

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

возрастная группа 12-18 лет
сезон осенне-зимний

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002

