

День/неделя: Понедельник-1

Примерное 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся 7-11 лет МАОУ лицей № 18 г. Калининграда (сахарный диабет)

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
182М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	2,3	7,43	6,62	27,48	199,43	0,21	1,24	16,00	0,45	139,11	209,06	24,32	1,47				
15М	Сыр порционный	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
4М	Бутерброд с твердыми мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81				
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09				
	Фрукты	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
Итого за завтрак		580	4,8	27,03	17,13	57,36	491,43	0,39	15,67	47,66	1,76	389,96	523,00	81,48	7,34				
Второй завтрак																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	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		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Обед																			
67М/СД	Винегрет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50				
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	220	0,8	2,85	6,36	9,14	107,80	0,07	28,26	254,66	2,40	48,65	52,27	22,44	0,82				
268М/330М/СД	Вяленцы с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45				
199М	Пюре из картофеля с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61		16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13				
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропоп стевии	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	41,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		750	6,7	37,73	24,97	80,76	703,38	0,87	36,52	419,51	8,51	217,44	546,13	172,32	10,64				
Полдник																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15					
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Итого за Понедельник-1		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Итого за Понедельник-1		76,93	53,38	188,71	1559,33	1,56	169,00	559,79	15,11	984,17	1377,86	368,81	19,40						

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ХЕ	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Завтрак						Обед				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)										
71М	Подпарировка из овощей свежих (огурцы)	0,28	0,04	0,76	4,40	0,1	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
260М/СД	Гуляш из говядины, 45/45	14,92	9,11	3,33	155,49	0,3	90	14,92	9,11	3,33	155,49	0,06	4,05	1,25	10,58	143,50	20,38	2,15			
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	9,61	5,41	43,45	260,52	3,6	150	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33	16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11			
382М/СД	Какао с молоком со стевией	3,68	1,95	4,73	52,06	0,4	180	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97			
	Фрукты (мандарины)	1,04	0,26	9,75	49,40	0,8	130	1,04	0,26	9,75	49,40	0,08	49,40	0,26	45,50	22,10	14,30	0,13			
	Хлеб ржанно-пшеничный	1,98	0,36	11,89	59,40	1,0	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05		0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
Итого за Завтрак		31,51	17,13	73,91	581,27	6,2	620	31,51	17,13	73,91	581,27	0,57	57,42	2,51	201,95	557,70	236,05	9,73			
Второй завтрак																					
	Смесь из сухофруктов	1,65	4,44	7,74	78,46	0,6	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	3,24	0,90	6,30	46,80	0,5	90	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50				
	Фрукты (яблоки)	0,60	0,60	14,70	70,50	1,2	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 Второй завтрак		5,49	5,94	28,74	195,76	2,4	260	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
Обед																					
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	0,77	3,10	3,91	47,45	0,3	60	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59			
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	6,02	4,52	17,61	135,33	1,5	220	6,02	4,52	17,61	135,33	0,21	10,60	2,00	40,69	103,92	35,70	1,90			
259М/СД	Жаркое домашнему	27,17	10,25	25,98	306,87	2,2	250	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09			
342М/СД	Компот из свежих груш со стевией	0,14	0,11	3,71	16,92	0,3	180	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80	0,14	6,84	5,76	4,32	0,83			
	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,26	52,20	0,9	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед		36,09	18,33	61,46	558,78	5,1	740	36,09	18,33	61,46	558,78	0,59	62,76	6,58	118,99	453,12	124,52	7,58			
Полдник																					
	Смесь из сухофруктов	1,65	4,44	7,74	78,46	0,6	20	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	3,24	0,90	6,30	46,80	0,5	90	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	3,30			
	Фрукты (яблоки)	0,60	0,60	14,70	70,50	1,2	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,86			
Итого за Полдник		5,49	5,94	28,74	195,76	2,4	260	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86			
Всего за Вторник-1																					

День/неделя: Среда-1

№ реп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
241К/СД	Пудинг творожный	150	1,2	29,41	9,92	14,96	272,31	0,07	0,65	70,00	0,30	215,38	298,34	32,44	0,85				
386М	Йогурт	30	0,2	1,08	0,30	2,10	15,60	0,01	0,18	3,00		37,20	28,50	4,50					
376М	Чай со стевией	180	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,82				
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за завтрак		520	3,5	32,99	11,10	41,70	408,42	0,17	13,93	79,50	0,86	287,03	394,38	67,14	5,70				
Второй завтрак																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (манго/ягоды)	150	0,9	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		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Обед																			
94К/СД	Салат Мозайка	60	0,5	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	378,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57				
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	220	0,8	2,00	4,37	9,74	87,29	0,06	19,35	186,50	1,63	43,05	52,90	23,67	1,07				
ТТК/З31М	Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2358,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29				
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	130	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11				
457К	Компот из черной смородины со стевией	180	0,2	0,18	0,04	2,08	6,84	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,23				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		750	4,5	24,12	21,30	54,28	506,86	0,45	82,26	6297,08	6,49	138,60	454,21	147,08	8,44				
Полдник																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (манго/ягоды)	130	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Всего за Среда-1				69,28	43,68	146,57	1279,81	0,92	213,00	6469,21	12,20	802,40	1152,32	329,22	15,56				

