

Возраст 7-11 лет
 День/неделя: Понедельник-1

(Блиев)

Примерное 10-ти дневное диетическое меню (безмолочная диета) для обучающихся МАОУ лицей № 18 г. Калининграда

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак																						
294М/БМД	Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30	110	13,80	9,93	15,43	205,85	0,11	2,85	245,90	3,05	21,15	155,25	26,83	1,60								
125М/БМД	Картофель отварной	180	3,40	5,68	27,71	175,86	0,20	34,00		2,37	24,36	100,20	39,54	1,59								
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88								
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36								
	Итого за _Завтрак	507	19,51	16,48	66,73	494,19	0,35	39,35	245,90	5,94	58,56	284,51	75,39	4,43								
Второй завтрак																						
553К/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								
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52								
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24								
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87								
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								
113М	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	220	6,53	6,22	12,79	132,84	0,16	1,15	44,69	2,13	14,97	72,75	9,52	0,73								
268М	Биточки с соусом томатным, 80/30	110	10,87	18,14	14,95	267,04	0,37	1,19	22,42	3,30	11,48	124,16	24,69	1,77								
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								
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60								
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17								
	Итого за Обед	775	29,44	34,26	114,89	889,07	0,77	15,41	67,11	11,80	107,61	373,13	103,17	6,72								
Полдник																						
553К/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								
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44								
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20								
	Итого за Полдник	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75								
	Всего за Понедельник-1	59,67	67,79	282,36	1994,91	1,62	170,76	385,20	23,30	454,86	879,08	271,67	18,77									

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	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	Поджаренная из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы	90	12,18	3,84	2,45	93,76	0,08	2,25	53,52	0,68	10,98	95,25	12,95	0,84
302М/БМД	Рис отварной	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Батон нарезной из муки в/с	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Итого за _Завтрак	500	19,24	8,58	71,71	441,56	0,18	5,15	53,52	2,93	35,20	222,66	55,18	2,91
Второй завтрак														
590К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54
Обед														
74М	Икра овощная	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15	220,63	1,52	22,28	30,14	15,70	0,60
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92
259М/БМД	Жаркое по-домашнему	250	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
342М/БМД	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого за Обед	765	38,61	18,62	85,07	662,09	0,65	64,56	539,71	6,65	125,51	486,50	139,79	8,13
Полдник														
590К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за Полдник	337	5,15	4,14	45,39	243,22	0,37	40,50		1,66	94,71	84,10	38,57	1,94
	Всего за Вторник-1		68,20	35,44	261,98	1649,07	1,52	146,21	593,23	12,87	320,99	863,54	263,49	16,52

День/неделя: Среда-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
312К	Индийка отварная с соусом овощным, 80/30	110	20,51	8,85	4,23	176,94	0,09	2,85	250,40	1,11	23,67	225,29	27,80	1,75					
171М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,24	38,83	254,40	0,29				2,74	14,69	202,96	136,07	4,57				
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10				4,95	8,24	4,40	0,84				
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00			0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого за _Завтрак	620	33,58	17,71	97,97	685,77	0,48	17,95	230,40	4,97	61,00	497,99	235,17	8,42					
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					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24					
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87					
Обед																			
71М	Потрапировка из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20					
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	220	6,24	5,73	14,30	133,55	0,05	1,60	213,44	2,16	16,09	70,41	12,64	0,77					
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30	110	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 черной смородины	180	0,19	0,04	18,31	71,78	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	755	28,10	28,60	91,53	735,06	0,43	60,11	915,86	10,58	90,84	260,96	104,40	6,60					
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					
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44					
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за Полдник	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75					
	Всего за Среда-1	72,40	63,36	290,24	2032,49	1,41	194,06	1238,45	21,11	440,55	980,39	432,67	22,64						

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	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	Поджаренная из овощей свежих (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
320К	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 80/30	110	22,46	6,34	2,28	147,56	0,11	9,05	45,57	0,81	30,28	179,83	29,09	1,75
321М/БМД	Капуста тушеная	150	3,89	4,21	16,93	123,72	0,09	82,65	60,00	2,08	89,53	67,02	34,58	1,37
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	9,40	42,14	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	0,99
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого за _Завтрак	510	29,20	11,57	45,55	401,54	0,26	151,80	146,42	3,87	139,06	285,83	80,82	4,83
Второй завтрак														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54
Обед														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	2,65	4,35	15,11	110,54	0,10	14,82	216,80	1,92	24,11	63,02	24,09	0,93
234М/363К	Котлеты рыбные с соусом томатным, 80/30	110	10,86	5,81	14,95	156,26	0,13	1,45	27,72	2,63	30,02	154,88	39,77	1,08
312М/БМД	Картофельное пюре	150	2,58	4,51	21,03	135,29	0,16	25,80		1,89	16,58	75,65	29,89	1,19
342М/БМД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого за Обед	775	20,77	19,53	92,89	634,94	0,51	49,98	1007,07	9,07	104,42	387,55	135,61	6,33
Полдник														
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за Полдник	337	5,15	4,14	45,39	243,22	0,37	40,50		1,66	94,71	84,10	38,57	1,94
	Всего за Четверг-1		60,32	39,34	243,64	1581,89	1,46	278,27	1153,49	16,22	403,75	827,76	284,94	16,65

