

Приложение № 3

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, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe																	
<b>Завтрак</b>																															
71М	Подгариновка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10																	
269М/ТТКБМД	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																	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>18,81</b>	<b>17,11</b>	<b>99,62</b>	<b>629,07</b>	<b>0,27</b>	<b>5,22</b>	<b>19,20</b>	<b>2,59</b>	<b>48,93</b>	<b>253,28</b>	<b>64,64</b>	<b>4,03</b>																	
<b>Второй завтрак</b>																															
410К/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																	
	Издаблия 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																	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>5,51</b>	<b>5,33</b>	<b>47,19</b>	<b>251,14</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>17,75</b>	<b>9,36</b>	<b>4,47</b>	<b>0,82</b>																	
<b>Обед</b>																															
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, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,06</b>	<b>22,66</b>	<b>63,59</b>	<b>548,31</b>	<b>0,22</b>	<b>145,22</b>	<b>74,72</b>	<b>1,19</b>	<b>204,92</b>	<b>310,42</b>	<b>78,11</b>	<b>6,20</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
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				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>4,60</b>	<b>5,23</b>	<b>57,79</b>	<b>297,50</b>	<b>0,01</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>17,30</b>	<b>8,64</b>	<b>4,44</b>	<b>0,14</b>				
<b>Обед</b>																		
63М/БМД	Сагат 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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>29,42</b>	<b>13,06</b>	<b>113,45</b>	<b>698,42</b>	<b>0,48</b>	<b>104,73</b>	<b>126,05</b>	<b>3,78</b>	<b>102,59</b>	<b>381,90</b>	<b>113,55</b>	<b>6,38</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
<b>Всего за Вторник-1</b>			<b>62,16</b>	<b>46,89</b>	<b>278,11</b>	<b>1796,50</b>	<b>0,94</b>	<b>294,75</b>	<b>215,27</b>	<b>5,85</b>	<b>445,71</b>	<b>796,95</b>	<b>235,26</b>	<b>16,51</b>				
<b>День/неделя: Среда-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
22К	Подфарнировка 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				



№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<b>Всего за Среда-1</b>			<b>52,47</b>	<b>55,26</b>	<b>271,59</b>	<b>1803,72</b>															
<b>День/неделя: Четверг-1</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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							
		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								
		40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		68,00	54,93	4,80	0,48								
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>567</b>	<b>19,34</b>	<b>15,91</b>	<b>70,73</b>	<b>508,85</b>	<b>0,22</b>	<b>91,90</b>	<b>0,00</b>	<b>2,46</b>	<b>180,17</b>	<b>268,39</b>	<b>63,52</b>	<b>4,32</b>							
<b>Второй завтрак</b>																					
368М/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								
		50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70								
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>4,70</b>	<b>5,26</b>	<b>49,32</b>	<b>264,30</b>	<b>0,01</b>	<b>13,80</b>	<b>0,05</b>	<b>20,32</b>	<b>11,29</b>	<b>5,99</b>	<b>0,81</b>								
<b>Обед</b>																					
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							
		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							
		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								
		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								

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>23,57</b>	<b>23,21</b>	<b>109,08</b>	<b>740,29</b>	<b>0,68</b>	<b>123,68</b>	<b>4001,43</b>	<b>5,99</b>	<b>88,78</b>	<b>457,44</b>	<b>117,39</b>	<b>9,18</b>				

**Полдник**

553/К/БМД	Вылечка 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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>52,69</b>	<b>50,32</b>	<b>272,40</b>	<b>1765,71</b>	<b>1,14</b>	<b>269,37</b>	<b>4015,93</b>	<b>9,36</b>	<b>410,17</b>	<b>833,12</b>	<b>226,06</b>	<b>18,09</b>

**День/неделя: Пятница-1**

**Завтрак**

71М	Подгарировка 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 (тол.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
6/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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,96</b>	<b>16,45</b>	<b>78,09</b>	<b>530,58</b>	<b>0,21</b>	<b>64,30</b>	<b>85,48</b>	<b>1,66</b>	<b>105,07</b>	<b>289,33</b>	<b>63,64</b>	<b>2,84</b>

