

Вариант реализации 10-ти дневного диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся МАОУ лицей № 18 г. Калининграда

Возраст 7-11 лет

День/неделя: Понедельник-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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
29АМ/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		
125/М/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		
<i>Второй завтрак</i>																
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		
	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		
<i>Обед</i>																
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	0,75		
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	Комлот 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		
<i>Полдник</i>																
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 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		

День/неделя: Вторник-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	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Подпарнировка 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: Четверг-1

№ рецепта	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
71М	Подпарнировка 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	Калюста 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																		
590К/БМД	Делешка с кукурузом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96				
	Соус фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52				
	Маршмэлл	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	Расоляник ленинградский на куринном 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 ржанно-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																		
590К/БМД	Делешка с кукурузом	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: Среда-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	P	Mg	Fe
Завтрак														
312К	Индейка 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
	Багон 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	250,40	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
	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														
71М	Полгарнировка 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 чёрной 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

День/неделя: 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	Мг	Fe					
Завтрак																			
71М	Поджаренная 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					
	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																			
83К	Салат из свежих овощей с огурцами 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 (мандарина)	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: Пятница-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
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	15,42	3,21	
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	4,40	0,84	
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,30	51,00	34,50	19,50	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	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	

Завтрак

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

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

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 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

Дени/неделя: Среда-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

288М/363К	Кролик отварной с соусом томатным, 80/30	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	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86
	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
	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	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

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
151К/БМД	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/332М/БМД	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/Б/М	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	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	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

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 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: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
71М	Подгариновка 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	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																
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 рубленые из птицы с соусом шпинатным, 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	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	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		

День/неделя: Четверг-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																		
70М	Полтарнировка 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	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	Комлот 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				
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 (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 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				

День/целя: Питание-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	Mg	Fe
Завтрак														
	Подарнировка 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	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)		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	108,00	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65
	Всего за Питание-2	1665	66,39	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