День/неделя: Пятница-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
22К	Поджаренная из горошка зеленого консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
210М/БМД	Омлет натуральный	170	16,26	18,72	0,90	236,92	0,09		320,00	2,53	71,48	246,06	15,42	3,21				
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84				
	Фрукты (яблоки)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45				
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого за _Завтрак	570	21,10	19,97	39,05	427,87	0,23	94,10	340,00	3,42	141,13	333,10	51,62	5,14				
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				
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52				
	Пастина	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24				
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87				
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				
99М	Суп из овощей на курином б-не	220	2,46	4,26	10,11	88,87	0,08	19,22	219,80	1,91	30,88	54,68	20,68	0,83				
294М	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	110	14,01	13,35	17,75	248,14	0,14	4,03	281,30	2,23	26,35	136,43	28,61	1,85				
302М/БМД	Рис отварной	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54				
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
	Итого за Обед	775	26,45	26,87	117,60	822,39	0,41	36,32	501,10	9,71	132,09	402,09	136,73	6,59				
Ланч																		
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				
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44				
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого за Ланч	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75				
	Всего за Пятница-1		58,27	63,88	257,40	1861,91	1,14	246,42	913,29	18,68	561,91	956,63	281,45	19,36				

День/исследования: Понедельник-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	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	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
161К/БМД	Запеканка картофельная с индейкой филе	240	23,68	11,73	41,90	366,74	0,34	45,60	9,60	2,45	53,77	342,21	75,23	3,80
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон нарезной из муки в/с	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Итого за _Завтрак	507	27,17	12,97	72,15	515,00	0,41	58,10	9,60	3,42	74,32	388,17	93,55	5,52
Второй завтрак														
553К/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
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87
Обед														
83К	Салат из свежесырых овощей солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	220	3,31	3,43	18,79	119,46	0,11	14,85	233,88	1,60	28,20	66,08	23,34	1,05
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы	90	12,18	3,84	2,45	93,76	0,08	2,25	53,52	0,68	10,98	95,25	12,95	0,84
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
342М/БМД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
	Итого за Обед	755	26,31	15,87	98,26	644,34	0,40	26,00	292,80	6,96	89,95	303,29	82,17	5,90
Полдник														
553К/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
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за Полдник	330	5,67	8,50	44,37	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65
	Всего за Понедельник-2		64,60	45,69	268,85	1761,99	1,34	228,10	369,59	15,93	471,97	918,90	270,82	16,94

День/неделя: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																					
71М	Попарнировка из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80				0,04	6,80	12,00	5,60	0,20					
244М/БМД	Плов из отварной свинины	240	22,65	28,57	41,51	513,99	0,73	1,45	260,00			1,68	23,09	306,78	64,48	3,19					
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50				0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Батон нарезной из муки в/с	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04					0,68	7,60	26,00	5,20	0,48					
	Итого за _Завтрак	507	25,99	29,77	71,00	657,04	0,79	6,75	260,00			2,42	44,84	354,34	80,40	4,75					
Второй завтрак																					
590/К/БМД	Депешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31					1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00				0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15							0,60	0,15	0,30	0,06					
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00				1,63	65,56	70,29	29,95	3,54					
Обед																					
75М	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00			2,55	22,24	42,18	26,36	0,78					
93М	Щи по-уральски	220	2,92	4,23	7,74	82,75	0,06	19,81	221,14			2,00	38,16	50,03	22,02	0,89					
294М	Котлеты рубленные из птицы с соусом шиннитным, 80/30	110	13,67	11,87	15,79	215,75	0,11	8,13	44,87			1,48	29,43	130,68	29,62	1,94					
136/М/БМД	Овощи припущенные с маслом	150	2,27	3,18	12,30	88,95	0,11	7,90	3160,00			1,98	43,02	88,68	60,36	1,13					
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72				0,99	28,80	26,28	18,90	0,60					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04					0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05					0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	775	24,97	25,00	84,76	662,89	0,45	46,65	4326,01			9,63	176,10	404,59	179,61	7,01					
Полдник																					
590/К/БМД	Депешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31					1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50				0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за Полдник	337	4,75	4,34	47,69	252,22	0,34	12,50	5,00			1,66	75,71	78,10	36,57	4,04					
	Всего за Вторник-2	60,91	63,22	263,26	1874,35	1,90	101,90	4591,01	15,33	362,21	907,31	326,53	19,35								

