	20,28	11,33	285,93	0,10	6,05	66,50	5,45	19,17	122,76	22,24	1,52
321М/БМД	Капуста тушеная (топленое масло)	75	1,91	1,96	8,03	58,70	0,04	41,21	11,25	0,15	44,71	33,55	17,21	0,68
312М/БМД	Картофельное пюре (топленое масло)	75	1,29	2,24	10,51	67,50	0,08	12,90	12,00	0,06	8,41	38,19	14,95	0,60
350М/БМД	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
Итого за Обед		770	31,22	29,51	107,42	823,46	0,59	112,85	95,35	8,71	164,68	452,99	153,79	7,91
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка 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
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Четверг-2		1317	54,32	55,24	280,62	1847,38	1,29	226,99	268,35	14,33	369,76	810,90	256,07	17,95
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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

№ 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
294М/БМД/ 330М/БМД	Котлеты рубленые (из мяса птицы) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 60/40	100	10,14	11,27	11,20	187,19	0,09	0,86	30,10	1,29	10,66	87,27	14,72	1,12
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	150	5,84	4,15	37,37	210,35	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86
б/н/БМД	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
Итого за Завтрак		510	19,33	16,64	83,90	566,31	0,25	53,11	91,95	2,30	98,92	200,21	33,91	3,16
Второй завтрак														
363/М/БМД	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
	Изделия кондитерские	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
Итого за Второй завтрак		200	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76
Обед														
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
150К	Суп рыбный	200	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86
244М/БМД	Плов из отварной говядины	170	19,97	23,02	29,60	405,27	0,09	1,02	0,00	4,06	19,72	239,67	43,95	3,01
342М/БМД	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
	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
Итого за Обед		700	33,01	30,48	100,93	821,50	0,36	49,89	1,20	5,21	97,33	434,27	120,76	7,20
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	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
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78

№ 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
Всего за Пятница-2		1400	62,86	58,30	274,22	1894,27	0,85	147,80	107,65	8,39	332,37	738,31	197,87	14,90
Итого		2717	576,79	538,63	2781,13	18357,22	10,85	1926,63	5431,28	113,26	3617,69	8215,31	2495,27	172,13

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи 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 сниженной 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. ДеЛи принт 2002

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	190,97	178,90	759,87	5 408,56	2,66	578,18	735,85	32,09	1 ¹ 124,04	2 ² 618,64	616,90	45,28
Среднее значение за завтрак	19,10	17,89	75,99	540,86	0,27	57,82	73,59	3,21	112,40	261,86	61,69	4,53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	30%	56%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	24,80%	22,65%	22,68%	23,02%	24,14%	96,36%	10,51 %	32,09%	10,22 %	23,81 %	24,68 %	37,74%
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	6,04%	6,72%	15,64%	11,71%	0,80%	14,00%	0,05%	1,21%	1,65%	1,06%	2,34%	7,97%
Итого за завтрак + второй завтрак	237,50	232,00	1 283,75	8 160,21	2,74	662,18	739,21	33,30	1 ¹ 305,83	2 ² 734,93	675,33	54,85
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	23,75	23,20	128,37	816,02	0,27	66,22	73,92	3,33	130,58	273,49	67,53	5,48
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	26%	63%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	30,84%	29,37%	38,32%	34,72%	24,94%	110,36 %	10,56 %	33,30%	11,87 %	24,86 %	27,01 %	45,71%
Итого за обед	287,90	259,14	1 037,21	7 686,91	5,34	864,35	4 ⁴ 579,56	71,74	1 ¹ 373,83	4 ⁴ 654,92	1 ¹ 474,28	79,69
Среднее значение за обед	28,79	25,91	103,72	768,69	0,53	86,43	457,96	7,17	137,38	465,49	147,43	7,97
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	30%	54%									
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	37,39%	32,80%	30,96%	32,71%	48,52%	144,06 %	65,42 %	71,74%	12,49 %	42,32 %	58,97 %	66,41%
Итого за полдник	38,19	33,09	227,30	1 366,25	0,67	118,38	69,58	6,36	352,30	464,11	158,07	11,65

	Среднее значение за полдник	3,82	3,31	22,73	136,62	0,07	11,84	6,96	0,64	35,23	46,41	15,81	1,16
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		11%	22%	67%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		4,96%	4,19%	6,79%	5,81%	6,12%	19,73%	0,99%	6,36%	3,20%	4,22%	6,32%	9,70%
	Итого за обед + полдник	326,09	292,23	1 264,51	9 053,16	6,01	982,73	649,14 ⁴	78,10	726,13 ¹	119,03 ⁵	632,36 ¹	91,34
	Среднее значение за обед + полдник	32,61	29,22	126,45	905,32	0,60	98,27	464,91	7,81	172,61	511,90	163,24	9,13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	29%	56%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		42,35%	36,99%	37,75%	38,52%	54,64%	163,79%	66,42%	78,10%	15,69%	46,54%	65,29%	76,11%
	Итого день	576,79	538,63	2 781,13	18 357,22	10,85	926,63 ¹	431,28 ⁵	113,26	617,69 ³	215,31 ⁸	495,27 ²	172,13
	Среднее значение за день	57,68	53,86	278,11	1 835,72	1,08	192,66	543,13	11,33	361,77	821,53	249,53	17,21
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	26%	61%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		74,91%	68,18%	83,02%	78,12%	98,60%	321,11%	77,59%	113,26%	32,89%	74,68%	99,81%	143,45%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Распределение ЭЦ			Норма									
		Завтрак	23,02%	20-25%									
		Обед	32,71%	30-35%									

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	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Поджаривание 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-говяжьи) 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/ссж	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
Итого за Завтрак		567	21,70	19,60	111,57	710,87	0,31	5,42	21,60	2,99	55,47	287,81	72,27	4,49
Второй завтрак														
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
Итого за Второй завтрак		200,00	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														