**Второй завтрак**

410М/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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5,51</b>	<b>5,33</b>	<b>47,19</b>	<b>251,14</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>17,75</b>	<b>9,36</b>	<b>4,47</b>	<b>0,82</b>

**Обед**

94П/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



№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
233М/ТТК/БМД	Рыба запеченая в овощном соусе (треска), 60/30	90	13,27	7,15	5,22	138,47
171М/БДМ	Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленым)	150	4,66	7,48	33,45	219,93
342М	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>33,32</b>	<b>27,02</b>	<b>110,27</b>	<b>820,96</b>
						<b>Полдник</b>
590/КБМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>65,98</b>	<b>52,35</b>	<b>284,30</b>	<b>1852,43</b>
	<b>День/неделя: Понедельник-2</b>					
						<b>Завтрак</b>
71М	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20
260М/БМД	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	150	5,84	4,15	37,37	210,35
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>22,96</b>	<b>20,20</b>	<b>73,96</b>	<b>571,06</b>
						<b>Второй завтрак</b>
369М/БМД	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	26,85	115,78

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70			
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,42</b>	<b>5,50</b>	<b>61,30</b>	<b>305,28</b>	<b>0,03</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>22,10</b>	<b>21,15</b>	<b>9,21</b>	<b>1,85</b>				
<b>Обед</b>																		
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/ТТКБМД	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				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>33,26</b>	<b>26,68</b>	<b>86,10</b>	<b>725,52</b>	<b>0,44</b>	<b>117,28</b>	<b>56,00</b>	<b>10,05</b>	<b>208,58</b>	<b>452,01</b>	<b>151,10</b>	<b>7,55</b>				
<b>Полдник</b>																		
553Ж/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				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
	<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>63,73</b>	<b>58,33</b>	<b>264,65</b>	<b>1854,14</b>	<b>0,94</b>	<b>170,93</b>	<b>91,50</b>	<b>13,96</b>	<b>453,05</b>	<b>832,15</b>	<b>241,56</b>	<b>17,70</b>				
<b>День/неделя: Вторник-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
274МТТКБМД	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				



№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
312М/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				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,33</b>	<b>20,67</b>	<b>67,10</b>	<b>516,54</b>	<b>0,31</b>	<b>36,11</b>	<b>35,22</b>	<b>4,72</b>	<b>80,25</b>	<b>239,08</b>	<b>71,66</b>	<b>5,16</b>				
	<b>Второй завтрак</b>																	
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				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>4,992</b>	<b>5,233</b>	<b>53,053</b>	<b>280,175</b>	<b>0,003</b>	<b>4,500</b>	<b>0,000</b>	<b>0,015</b>	<b>15,050</b>	<b>7,725</b>	<b>3,975</b>	<b>0,777</b>				
	<b>Обед</b>																	
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 крутой 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				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31,51</b>	<b>26,07</b>	<b>100,85</b>	<b>773,31</b>	<b>0,72</b>	<b>122,01</b>	<b>113,76</b>	<b>6,18</b>	<b>165,00</b>	<b>476,17</b>	<b>144,82</b>	<b>9,41</b>				
	<b>Полдник</b>																	
590К/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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	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 Поддник	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					
<b>День/неделя: Среда-2</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71М	Подфаршировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10					
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					
61/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					
<b>Второй завтрак</b>																			
362М/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					
<b>Обед</b>																			
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	Ши из свежей капусты с картошкой 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					

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe													
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												
<b>Итого за Обед</b>			<b>720</b>	<b>24,55</b>	<b>27,32</b>	<b>100,26</b>	<b>745,76</b>	<b>0,48</b>	<b>104,61</b>	<b>12,00</b>	<b>7,69</b>	<b>144,85</b>	<b>424,30</b>	<b>141,03</b>	<b>7,81</b>												
<b>Полдник</b>																											
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													
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>													
<b>Всего за Среда-2</b>			<b>54,63</b>	<b>54,04</b>	<b>287,45</b>	<b>1855,49</b>	<b>0,98</b>	<b>240,33</b>	<b>104,79</b>	<b>13,87</b>	<b>369,75</b>	<b>792,97</b>	<b>259,77</b>	<b>15,48</b>													
<b>День/неделя: Четверг-2</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
22К	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/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 лимонном	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													
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>547</b>	<b>15,50</b>	<b>16,67</b>	<b>63,14</b>	<b>468,90</b>	<b>0,35</b>	<b>69,62</b>	<b>165,00</b>	<b>4,57</b>	<b>116,27</b>	<b>267,66</b>	<b>63,10</b>	<b>4,45</b>												
<b>Второй завтрак</b>																											
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													
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>200</b>	<b>2,42</b>	<b>5,50</b>	<b>61,30</b>	<b>305,28</b>	<b>0,03</b>	<b>4,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>22,10</b>	<b>21,15</b>	<b>9,21</b>	<b>1,85</b>												



