

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края с заболеванием: аллергия на коровье молоко

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник -1														
Завтрак														
294/М/БДМ	Котлеты рубленные (из мяса ин	80	13,05	8,36	11,20	171,39	0,07		5,90	2,25	12,32	138,44	18,93	1,33
	Соус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
302М/БМД	Рис отварной (масло растительн	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
0	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
0	Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за Завтрак		607	19,71	14,15	87,00	558,34	0,22	17,75	251,90	5,10	57,57	276,80	76,50	6,08
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
88М	Щи из свежей капусты с картоф	250	1,96	5,21	9,62	94,25	0,07	32,40	200,00	2,37	42,47	50,03	22,70	0,87
260М/БМД	Гуляш из свинины, 45/45	90	10,12	16,24	3,47	201,04	0,37	4,05		1,70	9,17	120,00	20,92	1,51
	Каша вязкая перловая на воде с	155	3,11	3,99	22,14	137,00	0,04		20,00	0,41	14,90	108,33	13,27	0,61
0	Фрукты (яблоки)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		975	23,24	26,68	111,45	792,08	0,66	116,45	221,20	6,11	115,34	390,16	102,09	10,57
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Понедельник-1		2112	53,51	57,52	305,56	1982,51	1,36	254,20	548,46	16,62	451,56	881,91	265,13	22,65
День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блк	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (ог	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
259М/БМД	Жаркое по-домашнему (индейка	175	17,44	11,94	18,26	249,40	0,17	23,70	7,90	3,06	27,46	226,75	42,63	2,25
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
0	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50

	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Завтрак		685	22,44	13,51	73,53	510,95	0,35	51,91	21,40	4,47	91,06	333,22	93,07	9,42
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
98М	Суп крестьянский с крупой	250	2,84	5,35	10,65	102,58	0,08	20,33	244,00	2,35	40,55	58,34	21,92	0,89
227М	Рыба припущенная (горбуша фи	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74
312М/БМД	Картофельное пюре (растительн	150	2,58	4,51	21,03	135,29	0,16	25,80		1,89	16,58	75,65	29,89	1,19
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		830	35,31	18,10	86,68	652,46	0,64	53,03	279,70	8,49	147,52	506,41	147,77	6,15
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Вторник- 1		2045	68,36	39,87	283,86	1786,20	1,65	184,94	301,10	16,25	372,49	983,00	302,34	23,22
День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блк	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
24/М/БМД	Салат из свежих помидоров и о	80	0,75	5,12	2,75	61,09	0,04	12,61		2,52	13,01	23,86	12,98	0,56
312К	Котлеты рубленные (из мяса пт	80	19,76	7,28		142,48	0,05		10,40	0,31	14,84	208,48	19,90	1,48
	Соус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
	Каша ячневая вязкая на воде с м	150	3,24	4,04	20,99	133,21	0,09		20,00	0,05	27,89	111,48	16,07	0,60
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85

104М	Суп картофельный с мясными (	270	5,89	8,17	18,39	171,28	0,26	22,85	204,00	1,61	19,40	112,44	35,41	1,60
294М/БМД	Котлеты рубленные из кролика (	80	14,59	14,74	12,65	241,55	0,11	0,47		4,16	17,73	23,13	23,46	2,51
363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	0,10
184К/БМД	Рагу из овощей	150	2,42	6,36	18,76	142,80	0,13	18,05	680,00	2,94	24,45	71,38	32,62	1,08
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной сморо	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,53	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		810	29,33	31,28	104,91	817,73	0,67	82,56	908,82	10,79	97,22	323,68	131,85	7,95
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной ка	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Среда-1		2080	69,31	66,72	290,83	2055,07	1,48	208,12	1190,72	20,77	473,18	981,57	308,91	23,58
День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,36	0,02	28,75	160,00	1,86	32,40	24,01	13,12	0,45
233М/328М	Рыба запеченная (минтай филе), (	80	16,62	7,89	1,31	143,15	0,12	2,12	52,30	0,34	46,58	257,88	58,89	0,97
	Соус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
312М/БМД	Картофельное пюре (растительн	150	2,58	4,51	21,03	135,29	0,16	25,80		1,89	16,58	75,65	29,89	1,19
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,10	87,00	0,10		3,00	1,10	17,50	79,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		597	24,55	18,64	61,37	514,55	0,44	62,42	455,30	6,00	129,64	463,13	138,54	5,72
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
96М	Рассольник ленинградский	250	3,04	5,41	17,52	131,29	0,11	16,86	241,91	2,38	26,95	72,28	27,50	1,06
320К	Птица запеченная (грудки кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61
143/М/БМД	Рагу из овощей	150	2,93	6,95	16,23	140,12	0,13	32,20	460,00	2,46	38,54	68,61	30,73	1,07
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
0	Фрукты (Груши)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		950	37,02	23,60	100,63	770,17	0,51	62,24	750,71	9,81	175,71	460,47	148,88	10,59
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06

Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Четверг-1		2077	72,18	50,50	285,66	1907,51	1,60	204,66	1206,01	19,10	439,26	1066,96	348,92	23,96
День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	3,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,96	22,34	12,24	0,58
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма	150	14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		280,00	1,99	62,55	215,29	13,50	2,81
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
0	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак		605	20,45	20,23	58,13	500,95	0,27	24,11	283,50	5,32	122,15	336,36	69,13	8,91
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
84/М/БМД	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,92	4,37	16,37	122,06	0,11	14,20	200,00	2,03	41,50	97,52	34,35	1,73
	Рыба тушеная в томате с овоща	200	13,76	6,01	23,40	203,79	0,22	29,15	486,50	3,11	38,21	225,04	60,04	1,78
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Обед		930	24,48	11,46	102,96	621,35	0,50	83,45	688,90	6,74	121,86	442,80	138,79	9,51
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Пятница-1		2065	55,49	48,37	268,19	1754,40	1,25	227,56	1047,76	17,48	522,66	994,11	294,46	24,43
День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
294М/БМД	Котлеты рубленные из кролика (	90	16,34	16,55	14,29	271,35	0,13	0,53		4,68	19,90	26,13	26,34	2,82
184К	Рагу из овощей	160	2,54	8,38	19,63	164,97	0,14	19,05	720,00	3,83	25,78	75,43	34,44	1,14
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Завтрак		775	25,11	25,88	93,11	712,33	0,42	63,88	721,50	9,84	92,78	216,10	106,53	9,68
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
210М/БМД	Омлет натуральный (на воде, ма	150	14,22	15,88	0,78	202,81	0,08		280,00	1,99	62,55	215,29	13,50	2,81
	Горошек зелёный	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		740	24,99	22,30	71,76	594,07	0,39	67,20	514,70	5,88	134,83	401,98	84,89	8,81
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной к	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
473К	Напиток витаминный (шиповни	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,01	8,32	51,01	304,62	0,24	80,00	70,36	2,78	137,93	106,32	41,63	1,85
Всего за Понедельник-2		2045	60,66	64,87	271,97	1938,49	1,28	251,08	1311,56	21,14	506,25	833,04	277,96	24,49
День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блк	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М/ссж	Салат из свежих помидоров	70	0,77	3,13	3,21	45,53	0,04	14,10		1,70	11,96	22,34	12,24	0,58
235/М	Шницель рыбный (минтай филе	90	13,61	13,81	8,30	212,49	0,12	4,97	34,90	4,47	52,77	208,22	48,44	1,23
125/М/БМД	Картофель отварной (масло рас	170	3,22	5,64	26,24	168,93	0,19	32,20		2,36	23,46	94,98	37,47	1,51
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
0	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	30,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за Завтрак		745	23,32	23,59	94,68	692,15	0,49	85,28	38,40	9,84	123,54	415,56	133,14	8,18
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
81М	Борщ (без картофеля)	250	1,79	5,10	9,97	93,93	0,04	22,30	260,00	2,41	40,89	45,06	23,66	1,11

312/К/БМД	Индейка отварная	60	20,28	22,88		287,04	0,05		10,40	0,31	14,83	208,48	19,90	1,48
	Соус овощной	30	0,75	1,57	4,23	34,46	0,04	2,85	240,00	0,80	8,83	16,81	7,90	0,27
	Каша ячневая вязкая на воде с м	155	3,34	4,05	21,65	136,34	0,09		20,00	0,05	28,72	114,92	16,57	0,61
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
0	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Обед		975	33,80	35,30	111,39	906,86	0,44	45,95	541,60	6,30	178,07	520,27	136,23	10,52
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Вторник-2		2250	67,73	67,14	329,73	2221,80	1,58	211,23	580,00	19,42	435,53	1079,20	330,87	26,35
День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	80	1,24	4,07	7,51	72,36	0,02	28,75	160,00	1,86	32,40	24,01	13,12	0,45
288М	Кролик отварной без масла	80	19,56	10,14	0,37	170,20	0,11	1,64		0,46	26,04	3,82	24,07	3,11
363К	Соус томатный (2-й вариант)	30	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	0,10
	Каша вязкая гречневая на воде (	150	4,61	4,82	20,79	144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	109,90	72,67	2,45
	Фруктовый чай (яблоки свежие)	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99
	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		2,50		7,25	22,50	5,00	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98