№ 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
67М/ссж	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 картофелем 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/ссж	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 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
Итого за Обед		960	25,17	32,71	112,46	850,55	0,62	82,16	41,11	12,82	188,47	505,16	181,93	7,73
Полдник														
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
	Итого за Полдник	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
Всего за Понедельник-1		1977,00	57,56	61,19	319,97	2062,31	1,25	130,75	72,39	16,80	328,41	871,43	288,64	16,78
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
312К/БМ Д	Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 70/40	110	18,29	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, 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
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/ссж	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
Итого за Завтрак		640	27,25	26,61	72,70	634,48	0,27	164,22	81,71	2,08	183,19	331,15	91,65	6,90
Второй завтрак														
367М/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
	Итого за Второй завтрак	200,00	4,60	5,23	57,79	297,50	0,01	4,80	0,00	0,02	17,30	8,64	4,44	0,14
Обед														
63М/ссж	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/ссж	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
473К/ссж	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
Итого за Обед		900	33,84	15,37	130,96	807,89	0,56	111,79	136,24	4,59	128,15	448,52	141,22	7,32
Полдник														

№ 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
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
	Итого за Полдник	250,00	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Вторник-1		1990,00	70,78	53,16	304,74	1992,14	1,07	320,81	232,45	7,56	449,53	884,31	276,48	18,14
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
	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
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
376М/ссж	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	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 (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		630	17,82	19,89	79,09	570,72	0,38	48,35	192,50	5,43	116,11	306,79	72,76	8,29
Второй завтрак														
363/М/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
Итого за Второй завтрак		200,00	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76
Обед														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой 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 кремсом сметанным соевым, 240/10	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
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

№ 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
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
349М/ссж	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 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
Итого за Обед		900	30,29	33,97	121,47	916,13	0,65	31,40	43,20	9,46	150,68	590,75	274,02	12,42
Полдник														
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
Итого за Полдник		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
Всего за Среда-1		1980	58,73	62,65	295,42	1990,80	1,35	124,57	243,70	15,68	348,71	974,47	380,79	25,21
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
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/ссж	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
Итого за Завтрак		607	22,64	18,62	77,95	575,47	0,25	100,44	0,00	3,57	145,23	276,10	71,10	4,88
Второй завтрак														
368/М/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	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй завтрак		200,00	4,70	5,26	49,32	264,30	0,01	13,80	0,00	0,05	20,32	11,29	5,99	0,81

№ 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
Обед														
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 печени 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
Итого за Обед		930	28,79	29,51	122,45	872,18	0,82	152,41	5329,08	7,97	104,55	552,73	136,77	11,12
Полдник														
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
Итого за Полдник		250,00	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Четверг-1		1987,00	61,21	59,33	292,99	1964,21	1,30	306,65	5343,58	12,46	391,00	936,12	253,02	20,59
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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, 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
320К	Куриное филе запеченое (бедро) 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
б/н/ссж	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	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
Итого за Завтрак		560	26,01	19,47	92,01	624,44	0,25	67,11	94,51	2,67	66,64	308,90	75,90	3,30
Второй завтрак														
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
	Итого за Второй завтрак	200,00	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														
94К/ссж	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 запеченая 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 топленным)	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
	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

№ 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
Итого за Обед		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
Полдник														
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
Итого за Полдник		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
Всего за Пятница-1		1910	76,26	62,77	312,94	2097,02	1,16	155,90	231,59	10,78	290,35	1135,7 2	278,55	15,69
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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/ссж	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 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
377М/ссж	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
Итого за Завтрак		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
Второй завтрак														
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
Итого за Второй завтрак		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
Обед														
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

№ 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
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 240/10	250	2,26	5,76	12,63	112,29	0,06	21,54	0,00	2,67	38,60	56,56	25,48	1,28
288М/БМ Д/ТТК/БМД	Куры отварные (грудки) с томатным соусом, 70/30	100	21,63	16,01	3,28	245,50	0,11	7,19	40,13	5,26	21,91	170,59	25,19	1,62
321М/ссж	Капуста тушеная (масло топленое)	180	4,67	3,82	17,94	127,93	0,10	99,19	21,60	0,38	107,71	81,18	41,57	1,64
349М/ссж	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 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
Итого за Обед		900	39,39	30,15	96,04	821,98	0,52	143,72	67,73	10,63	245,69	534,60	177,72	8,62
Полдник														
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
	Итого за Полдник	250,00	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Понедельник-2		1927	73,47	64,58	287,97	2043,63	1,06	199,42	107,43	15,72	451,61	923,85	276,18	19,40
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
274М/ТТК /БМД	Зразы рубленые с соусом шпинатным, 80/40	120	10,95	16,90	13,96	252,36	0,09	10,24	10,99	4,53	47,41	142,42	36,64	2,94
312М/БМ Д	Картофельное пюре (топленое масло)	180	3,11	5,37	25,23	162,00	0,19	30,96	28,80	0,15	20,18	91,64	35,87	1,44
376М/ссж	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95

№ 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
	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
Итого за Завтрак		550	17,85	23,67	77,10	593,74	0,36	42,31	39,79	5,46	95,65	275,72	83,40	5,93
Второй завтрак														
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
Итого за Второй завтрак		200,00	4,99	5,23	53,05	280,18	0,00	4,50	0,00	0,02	15,05	7,73	3,98	0,78
Обед														
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 крупой на курином 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/ ТТК/БМД	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/ссж	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
Итого за Обед		910	36,82	32,08	113,58	900,28	0,83	137,25	123,36	7,73	200,21	552,37	169,34	10,91
Полдник														
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

№ 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
	Итого за Полдник	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
	Всего за Вторник-2	1910,00	64,85	64,54	292,48	2023,94	1,51	224,08	171,15	13,98	377,62	904,91	286,69	21,35
День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка 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
	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
б/н/ссж	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
	Итого за Завтрак	570	22,80	18,07	104,97	664,52	0,31	62,32	85,34	5,98	100,39	305,97	84,06	3,37
Второй завтрак														
362/М/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
	Итого за Второй завтрак	200,00	5,54	5,26	54,52	288,44	0,01	36,00	0,00	0,13	18,98	11,94	8,58	0,99
Обед														
85 К/ссж	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
88М/ссж	Щи 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, 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
161К/ссж/ 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/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
Итого за Обед		840	29,41	35,85	113,99	897,57	0,57	120,36	14,40	10,41	184,24	512,05	176,18	9,30
Полдник														
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
Итого за Полдник		250,00	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Среда-2		1860,00	62,84	65,12	316,76	2102,79	1,12	258,68	114,24	17,39	424,51	925,96	307,98	17,44
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
	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)	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/ссж	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
Итого за Завтрак		627	20,52	22,90	76,67	599,30	0,44	79,90	229,17	6,16	140,80	352,91	79,02	5,67
Второй завтрак														