№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,33</b>	<b>16,64</b>	<b>83,90</b>	<b>566,31</b>	<b>0,25</b>	<b>53,11</b>	<b>91,95</b>	<b>2,30</b>	<b>98,92</b>	<b>200,21</b>	<b>33,91</b>	<b>3,16</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
363М/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				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>5,43</b>	<b>5,24</b>	<b>46,11</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,22</b>	<b>7,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,76</b>				
<b>Обед</b>																		
109К	Салат фруктовый	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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,01</b>	<b>30,48</b>	<b>100,93</b>	<b>821,50</b>	<b>0,36</b>	<b>49,89</b>	<b>1,20</b>	<b>5,21</b>	<b>97,33</b>	<b>434,27</b>	<b>120,76</b>	<b>7,20</b>				
<b>Полдник</b>																		
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				
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	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	Мg	Fe				
Итого за завтрак	190,97	178,90	759,87	5 408,56	2,66	578,18	735,85	32,09	124,04 <sup>1</sup>	618,64 <sup>2</sup>	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	305,83 <sup>1</sup>	734,93 <sup>2</sup>	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	579,56 <sup>4</sup>	71,74	373,83 <sup>1</sup>	654,92 <sup>4</sup>	474,28 <sup>1</sup>	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				



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

возрастная группа 12-17 лет  
 сезон осенне-зимний

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
67М/сж	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83				
88М	Шп 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/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08		0,40	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	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				
<b>Полдник</b>																		
590/К/БМ Д	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	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				
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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				

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

№ реч.	Наименование дней Недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
553/К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98				
			Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
			<b>Итого за Поддник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>		
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>1990,00</b>	<b>70,78</b>	<b>53,16</b>	<b>304,74</b>	<b>1992,14</b>	<b>1,07</b>	<b>320,81</b>	<b>232,45</b>	<b>7,56</b>	<b>449,53</b>	<b>884,31</b>	<b>276,48</b>	<b>18,14</b>				
<b>День/неделя: Среда-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14				
213/М/БМ Д	Омлет с запеченным картофелем (вода)	210	12,80	17,85	25,18	312,84	0,24	30,24	192,50	4,31	60,05	236,23	44,17	3,31				
			Чай с сахаром	200		12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95			
376/М/сж	Батон йодированный Фрукты (яблоки)	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				
			150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>17,82</b>	<b>19,89</b>	<b>79,09</b>	<b>570,72</b>	<b>0,38</b>	<b>48,35</b>	<b>192,50</b>	<b>5,43</b>	<b>116,11</b>	<b>306,79</b>	<b>72,76</b>	<b>8,29</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
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		
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>5,43</b>	<b>5,24</b>	<b>46,11</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,22</b>	<b>7,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,76</b>				
<b>Обед</b>																		
51/М/сж	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				
99/М/сж	Суп из овощей с кремом 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				
281/К/БМ Д	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	0,04	2,50	0,00	1,75	12,96	115,50	15,78	1,72				



