

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 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
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	Мg	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	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
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	1135,72	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	Мg	Fe
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
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	Мg	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	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
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	426,87	102,06	139,94	559,55	087,31	121,40
	Среднее значение за обед +полдник	40,41	36,97	145,04	1 083,86	0,79	132,38	142,69	10,21	213,99	655,96	208,73	12,14
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	31%	54%									
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	44,90%	40,18%	37,87%	39,85%	71,41%	220,63 %	163,24 %	102,06 %	19,45 %	59,63 %	83,49%	101,17 %
	Итого день	661,90	624,78	3 027,89	20 459,38	12,24	145,11	983,85	136,74	856,81	370,20	877,36	191,53
	Среднее значение за день	66,19	62,48	302,79	2 045,94	1,22	214,51	698,39	13,67	385,68	937,02	287,74	19,15
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	27%	59%									
	Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	73,54%	67,91%	79,06%	75,22%	111,31 %	357,52 %	99,77%	136,74 %	35,06 %	85,18 %	115,09 %	159,61 %
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Распределение ЭЦ			Норма									
		Завтрак	23,06%	20-25%									
		Обед	32,81%	30-35%									