№ 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
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
	Итого за Второй завтрак	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
Обед														
63М/ссж	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/ссж	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	Наггетсы 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/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
	Итого за Обед	900	36,71	32,98	122,21	936,95	0,70	128,21	112,48	9,59	203,32	539,12	189,00	9,21
Полдник														
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
	Итого за Полдник	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
	Всего за Четверг-2	1977,00	64,84	64,94	308,94	2091,27	1,49	252,63	349,65	16,80	432,92	982,28	307,20	20,47

№ 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
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
71М	Поджаренная 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/ссж	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
Итого за Завтрак		550	22,08	18,99	92,85	634,36	0,28	53,25	101,17	2,67	102,89	223,78	38,00	3,51
Второй завтрак														
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
	Итого за Второй завтрак	200,00	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76
Обед														
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/ссж	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/ссж	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
	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	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		820	38,75	36,34	113,43	950,44	0,41	73,57	2,00	6,02	123,14	503,54	140,64	8,40
Полдник														
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
Итого за Полдник		250,00	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Пятница-2		1820	71,35	66,50	295,68	2091,26	0,93	171,62	117,67	9,57	362,15	831,15	221,85	16,45
Итого		19338	661,90	624,78	3027,89	20459,38	12,24	2145,1 1	6983,85	136,74	3856,8 1	9370,2 0	2877,3 6	191,53

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи 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 сниженной 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. ДеЛи 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	1 755,02	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	5 429,86	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	323,75 ¹	426,87 ¹¹	102,06	139,94 ²	559,55 ⁶	087,31 ²	121,40
	Среднее значение за обед +полдник	40,41	36,97	145,04	1 083,86	0,79	132,38	142,69 ¹	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	145,11 ²	983,85 ⁶	136,74	856,81 ³	370,20 ⁹	877,36 ²	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%									