№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
171/М/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				
349/М/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>30,29</b>	<b>33,97</b>	<b>121,47</b>	<b>916,13</b>	<b>0,65</b>	<b>31,40</b>	<b>43,20</b>	<b>9,46</b>	<b>150,68</b>	<b>590,75</b>	<b>274,02</b>	<b>12,42</b>				
<b>Полдник</b>																		
590/К/БМ Д	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,19</b>	<b>3,55</b>	<b>48,75</b>	<b>249,75</b>	<b>0,32</b>	<b>40,02</b>	<b>8,00</b>	<b>0,78</b>	<b>66,71</b>	<b>69,09</b>	<b>29,97</b>	<b>3,74</b>				
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1980</b>	<b>58,73</b>	<b>62,65</b>	<b>295,42</b>	<b>1990,80</b>	<b>1,35</b>	<b>124,57</b>	<b>243,70</b>	<b>15,68</b>	<b>348,71</b>	<b>974,47</b>	<b>380,79</b>	<b>25,21</b>				
<b>Дни/неделя: Четверг-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
287/М/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				
377/М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90				
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>607</b>	<b>22,64</b>	<b>18,62</b>	<b>77,95</b>	<b>575,47</b>	<b>0,25</b>	<b>100,44</b>	<b>0,00</b>	<b>3,57</b>	<b>145,23</b>	<b>276,10</b>	<b>71,10</b>	<b>4,88</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
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				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>4,70</b>	<b>5,26</b>	<b>49,32</b>	<b>264,30</b>	<b>0,01</b>	<b>13,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>20,32</b>	<b>11,29</b>	<b>5,99</b>	<b>0,81</b>				

№ рещ.	Наименование дней Недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Обед</b>																			
49М/сж	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/сж	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/сж/ 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/сж	Кисель из плодов чёрной смородины,	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31					
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,79</b>	<b>29,51</b>	<b>122,45</b>	<b>872,18</b>	<b>0,82</b>	<b>152,41</b>	<b>5329,08</b>	<b>7,97</b>	<b>104,55</b>	<b>552,73</b>	<b>136,77</b>	<b>11,12</b>					
<b>Полдник</b>																			
553К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98					
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>					
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1987,00</b>	<b>61,21</b>	<b>59,33</b>	<b>292,99</b>	<b>1964,21</b>	<b>1,30</b>	<b>306,65</b>	<b>5343,58</b>	<b>12,46</b>	<b>391,00</b>	<b>936,12</b>	<b>253,02</b>	<b>20,59</b>					
<b>День/неделя: Пятница-1</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
71М	Подпарнировка 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, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
320К	Куриное филе запеченное (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 (толп.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/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60				
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,01</b>	<b>19,47</b>	<b>92,01</b>	<b>624,44</b>	<b>0,25</b>	<b>67,11</b>	<b>94,51</b>	<b>2,67</b>	<b>66,64</b>	<b>308,90</b>	<b>75,90</b>	<b>3,30</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
410/М/БМ Д	Желе из ягод (брусника)	150	4,51	0,13	12,74	61,64	0,00	3,15	1,68	0,21	5,25	3,36	1,47	0,12				
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>5,51</b>	<b>5,33</b>	<b>47,19</b>	<b>251,14</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>1,68</b>	<b>0,21</b>	<b>17,75</b>	<b>9,36</b>	<b>4,47</b>	<b>0,82</b>				
<b>Обед</b>																		
94К/сж	Салат "Мозаика"	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94				
104М	Сул 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/БМ Д	Рыба запеченная в овощном соусе (треска), 70/30	100	15,36	8,08	5,38	155,81	0,13	5,15	45,00	1,64	36,03	215,13	36,86	0,85				
171М/БМ Д	Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленым)	180	5,60	8,98	40,14	263,91	0,07	0,00	50,40	0,66	24,61	195,75	24,08	1,11				
342М	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,25				
	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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	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				
<b>Полдник</b>																		
590/К/БМ	Д	Лепешка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94			
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
		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	1135,72	278,55	15,69			
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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/сж		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 толщенное)	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/сж		Чай с лимонном	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			
<b>Второй завтрак</b>																		
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	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			
<b>Обед</b>																		
36М		Салат картофельный с сельдью	100	5,03	3,72	12,23	102,88	0,10	15,00	6,00	0,44	25,37	93,37	31,78	1,00			