Итого за Завтрак		630	32,69	23,42	91,82	710,70	0,47	35,59	208,42	4,34	101,73	244,95	146,00	9,40
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной кал	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
73М	Икра свекольная	60	1,55	5,06	8,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	36,78	19,16	1,10
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями	250	2,50	3,19	15,66	101,64	0,05	1,50	216,00	0,40	13,32	30,46	8,57	0,50
234М	Биточек рыбный паровой	90	11,87	0,65	13,80	108,70	0,10	0,60	6,00	0,92	25,15	151,83	27,73	0,95
125/М/БМД	Картофель отварной (масло раст	150	2,84	4,56	23,15	145,30	0,17	28,40		1,90	21,56	83,94	33,10	1,34
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	0 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08		2,40	0,88	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		850	26,92	14,60	124,10	739,20	0,55	43,65	224,40	8,40	146,57	447,61	148,16	7,31
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной кал	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Среда-2		2095	70,89	54,91	318,53	2071,39	1,56	237,24	508,18	18,36	558,80	922,86	390,65	22,57
День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	Наименование дней недели, бл	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетич	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
292М/БМД	Птица (грудки кур.), тушенные	270	33,30	19,72	28,27	426,46	0,35	30,75	878,50	4,44	53,39	323,11	73,13	3,41
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	0 Фрукты (Груши)	180	0,72	0,54	18,54	84,60	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
Итого за Завтрак		690	37,18	20,66	76,12	644,97	0,46	39,85	878,50	5,68	101,74	394,95	112,33	9,20
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Обед														
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	203,50	2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
267М/БМД	Шницель натурально рубленны	90	18,04	28,40	9,54	365,85	0,08		28,50	8,13	20,38	178,08	24,87	2,77
	Каша вязкая пшеничная на воде	155	4,13	5,45	25,69	168,26	0,11			2,84	16,12	103,83	22,57	1,77
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной сморо	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,53	6,20	0,29
	0 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78

Итого за Обед		755	28,70	39,78	91,76	838,03	0,39	61,20	233,20	14,42	88,98	413,53	97,83	7,21
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом (раст. масл	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00	0,00	1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
Всего за Четверг-2		1975	76,49	68,70	291,54	2105,79	1,50	181,05	1111,70	23,39	324,64	951,85	271,66	24,05
День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
20М/ссж	Салат из свежих огурцов	70	0,47	3,06	1,27	34,34	0,02	4,69		1,39	11,39	20,16	9,38	0,34
297/М/БМД	Фрикадельки из кур	65	9,77	8,83	4,83	138,09	0,06	0,96	33,60	0,71	9,02	85,52	12,42	0,97
363К	Соус томатный (2-й вариант)	50	0,72	1,81	4,65	38,06	0,04	1,98	37,36	0,89	2,74	8,66	3,59	0,17
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	0 Фрукты (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	6,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Завтрак		720	22,07	19,07	97,73	654,92	0,36	19,73	78,46	6,63	76,43	256,49	74,09	7,60
Второй завтрак														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Обед														
82М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,97	3,17	12,56	87,49	0,06	21,65	200,00	1,53	37,28	51,87	25,52	1,21
291М/БМД	Плов из птицы (грудки кур)	250	30,31	14,67	47,44	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	0 Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	34,80	0,04		1,20	0,44	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого за Обед		780	38,49	18,84	109,71	766,28	0,39	33,92	531,60	7,12	101,26	443,78	122,54	6,70
Полдник														
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11
	0 Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Полдник		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
Всего за Пятница-2		2030	71,67	54,64	319,63	2076,15	1,24	133,65	620,06	19,03	459,14	917,54	286,45	22,60
Итого		20774	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,57	4543,51	9612,03	3077,35	237,90

			10,00											
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтраки		6794	256,39	197,86	807,22	6082,25	3,80	446,07	3209,28	61,93	991,13	3378,17	1036,57	81,53
Среднее значение за завтраки		679	25,64	19,79	80,72	608,22	0,38	44,61	320,93	6,19	99,11	337,82	103,66	8,15
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			17%	13%	53%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			33%	25%	24%	26%	32%	74%	46%	62%	9%	31%	41%	68%
Итого за промежуточное питание		2650	54,52	66,72	583,88	3210,44	2,75	400,00	30,00	22,41	1112,19	938,56	392,47	40,21
Среднее значение за промежуточное питание		265	5,45	6,67	58,39	321,04	0,28	40,00	3,00	2,24	111,22	93,86	39,25	4,02
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			7%	8%	73%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			7%	8%	17%	14%	23%	67%	0%	22%	10%	9%	16%	34%
Итого за обеды		8595	302,29	241,93	1015,35	7498,22	5,13	649,65	4894,83	84,03	1307,35	4350,68	1259,02	85,31
Среднее значение за обеды		860	30,23	24,19	101,54	749,82	0,51	64,97	489,48	8,40	130,74	435,07	125,90	8,53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			16%	13%	54%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			39%	31%	30%	32%	43%	108%	70%	84%	12%	40%	50%	71%
Итого за полдники		2650	52,89	66,58	568,63	3141,86	2,74	520,00	226,08	22,85	1103,79	931,60	382,63	33,30
Среднее значение за полдники		265	5,29	6,66	56,86	314,19	0,27	52,00	22,61	2,28	110,38	93,16	38,26	3,33
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			7%	8%	72%									
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			7%	8%	17%	13%	23%	87%	3%	23%	10%	8%	15%	28%
Итого за весь период		20689	666,27	573,25	2965,50	19899,30	14,48	2093,72	8425,55	191,57	4543,51	9612,03	3077,35	237,90
Среднее значение		2069	66,63	57,33	296,55	1989,93	1,45	209,37	842,56	19,16	454,35	961,20	307,74	23,79
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ			13%	12%	60%									
100 % Норма СанПиН			77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00