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа

7-11 лет

сезон

осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/331 М	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	0,21	23,35	12,73	2,52	218,54	1,79	5,05	0,52	16,87	221,48	28,36	3,18	3,18
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		517	5,01	32,83	16,85	60,17	526,05	2,05	9,35	16,52	18,37	270,28	271,16	66,09	8,54
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед															
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,34	3,33	5,65	4,14	81,20	0,03	5,10	4,50	1,64	21,25	56,02	20,04	0,61
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 90/30	120	1,27	12,14	11,20	15,24	211,15	0,11	0,33	14,16	4,53	41,99	172,70	42,88	1,13
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,36	4,35	29,56	175,44	0,21	34,58	19,07	0,21	59,87	129,56	44,15	1,63
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		840	7,01	25,71	26,53	84,17	682,17	0,53	68,85	50,73	10,09	218,51	504,33	167,56	6,55
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за Понедельник-1		1707	13,92	64,94	48,99	167,05	1384,72	2,70	94,61	107,25	28,76	752,78	971,99	275,15	18,59
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом без сахара)	200	2,51	7,27	5,90	30,06	203,25	0,18	0,59	21,90	0,14	135,79	179,77	45,76	1,18
	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак		500	4,42	23,83	18,21	52,99	468,06	0,34	1,15	76,50	1,69	424,62	515,97	101,40	5,45
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,72	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
97М	Суп картофельный на курином бульоне (грудка)	200	1,34	4,99	3,09	16,05	112,41	0,13	19,65	5,60	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20
288/М/СД /330М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 60/30	90	0,16	18,60	5,70	1,88	134,31	0,08	1,95	42,65	0,29	23,97	144,62	17,60	1,18
125М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83
473К	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		810	7,35	32,95	14,14	88,23	615,23	0,62	143,64	137,21	3,80	133,05	491,88	150,73	7,59
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Вторник-1		1660	14,04	65,57	35,80	168,47	1267,79	0,99	153,50	233,71	6,09	834,17	1221,85	300,13	16,70
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	230	1,72	19,24	13,93	20,63	284,91	0,13	20,66	33,62	3,29	90,57	147,21	43,54	1,27
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		525	3,99	24,32	14,76	47,94	426,85	0,28	84,71	82,64	4,14	120,59	259,65	81,01	4,29
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
51М/СД	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,88	1,09	2,09	10,55	65,76	0,02	4,80		1,23	29,82	34,86	17,89	0,98
	Суп из овощей со сметаной	210	0,77	1,75	4,71	9,23	86,93	0,07	17,04	10,00	1,47	30,00	47,83	18,30	0,67
245/М/33 0/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,32	14,58	13,78	3,88	198,05	0,06	0,80	12,00	0,38	24,40	152,52	21,82	2,12
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,38	8,96	3,79	40,57	231,90	0,31		8,00	0,59	15,84	212,42	142,07	4,77
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		770	7,63	30,46	25,03	91,51	710,74	0,58	23,44	33,00	5,86	149,56	555,83	244,58	11,13
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Всего за среда-1		1645	13,32	61,78	45,38	159,79	1309,10	0,94	379,75	155,64	10,01	566,15	1007,47	395,09	16,81
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
224М/СД/ 326М	Запеканка творожная с морковью и йогуртом, 150/30	180	1,42	18,54	15,99	17,02	290,55	0,08	2,03	63,23	2,97	188,15	242,79	39,56	0,99
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	55	1,82	3,63	0,66	21,80	108,90	0,09	0,00	0,00	0,55	15,95	82,50	25,85	2,15
Итого за Завтрак		592	4,19	23,43	16,95	50,34	458,84	0,26	61,93	63,23	3,84	264,35	360,57	87,15	4,15
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
49М/СД	Салат витаминный	60	0,47	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47
96М/СД	Рассольник ленинградский (крупа овсяная).	200	1,12	5,11	4,27	13,48	113,41	0,11	13,78	6,00	1,53	25,78	84,33	23,98	1,12
267К/СД/ 380/К/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным 60/40	100	1,11	13,36	10,10	13,35	198,51	0,28	18,92	4638,50	2,37	24,65	218,68	17,25	4,38
312М/СД	Картофельное пюре	200	2,46	4,37	5,32	29,58	184,25	0,21	34,58	24,40	0,23	60,19	129,96	44,15	1,63
350М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Обед		810	7,37	27,00	23,47	88,47	668,76	0,73	132,09	4672,23	6,76	145,41	531,39	122,70	9,81
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Четверг-1		1802	13,23	64,43	48,42	158,81	1342,59	1,05	196,82	4795,46	10,59	893,76	1273,96	271,85	14,36
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/СД/ 330М	Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 60/40	100	0,23	15,02	11,34	2,80	161,70	1,89	6,73	11,12	7,75	16,83	132,17	14,55	0,70
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	3,43	6,63	3,62	41,15	223,72	0,18		16,00	1,06	26,05	167,02	36,07	2,84
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		510	5,29	24,71	15,56	63,47	486,47	2,16	71,78	76,14	9,58	63,35	369,54	76,63	5,86
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
94К/СД	Салат "Мозаика"	60	0,51	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,24	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83
232М/СД/ 330М/СД	Рыба запеченая в сметанном соусе (треска), 60/50	110	0,32	13,37	7,90	3,84	140,16	0,08	2,03	52,32	0,76	35,41	178,38	26,06	0,52
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	170	2,96	4,97	4,21	35,52	200,00	0,06		20,00	0,63	22,57	172,94	21,27	0,97
342М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		790	6,94	32,01	24,33	83,26	677,49	0,44	33,31	95,92	5,25	121,02	606,09	127,55	6,04
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за пятница-1		1650	14,12	63,12	45,49	169,43	1340,46	2,72	121,49	212,06	15,13	448,37	1172,12	245,68	15,40
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины (мука овсяная), 45/45	90	0,29	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,17	8,40	3,56	38,03	217,40	0,29	0,00	7,50	0,55	14,85	199,14	133,19	4,47
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Завтрак		507	4,83	25,13	18,96	58,00	504,96	0,44	8,35	7,50	2,93	48,54	420,17	180,73	9,17
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	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		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Обед															
36М	Салат картофельный с сельдью	60	0,61	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,88	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
288М/331М	Куры отварные с соусом томатно/сметанным, 60/30	90	0,19	18,69	5,57	2,26	135,23	1,45	6,97	34,45	5,31	21,83	141,54	16,94	1,25
125/М/СД	Картофель отварной	200	2,67	3,96	4,41	32,01	183,97	0,24	39,20	20,00	0,25	28,16	116,68	45,52	1,83
349/М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		810	6,62	31,62	17,50	79,43	601,30	1,91	73,96	71,05	9,54	154,63	470,78	147,75	7,27
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Понедельник-2		1667	13,37	66,15	39,77	160,48	1277,26	2,44	140,51	98,55	12,76	503,67	1106,45	374,98	16,79
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	200	2,31	7,39	6,51	27,70	226,59	0,19	0,57	36,13	0,48	139,52	210,65	24,37	1,49
	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина) с хлебом ржано-пшеничным	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,86	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
378М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
Итого за Завтрак		500	4,22	23,95	18,82	50,63	491,41	0,34	1,13	90,73	2,03	428,35	546,85	80,01	5,76
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
46М	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,57	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне (грудки)	200	0,70	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/330 М	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным, 60/40	100	0,59	9,65	10,98	7,12	166,18	0,05	0,04	23,00	0,34	19,74	99,28	14,19	1,44
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	150	2,27	11,08	4,29	27,23	192,16	0,39	7,34	18,30	0,37	87,82	182,46	56,88	3,27
473К/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		760	6,33	30,16	24,19	75,92	645,27	0,64	118,39	116,06	5,50	188,57	456,67	129,30	8,60
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Вторник-2		1610	12,52	60,51	48,46	150,20	1308,18	1,08	128,62	246,79	8,12	881,42	1219,52	259,31	18,01
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Поджаривание из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 70/30	100	1,13	12,41	12,11	13,53	213,30	0,14	0,57	24,12	4,10	48,41	136,03	25,14	0,84
171М/СД	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	2,61	4,38	3,71	31,34	176,47	0,06	0,00	17,65	0,56	19,92	152,60	18,77	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
Итого за Завтрак		510	5,33	19,78	16,41	64,02	488,21	0,27	62,02	90,78	5,31	89,40	359,76	68,73	3,95
Второй завтрак															
0	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
85К/СД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,68	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	0,66	1,80	4,67	7,94	81,99	0,05	28,04	10,00	1,50	45,90	37,85	16,00	0,59
161К/331 М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатно/сметанным, 170/30	200	2,69	17,21	15,34	32,30	336,80	1,62	37,35	13,65	5,65	42,73	238,14	55,77	3,69
350М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		720	6,24	24,57	27,99	74,90	644,84	1,81	110,65	26,65	11,46	150,52	412,77	130,97	7,46
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Среда-2		1580	13,27	51,35	50,00	159,26	1304,55	2,17	444,26	157,43	16,78	535,92	964,53	269,20	12,81
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
15М	Сыр порционный	15	0,00	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
225 М	Оладьи из творога (5%) с соусом абрикосовым, 140/30	170	1,65	19,74	12,45	19,82	273,97	0,04	0,61	54,59	2,67	153,60	199,76	23,79	0,69
	Фрукты (яблоки)	100	0,82	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		542	4,14	27,40	17,37	49,71	473,96	0,17	13,63	89,09	3,46	341,85	391,54	68,28	5,85

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
66М/СД	Салат из моркови с изюмом	60	0,85	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,31	7,69	4,14	15,76	131,51	0,20	9,85	5,60	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84
326К/331М	Наггетсы куриные с соусом томатно/сметанным, 70/30	100	0,98	16,46	12,11	11,71	223,07	1,46	6,33	77,63	5,63	24,67	136,14	19,60	1,55
312М	Картофельное пюре	150	1,86	3,29	5,42	22,32	151,63	0,16	26,13	26,20	0,19	48,20	98,50	33,42	1,26
357М/СД	Кисель из плодов шиповника с заменителем сахара	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		760	7,40	31,78	22,46	88,75	688,66	1,97	126,01	177,79	9,02	154,91	459,15	133,35	7,34
Полдник															
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Всего за Четверг-2		1652	13,46	68,58	43,13	161,50	1333,62	2,23	197,85	286,88	12,78	797,26	1066,19	248,14	13,54
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурцы)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
294М/330 М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 60/40	100	1,01	12,46	8,46	12,07	175,70	0,09	1,07	31,28	1,99	46,32	130,87	23,07	1,57
143/М/СД	Рагу из овощей (мука овсяная)	200	1,73	3,61	4,88	20,72	142,71	0,14	37,51	10,67	1,49	54,18	93,80	40,70	1,38
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,32	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		560	4,29	20,30	15,09	51,44	426,82	0,31	40,38	46,95	3,89	180,45	343,91	96,76	5,48
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
109К	Салат фруктовый	60	0,42	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
150К	Суп рыбный	200	1,30	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86
244М	Плов из отварной говядины ГОСТ (из перловой крупы)	180	2,37	23,36	13,61	28,41	329,90	0,12	1,18	0,00	2,38	33,59	323,74	43,24	3,51
342/М/СД	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		700	6,29	35,35	21,02	75,44	637,44	0,37	50,05	4,80	4,06	112,10	509,44	115,55	7,59
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Пятница-2		1610	12,78	64,45	39,71	153,38	1248,76	0,73	106,64	71,75	8,25	564,55	1059,85	255,81	16,57
Итого		16583	134,03	630,90	445,14	1608,38	13117,02	17,06	1964,05	6365,51	129,27	6778,05	11063,93	2895,34	159,58