№ рещ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
82М/сж	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/сж	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/сж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>39,39</b>	<b>30,15</b>	<b>96,04</b>	<b>821,98</b>	<b>0,52</b>	<b>143,72</b>	<b>67,73</b>	<b>10,63</b>	<b>245,69</b>	<b>534,60</b>	<b>177,72</b>	<b>8,62</b>				
<b>Полдник</b>																		
553/К/БМ Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,00</b>	<b>5,09</b>	<b>5,94</b>	<b>43,28</b>	<b>252,27</b>	<b>0,23</b>	<b>40,00</b>	<b>14,50</b>	<b>0,87</b>	<b>120,89</b>	<b>96,00</b>	<b>39,16</b>	<b>3,78</b>				
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1927</b>	<b>73,47</b>	<b>64,58</b>	<b>287,97</b>	<b>2043,63</b>	<b>1,06</b>	<b>199,42</b>	<b>107,43</b>	<b>15,72</b>	<b>451,61</b>	<b>923,85</b>	<b>276,18</b>	<b>19,40</b>				
<b>День/неделя: Вторник-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
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/сж	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95				

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



№ рещ.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Итого за Подзник	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				
<b>День/неделя: Среда-2</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
71М	Подгарировка из овощей свежих (Оурцы)	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	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/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,80</b>	<b>18,07</b>	<b>104,97</b>	<b>664,52</b>	<b>0,31</b>	<b>62,32</b>	<b>85,34</b>	<b>5,98</b>	<b>100,39</b>	<b>305,97</b>	<b>84,06</b>	<b>3,37</b>				
<b>Второй завтрак</b>																		
362М/БМ	Желе из свежих ягод (Черная смородина)	150	4,54	0,06	20,07	98,94	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,29				
	Зефир	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70				
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200,00</b>	<b>5,54</b>	<b>5,26</b>	<b>54,52</b>	<b>288,44</b>	<b>0,01</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>18,98</b>	<b>11,94</b>	<b>8,58</b>	<b>0,99</b>				
<b>Обед</b>																		
85 К/сж	Салат из свежкы 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/сж	Ши из свежей капустаы 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				

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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
71М	Подфаршировка из овощей свежих (Оурцы)	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/сск	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									
	Багон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48									
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,08</b>	<b>18,99</b>	<b>92,85</b>	<b>634,36</b>	<b>0,28</b>	<b>53,25</b>	<b>101,17</b>	<b>2,67</b>	<b>102,89</b>	<b>223,78</b>	<b>38,00</b>	<b>3,51</b>									
<b>Второй завтрак</b>																							
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									
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200,00</b>	<b>5,43</b>	<b>5,24</b>	<b>46,11</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>15,22</b>	<b>7,84</b>	<b>4,04</b>	<b>0,76</b>									
<b>Обед</b>																							
109К	Салат фруктовый	100	1,32	0,56	8,44	48,20	0,02	51,12	2,00	0,16	46,60	29,00	14,80	1,14									
150К	Суп рыбный	250	8,45	7,84	19,51	190,73	0,14	15,25	0,00	0,18	18,44	76,88	31,04	1,08									
244М/сск	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/сск	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									

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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 <sub>1</sub>	6983,85	136,74	3856,8 <sub>1</sub>	9370,2 <sub>0</sub>	2877,3 <sub>6</sub>	191,53				

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

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

Аббревиатура СЖ 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. Делли принт 2002

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Итого за завтрак	225,26	210,80	872,25	6 271,98	3,13	634,52	870,99	40,97	069,28 <sup>1</sup>	941,23 <sup>2</sup>	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	251,07 <sup>1</sup>	057,53 <sup>3</sup>	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	026,49 <sup>1</sup>	5 997,01 <sup>5</sup>	86,35	667,71 <sup>1</sup>	487,22 <sup>5</sup>	755,02 <sup>1</sup>	92,87		
Среднее значение за обед	33,87	31,34	117,16	892,57	0,63	102,65	599,70	8,63	166,77	548,72	175,50	9,29		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	32%	53%											
Выполнение СанПин 2.3/2.4 3590-20	37,64%	34,06%	30,59%	32,81%	56,91%	171,08%	85,67%	86,35%	15,16%	49,88%	70,20%	77,39%		
Итого за полдник	65,37	56,29	278,77	1 912,96	1,60	297,27	429,86 <sup>5</sup>	15,71	472,22	072,34 <sup>1</sup>	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%											