№ рецепта		Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
288М/363К	80/30	Кролик отварной с соусом томатным.	110	19,99	11,22	3,16	193,04	0,14	2,83	22,42	1,00	27,69	9,02	26,23	3,22		
309М/БМД	150	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86		
	180	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	9,40	42,14	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	0,99		
	150	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	30	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
Итого за _Завтрак			620	28,84	16,95	80,05	594,80	0,31	67,93	70,77	4,33	76,51	100,51	57,42	8,72		
Второй завтрак																	
553/К/БМД	50	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		
	180	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
	15	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24		
Итого за Второй завтрак			245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87		
Обед																	
73М	60	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		
151К/БМД	220	Уха Ростовская	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07		
255М/32М/БМД	90	Печень куриная по-строгановски с кремом сметанным соевым	90	14,66	9,62	4,58	163,52	0,37	17,65	8040,00	1,87	17,24	189,03	18,20	11,87		
171М/БДМ	150	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,24	38,83	254,40	0,29			2,74	14,69	202,96	136,07	4,57		
342М/БМД	180	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82		
	25	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50		
	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
Итого за Обед			755	36,12	28,76	100,10	806,93	0,96	53,64	8049,90	10,13	101,05	604,69	228,46	21,09		
Полдник																	
553/К/БМД	50	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		
473К	180	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44		
	100	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за Полдник			330	5,67	8,50	44,37	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65		
Всего за Среда-2				76,09	62,56	278,59	2004,38	1,80	265,57	8187,86	20,02	485,26	932,64	380,98	35,33		

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																					
70М	Полдариновка из овощей консервированных (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24							
292М/БМД	Птица, тушенная в соусе с овощами	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	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84								
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36							
	Итого за _Завтрак	520	33,87	20,63	52,36	542,10	0,40	32,85	880,50	4,99	73,24	360,45	87,03	4,85							
Второй завтрак																					
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96							
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52							
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06							
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54							
Обед																					
63К	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48							
156/К/БМД	Суп с макаронными изделиями	220	3,23	4,29	14,40	109,15	0,05	1,70	225,98	2,11	20,62	36,84	9,36	0,59							
237М	Зразы рыбные рубленые	90	10,94	11,52	13,72	202,85	0,10	1,85	22,50	4,76	33,82	165,80	39,05	1,18							
125/М/БМД	Картофель отварной	150	2,84	4,56	23,15	145,30	0,17	28,40		1,90	21,56	83,94	33,10	1,34							
342М/БМД	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85							
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
	Итого за Обед	755	21,65	26,77	91,82	698,33	0,44	41,20	908,98	12,17	110,52	380,29	122,66	6,10							
Ланч																					
590/К/БМД	Лепешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96							
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88							
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20							
	Итого за Ланч	337	4,75	4,34	47,69	252,22	0,34	12,50	5,00	1,66	75,71	78,10	36,57	4,04							
	Всего за Четверг-2		67,47	55,85	251,68	1794,84	1,50	122,55	1794,48	20,45	325,02	889,12	276,21	18,54							

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															0,08	2,60
	Подпарнировка из горюшка зелёного консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28		
210М/БМД	Омлет натуральный	140	13,34	15,07	0,74	191,82	0,07	262,50	1,95	58,63	201,84	12,65	2,63			
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84			
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
	Итого за _Завтрак	540	17,43	16,62	41,44	388,77	0,20	19,10	290,00	2,84	101,28	270,88	42,85	7,42		
Второй завтрак																
553К/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		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24		
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87		
Обед																
73М/БМД	Икра кабачковая	60г	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
98М	Суп крестьянский с крупой	220	2,46	4,30	9,12	85,34	0,07	17,74	218,72	1,89	32,70	49,93	18,83	0,75		
291М	Плов из птицы	250	30,31	14,67	47,24	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60		
342М/БМД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
	Итого за Обед	765	37,91	21,94	97,30	743,61	0,39	48,91	548,92	7,92	112,78	445,67	121,18	6,42		
Полдник																
553К/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		
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44		
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Итого за Полдник	330	8,50	44,37	284,38	108,00	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65		
	Всего за Питание-2			55,41	237,18	1735,03	1,12	212,01	906,11	16,32	521,76	943,99	259,14	19,36		

А.А. Баканова

Директор