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	46,75	245,68	169,00	548,70	4 751,61	6,62	354,45	640,07	55,24	2 231,77	3 839,11	906,80	58,50
Среднее значение за завтрак	4,68	24,57	16,90	54,87	475,16	0,66	35,44	64,01	5,52	223,18	383,91	90,68	5,85
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		21%	32%	46%									
Выполнение нормативов		25%	25%	22%	23,76%	60,15%	59,07%	9,14%	55,24%	20,29%	34,90%	36,27%	48,75%
Итого за второй завтрак	11,13	22,40	9,60	119,45	708,00	0,30	644,40	40,00	2,10	773,50	486,50	214,50	16,45
Среднее значение за второй завтрак	1,11	2,24	0,96	11,95	70,80	0,03	64,44	4,00	0,21	77,35	48,65	21,45	1,65
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	12%	67%									
Выполнение нормативов		2%	1%	5%	3,54%	2,73%	107,40%	0,57%	2,10%	7,03%	4,42%	8,58%	13,71%
Итого за завтрак + второй завтрак	57,89	268,08	178,60	668,15	5 459,61	6,92	998,85	680,07	57,34	3 005,27	4 325,61	1 121,30	74,95
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	5,79	26,81	17,86	66,82	545,96	0,69	99,88	68,01	5,73	300,53	432,56	112,13	7,50
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	29%	49%									
Выполнение нормативов		27%	27%	27%	27,30%	62,88%	166,47%	9,72%	57,34%	27,32%	39,32%	44,85%	62,46%
Итого за обед	69,17	301,61	226,64	830,07	6 571,90	9,60	880,40	5 385,43	71,34	1 528,28	4 998,32	1 470,04	79,38
Среднее значение за обед	6,92	30,16	22,66	83,01	657,19	0,96	88,04	538,54	7,13	152,83	499,83	147,00	7,94
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	31%	51%									
Выполнение нормативов		30%	34%	33%	32,86%	87,31%	146,73%	76,93%	71,34%	13,89%	45,44%	58,80%	66,15%
Итого за полдник	7,68	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95
Среднее значение за полдник	0,77	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%									
Выполнение МР 2.4.5.0146-19		6%	6%	4%	5,08%								
Итого за обед + полдник	76,86	362,21	265,94	925,52	7 586,90	10,09	950,20	5 685,43	71,64	3 748,78	6 721,82	1 760,54	81,33
Среднее значение за обед + полдник	7,69	36,22	26,59	92,55	758,69	1,01	95,02	568,54	7,16	374,88	672,18	176,05	8,13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	49%									

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Выполнение нормативов		36,22%	39,69%	37,02%	37,93%	91,77%	158,37%	81,22%	71,64%	34,08%	61,11%	70,42%	67,78%
Итого день	134,74	630,90	445,14	1 608,38	13 117,02	17,06	1 964,05	6 365,51	129,27	6 778,05	11 063,93	2 895,34	159,58
Среднее значение за день	13,47	63,09	44,51	160,84	1 311,70	1,71	196,40	636,55	12,93	677,81	1 106,39	289,53	15,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	49%									
Выполнение нормативов		63%	66%	64%	65,59%	155,05%	327,34%	90,94%	129,27%	61,62%	100,58%	115,81%	132,98%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по требованиям практической фармакотерапии		100	67	250	2000	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак	23,76%	20-25%									
		Обед	32,86%	30-35%									

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи 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 блюдо внесены изменения в части касающейся сниженной 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. ДеЛи принт 2002	

Вариант реализации диетического (лечебного) меню для детей с подтвержденным диагнозом сахарный диабет, обучающихся по программам основного и среднего образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа 12-18 лет
сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
71М	Поджаривание из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
241М	Мясо отварное (говядина) с соусом сметанным с томатом	110	0,22	26,61	14,37	2,58	246,58	1,85	5,05	0,58	18,57	252,44	32,14	3,63	3,63
171М/СД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	7,96	4,34	49,38	268,46	0,22	0,00	19,20	1,27	31,26	200,43	43,28	3,40
377М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		567	5,49	36,97	19,14	65,82	585,63	2,13	9,35	19,78	20,21	304,52	298,34	70,61	9,29
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за Второй завтрак	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
21/К/СД	Винегрет с сельдью	100	0,58	5,56	9,42	6,96	135,35	0,06	8,50	7,50	2,73	35,43	93,38	33,41	1,02
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70
234/М/СД /330/М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 100/30	130	1,40	13,44	12,29	16,75	232,31	0,13	0,36	14,82	5,04	45,87	191,43	47,58	1,26
312М/СД	Картофельное пюре	210	2,59	4,58	4,57	31,04	184,21	0,22	36,31	20,02	0,22	62,86	136,04	46,35	1,71
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		940	7,62	29,77	32,25	91,50	779,42	0,58	79,62	55,35	11,99	246,97	573,24	190,86	7,27
Полдник															
	Кефир 2,5%	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за Понедельник-1		1857	15,00	73,14	56,99	180,02	1541,55	2,84	105,37	115,13	32,50	815,49	1068,09	302,97	20,07
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
182М/СД	Каша жидкая молочная из пшённой крупы (с маслом, сироп стевии)	250	3,13	9,08	7,38	37,58	254,06	0,23	0,74	27,38	0,18	169,74	224,71	57,20	1,47
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
378/М/СД	Чай с молоком с сиропом стевии	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		565	5,29	27,16	21,04	63,46	552,45	0,38	1,34	91,68	1,43	507,74	595,51	116,66	5,93
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	100	1,20	1,65	0,12	14,41	66,85	0,06	4,73	0,00	0,90	39,41	62,28	43,44	0,94
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	1,67	6,23	3,86	20,06	140,52	0,16	24,56	7,00	1,33	31,35	108,43	35,79	1,50
288М/СД/ 330М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным, 80/30	110	0,16	24,62	7,13	1,93	171,85	0,11	2,59	54,12	0,37	29,54	191,15	23,23	1,57
125М/СД	Картофель отварной	210	2,80	4,16	4,63	33,61	193,16	0,25	41,16	21,00	0,26	29,57	122,51	47,80	1,92
473К/СД	Напиток витаминный	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	50	1,43	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	8,02	40,42	16,49	96,24	704,58	0,70	153,05	150,48	4,31	158,57	575,05	178,47	8,36
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Вторник-1		1835	15,58	76,38	40,97	186,95	1441,53	1,11	163,09	262,15	6,33	942,80	1384,56	343,13	17,94
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
	Горошек зеленый	40	0,22	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
213М/СД	Омлет (белковый) с картофелем	300	2,24	25,11	18,19	26,92	371,83	0,17	26,97	43,87	4,29	118,20	192,11	56,83	1,66
ТТК/СД	Чай из шиповника	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	пшеничный														
Итого за Завтрак		600	4,35	29,86	18,95	52,25	503,87	0,31	91,02	92,89	5,10	146,77	297,05	91,95	4,48
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
51М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,13	1,54	3,33	13,54	121,80	0,03	7,70	0,00	3,32	41,09	48,29	24,55	1,41
99М/СД	Суп из овощей со сметаной, 240/10	250	0,92	2,05	5,35	11,00	101,08	0,08	20,44	10,00	1,75	34,24	56,18	21,78	0,80
245/М/33 0/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,36	16,20	15,31	4,31	220,06	0,06	0,89	13,33	0,42	27,11	169,47	24,24	2,35
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	3,94	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		890	9,03	35,41	28,59	108,31	891,72	0,69	29,83	50,34	8,48	172,93	656,09	297,63	13,28
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за среда-1		1840	15,35	71,67	52,99	184,21	1567,09	1,09	129,95	183,23	14,18	584,21	1169,15	439,58	21,41
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
225/М/СД /326/М	Запеканка из творога с морковью с соусом абрикосовым, 200/30	230	1,85	24,67	21,31	22,19	385,08	0,10	2,67	84,31	3,91	249,26	322,26	51,70	1,29
	Фрукты (мандарины)	200	1,25	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
377/М/СД	Чай с лимоном с сиропом стевии	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		697	4,77	29,63	22,32	57,27	562,47	0,31	81,57	84,31	4,82	341,51	441,04	102,44	4,30
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Итого за Второй завтрак	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
49/М/СД	Салат витаминный	100	0,78	1,08	5,23	9,37	90,22	0,04	41,35	0,55	2,32	10,84	21,37	12,70	0,78
96/М/СД	Рассольник Ленинградский	250	1,40	6,39	5,33	16,85	141,76	0,14	17,23	7,50	1,91	32,22	105,41	29,98	1,40
267/К/СД/ 330/М/СД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 90/30	120	1,39	17,05	12,61	16,72	249,46	0,35	24,32	5962,8 2	3,04	29,69	279,82	21,97	5,63
312/М/СД	Картофельное пюре	220	2,71	4,81	5,85	32,54	202,67	0,23	38,04	26,84	0,25	66,21	142,96	48,56	1,79
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		950	8,49	32,84	29,66	101,92	802,58	0,87	160,94	6000,7 1	8,76	167,25	635,16	142,92	11,81
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
	Итого за Полдник	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Всего за Четверг-1		2047	14,93	76,47	59,98	179,19	1580,05	1,24	245,31	6145,02	13,58	992,76	1458,21	307,35	16,52
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,06	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320/К/331 /М/СД	Куриное филе запеченое (бедро) с соусом сметанным с томатом	110	0,23	17,39	12,94	2,80	183,63	1,90	6,73	12,96	7,92	18,49	153,77	16,95	0,79
171М	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,12	8,00	4,20	49,44	300,18	0,22	0,00	38,40	1,32	32,41	201,87	43,28	3,41
ТТК/СД	Чай из шиповника	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		570	6,31	29,11	17,87	75,73	604,66	2,22	71,78	100,38	10,11	74,28	440,97	90,95	6,93
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
94/К/СД	Салат "Мозаика"	100	0,84	2,87	6,38	10,13	109,83	0,09	11,50	25,01	2,45	21,21	68,34	25,12	0,94
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,55	10,22	9,64	18,59	202,44	0,16	22,98	7,00	1,47	22,52	153,47	39,05	2,28
233/М/330/М/СД	Рыба запеченая (треска) с соусом сметанным	130	0,35	17,54	9,76	4,17	174,83	0,10	2,68	65,18	1,00	43,19	235,04	34,33	0,68
171М	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		920	7,81	39,74	30,70	93,72	845,75	0,54	43,16	143,40	6,86	144,64	733,62	155,06	7,11
Полдник															
	Кефир (2,5%)	200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,67	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Всего за пятница-1		1840	16,01	75,25	54,16	192,15	1626,91	2,89	131,35	283,79	17,27	482,92	1371,10	287,51	17,54
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/СД	Гуляш из говядины, 50/50	100	0,32	15,43	16,56	3,85	226,40	0,08	4,50	0,00	2,16	12,16	161,39	23,00	2,42
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	11,54	4,50	52,18	320,68	0,39	0,00	24,01	0,79	20,99	273,96	182,55	6,14
377/М/СД	Чай с лимоном	207	0,02	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		567	6,37	30,47	21,69	76,49	650,68	0,57	8,80	24,01	3,48	58,80	526,13	237,09	11,46
Второй завтрак															
	Фрукты (мандарины)	150	0,94	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		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Обед															
36М	Салат картофельный с сельдью	100	1,02	5,03	3,72	12,23	102,90	0,10	15,00	6,00	0,44	25,37	93,39	31,79	1,00

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	1,05	2,19	5,26	12,56	107,49	0,06	21,58	10,00	1,82	46,14	56,79	25,88	1,20
288М/СД/ 331М/СД	Куры отварные (грудки) с соусом сметанным с томатом, 90/30	120	0,20	27,73	7,72	2,35	191,54	1,49	7,93	51,65	5,44	30,18	211,33	25,37	1,83
125/М/СД	Картофель отварной	250	3,33	4,95	5,51	40,02	229,96	0,30	49,00	25,00	0,31	35,20	145,85	56,90	2,29
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,85	0,78	0,06	10,19	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		980	7,87	43,99	22,87	94,45	759,99	2,06	94,31	95,65	10,20	186,40	615,56	184,45	8,91
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Понедельник-2		1897	16,17	83,86	47,86	193,99	1581,67	2,72	161,31	139,66	13,98	545,70	1357,18	468,04	20,73
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы (сироп стевии)	250	2,91	9,24	9,89	34,93	283,24	0,24	0,71	45,17	0,60	174,40	263,32	30,47	1,86
15М	Сыр порционный	25	0,00	6,50	6,53	0,00	86,00	0,01	0,20	57,50	0,13	250,00	160,00	11,25	0,25
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)	50	0,86	7,93	5,48	10,26	119,38	0,08	0,00	1,80	0,79	13,38	107,56	21,14	2,03
ТТК/СД	Чай из шиповника с сиропом стевии	200	0,24	0,20	0,08	2,91	17,05	0,01	60,05	49,02	0,23	6,08	5,14	3,22	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Завтрак		565	5,11	26,07	22,38	61,31	571,67	0,38	60,96	153,49	2,07	453,52	586,02	81,74	6,04
Второй завтрак															
	Фрукты (Груши)	150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Второй завтрак		150	1,29	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Обед															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,96	1,28	5,17	11,50	99,06	0,03	24,17	0,00	2,37	34,21	29,62	16,35	1,01
98М	Суп крестьянский с крупой (пшено) на курином бульоне	250	0,88	6,13	6,33	10,56	124,52	0,09	20,64	8,00	2,40	39,74	83,10	25,25	1,07
281/М/33 0/М/СД	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным	120	0,73	12,65	14,02	8,73	211,93	0,06	0,04	27,00	0,44	23,09	130,14	18,59	1,92
216К/СД	Пюре из бобовых с картофелем	180	2,73	13,31	4,80	32,70	246,45	0,47	8,81	31,56	0,47	105,96	219,67	68,26	3,93
473К/СД	Напиток витаминный	200	0,76	0,46	0,15	9,13	45,20	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	7,48	37,13	31,07	89,72	809,86	0,77	133,66	134,92	7,12	231,70	553,21	156,67	10,35
Полдник															
	Ацидофилин 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Вторник-2		1825	14,56	69,60	58,90	174,68	1553,02	1,24	203,72	328,41	9,79	949,72	1355,22	288,41	20,04
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
235/М/33 0/М/СД	Котлеты или биточки рыбные(горбуша) с соусом сметанным, 90/30	120	1,41	15,82	15,18	16,91	268,10	0,17	0,72	28,65	5,27	60,18	173,49	32,11	1,07
171М	Каша перловая рассыпчатая	180	3,16	5,33	4,24	37,89	249,15	0,07	0,00	43,22	0,73	25,43	185,78	22,65	1,05
378/М/СД	Чай с молоком	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		570	5,90	24,94	21,09	70,80	612,46	0,32	2,52	76,87	6,35	163,62	468,51	84,63	4,39
Второй завтрак															
	Фрукты (киви)	150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00			60,00		37,50	1,20
Итого за Второй завтрак		150	1,01	1,20	0,60	12,15	70,50	0,03	270,00	0,00	0,00	60,00	0,00	37,50	1,20
Обед															
85/К/СД	Салат из свеклы с черносливом и орехами	100	1,14	3,42	12,24	13,69	179,32	0,06	8,76	0,00	5,12	56,00	85,31	49,18	1,63
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 240/10	250	0,79	2,11	5,30	9,46	95,15	0,06	33,64	10,00	1,80	53,32	44,20	19,02	0,70
161/К/СД/ 331/М/СД	Запеканка картофельная с мясом отварным (говядина) с соусом сметанным с томатом, 200/40	240	3,19	20,34	18,24	38,33	399,78	2,12	44,73	16,06	7,43	51,07	280,47	65,63	4,35
350/М/СД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,78	0,21	0,04	9,34	35,77	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		850	7,33	29,38	36,42	87,92	792,73	2,34	127,14	29,06	15,60	188,69	495,58	163,52	8,89

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Полдник															
	Простокваша 2,5%	200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00		236,00	192,00	32,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,68	5,80	5,00	8,20	101,00	0,06	1,60	40,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20
Всего за Среда-2		1770	14,92	61,32	63,11	179,07	1576,69	2,75	401,25	145,93	21,95	648,31	1156,09	317,66	14,68
День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
225/М/СД /326/М	Оладьи из творога с соусом абрикосовым, 200/50	250	2,39	28,24	17,79	28,69	393,11	0,06	0,91	78,00	3,86	220,61	286,46	34,75	1,01
15М	Сыр порционный	20	0,00	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Фрукты (яблоки)	200	1,63	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
378/М/СД	Чай с молоком	200	0,20	1,45	1,25	2,41	27,01	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,10	2,20	0,40	13,21	66,00	0,06	0,00	0,00	0,33	9,67	50,00	15,67	1,30
Итого за Завтрак		720	5,33	37,89	25,46	63,91	648,92	0,20	21,47	129,00	4,69	527,23	539,70	88,81	7,78
Второй завтрак															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Второй завтрак		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Обед															
66М/СД	Салат из моркови с изюмом	100	1,41	1,28	0,12	16,94	76,22	0,06	6,17	0,00	0,38	29,84	55,54	35,07	0,83
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,64	9,61	5,18	19,70	164,39	0,25	12,31	7,00	1,96	47,31	138,55	43,05	2,30
326/К/331 /М/СД	Наггетсы куриные с соусом сметанным с томатом, 90/30	120	1,21	20,99	15,21	14,46	280,40	1,49	6,70	99,82	5,80	30,25	174,52	25,18	1,97
312М	Картофельное пюре	180	2,23	3,94	6,50	26,79	181,96	0,19	31,36	31,44	0,23	57,84	118,20	40,10	1,51

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
357/М/СД	Кисель из плодов шиповника	200	0,97	0,28	0,11	11,69	54,02	0,01	80,00	65,36	0,30	8,80	1,36	1,36	0,24
	Хлеб ржаной	60	1,43	3,30	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Обед		910	8,89	39,41	27,73	106,68	839,69	2,11	136,54	206,62	9,77	191,54	567,17	168,26	8,80
Полдник															
	Фрукты (Мандарин)	150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Итого за Полдник		150	0,94	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
Всего за Четверг-2		1980	16,14	86,70	56,48	193,64	1659,61	2,39	216,20	355,62	14,76	1019,27	1322,37	303,58	16,93
День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
71М	Поджаренная из овощей свежих (огурец свежий)	20	0,03	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294/М/330/М/СД	Котлеты рубленые из птицы (грудка) с соусом сметанным, 80/40	120	1,28	16,39	10,66	15,34	224,62	0,12	1,42	38,04	2,64	58,53	172,26	30,43	2,09
143/М/СД	Рагу из овощей	250	2,45	5,10	5,20	29,41	225,15	0,19	59,59	8,97	3,82	78,92	129,09	57,98	1,96
	Чай из шиповника	200	1,20	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,65	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09	0,00	0,00	0,50	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		650	6,61	25,10	16,55	79,34	613,06	0,40	112,45	87,86	7,17	160,83	387,32	117,75	6,69
Второй завтрак															
	Фрукты (яблоки)	150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Второй завтрак		150	1,23	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Обед															
109К	Салат фруктовый	100	0,70	1,32	0,56	8,44	48,21	0,02	51,13	2,00	0,16	46,61	29,01	14,80	1,14
150К	Суп рыбный	250	1,63	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08
244/М/СД	Плов из отварной	210	2,76	27,26	15,89	33,15	385,00	0,14	1,38	0,00	2,78	39,20	377,80	50,46	4,09

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	говядины														
342/М/СД	Компот из вишни	200	0,49	0,48	0,08	5,85	26,80	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,20
	Хлеб ржаной	60	1,71	3,96	0,72	20,52	99,24	0,12	0,00	3,60	1,32	21,00	94,80	28,20	2,34
Итого за Обед		820	7,29	41,47	25,08	87,47	749,97	0,43	73,76	5,60	4,55	140,05	590,48	134,90	8,85
Полдник															
	Йогурт	200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
Итого за Полдник		200	0,98	8,20	3,00	11,80	114,00	0,00	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20
Всего за Пятница-2		1820	16,11	75,37	45,23	193,31	1547,53	0,87	202,41	113,46	12,02	572,87	1184,31	296,15	19,04
Итого		18711	154,77	749,76	536,69	1857,21	15675,64	19,14	1959,97	8072,40	156,37	7554,03	12826,26	3354,38	184,88

	ХЕ	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтрак	55,53	297,21	206,47	666,38	5 905,86	7,22	461,26	860,27	65,43	2 738,81	4 580,60	1 082,64	67,29
Среднее значение за завтрак	5,55	29,72	20,65	66,64	590,59	0,72	46,13	86,03	6,54	273,88	458,06	108,26	6,73
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		20%	31%	45%									
Выполнение нормативов		24%	25%	21%	23,62%	65,63 %	76,88%	12,29 %	65,43 %	24,90%	41,64 %	43,31 %	56,07 %
Итого за второй завтрак	11,45	22,40	10,05	137,45	778,50	0,35	396,90	40,00	3,00	766,00	527,00	208,50	22,00
Среднее значение за второй завтрак	1,15	2,24	1,01	13,75	77,85	0,03	39,69	4,00	0,30	76,60	52,70	20,85	2,20
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		12%	12%	71%									
Выполнение нормативов		2%	1%	4%	3,11%	3,14%	66,15%	0,57%	3,00%	6,96%	4,79%	8,34%	18,33 %
Итого за завтрак + второй завтрак	66,99	319,61	216,52	803,83	6 684,36	7,56	858,16	900,27	68,43	3 504,81	5 107,60	1 291,14	89,29
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	6,70	31,96	21,65	80,38	668,44	0,76	85,82	90,03	6,84	350,48	510,76	129,11	8,93
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	29%	48%									
Выполнение нормативов		26%	26%	26%	26,74%	68,77 %	143,03%	12,86 %	68,43 %	31,86%	46,43 %	51,65 %	74,41 %
Итого за обед	79,83	369,55	280,86	957,93	7 976,28	11,08	1 032,00	6 872,13	87,64	1 828,73	5 995,17	1 772,74	93,64
Среднее значение за обед	7,98	36,95	28,09	95,79	797,63	1,11	103,20	687,21	8,76	182,87	599,52	177,27	9,36
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	48%									
Выполнение нормативов		30%	33%	31%	31,91%	100,75 %	172,00%	98,17 %	87,64 %	16,62%	54,50 %	70,91 %	78,04 %
Итого за полдник	7,95	60,60	39,30	95,45	1 015,00	0,49	69,80	300,00	0,30	2 220,50	1 723,50	290,50	1,95

	Среднее значение за полдник	0,80	6,06	3,93	9,55	101,50	0,05	6,98	30,00	0,03	222,05	172,35	29,05	0,20
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		24%	35%	38%									
	Выполнение нормативов		5%	5%	3%	4,06%								
	Итого за обед + полдник	87,78	430,15	320,16	1 053,38	8 991,28	11,57	1 101,80	7 172,13	87,94	4 049,23	7 718,67	2 063,24	95,59
	Среднее значение за обед +полдник	8,78	43,01	32,02	105,34	899,13	1,16	110,18	717,21	8,79	404,92	771,87	206,32	9,56
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	32%	47%									
	Выполнение нормативов		34%	38%	34%	35,97%	105,20 %	183,63%	102,46 %	87,94 %	36,81%	70,17 %	82,53 %	79,66 %
	Итого день	154,77	749,76	536,69	1 857,21	15 675,64	19,14	1 959,97	8 072,40	156,37	7 554,03	12 826,26	3 354,38	184,88
	Среднее значение за день	15,48	74,98	53,67	185,72	1 567,56	1,91	196,00	807,24	15,64	755,40	1 282,63	335,44	18,49
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	31%	47%									
	Выполнение нормативов		60%	64%	59%	62,70%	173,97 %	326,66%	115,32 %	156,37 %	68,67%	116,60 %	134,18 %	154,07 %
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по требованиям практической фармакотерапии		125	84	313	2500	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак	23,62%	20-25%										
		Обед	31,91%	30-35%										

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи 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 сниженной 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. ДеЛи принт 2002