День/неделя: Четверг-1										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe				
				Б	Ж	У													
Завтрак																			
71М	Полгарнировка из овощей свежих (помидоры)	40	0,1	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36					
320К/330М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40					
321М/СД	Капуста тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60					
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09					
15М	Сыр порционно	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05		0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
Итого за Завтрак		550	2,8	35,94	16,73	33,78	431,95	112,59	157,80	2,71	360,18	453,42	101,36	4,73					
Второй завтрак																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56					
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	3,30					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,86					
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86					
Обед																			
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,4	0,58	4,09	4,32	57,87	0,03	4,30	1,94	13,50	23,29	16,27	0,63					
96М/СД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	220	1,2	2,75	4,36	14,84	109,95	14,87	216,85	1,94	25,54	70,18	23,83	0,97					
234М/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28					
199М	Пюре из бобовых с маслом	150	3,0	17,28	4,10	36,13	250,54	0,61	16,00	0,57	89,36	248,39	80,38	5,13					
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79					
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
Итого за Обед		750	6,8	33,90	20,04	81,80	646,56	23,33	1008,44	8,02	207,71	573,87	180,58	9,97					
Полдник																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56					
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54		111,60	85,50	13,50	3,30					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,86					
Итого за Полдник		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	2,42	159,89	142,86	54,50	3,86					
Всего за Четверг-1																			
				80,81	48,66	173,07	1470,04	1,43	168,73	15,58	887,67	1313,01	390,94	22,43					

День/исслед: Пятница-1

№ п/п	Наименование пищи	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак																							
213/М/СД	Полдариновка из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28								
	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	0,18	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46								
377/М/СД	Чай с лимонном с сахаром стевии	187	0,0	0,06	0,01	0,26	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86								
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86								
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17								
Итого за завтрак		607	4,3	22,33	10,68	52,15	395,52	0,31	47,18	46,50	3,04	114,95	233,14	84,31	6,63								
Второй завтрак																							
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56								
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50									
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	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		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71								
Обед																							
67/М/СД	Выпечет овощной	60	0,3	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	140,95	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50								
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84								
294/М/З/М/СД	Котлеты рубленные из птицы с томатно-сметанным соусом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92								
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	150	2,6	4,42	4,87	31,52	187,70	0,06		24,00	0,58	20,39	153,83	18,87	0,87								
349/М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,58								
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17								
Итого за Обед		750	6,7	24,46	27,22	80,24	667,02	0,36	30,05	438,47	7,60	143,80	445,36	110,12	5,87								
Ланч																							
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56								
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50									
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15								
Итого за Ланч		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71								
				Весы за Пятница-1																			
				20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56						
				90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,56						
				150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15						
				260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71						
				58,97		49,18	182,98	1427,07	0,97	194,04	577,60	15,48	635,53	982,23	309,44	13,92							

День/неделя: Понедельник-2										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe				
				Б	Ж	У													
<i>Завтрак</i>																			
174/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией	200	3,7	7,70	6,52	44,64	268,33	0,04	1,30	24,00	0,06	125,09	92,54	14,22	0,14				
15М	Сыр порционнo	10	0,0	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
4М	Бургерол с отварными мясными продуктами, 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81				
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	0,04	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97				
	Фрукты (яблоки) потери	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86				
Итого за Завтрак		580	6,2	27,27	17,13	74,43	565,89	0,23	15,55	55,78	1,38	376,29	432,68	88,38	6,88				
<i>Второй завтрак</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (манго/липы)	150	0,9	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		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
<i>Обед</i>																			
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,4	0,86	4,05	5,02	59,90	0,01	5,70		1,82	21,09	24,59	12,54	0,80				
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10	220	0,9	2,73	5,26	10,50	100,77	0,08	19,27	226,30	1,94	39,88	60,88	21,68	0,84				
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г.	90	0,3	15,62	8,65	3,91	156,39	0,06	0,81	227,80	0,38	24,64	152,64	21,94	2,11				
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11				
342/М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		730	6,4	30,93	23,87	76,66	646,70	0,55	29,38	473,70	5,51	119,11	517,37	225,56	10,82				
<i>Полдник</i>																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50	0,15				
	Фрукты (манго/липы)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15				
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71				
Всего за Понедельник-2																			
				70,37	52,28	201,68	1577,13	1,08	161,74	622,10	11,74	872,18	1253,78	428,95	19,12				

День/неделя: Вторник-2

№ реп.	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	Полдариновка из овощей свежих (огурцы)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
244М/СД	Пилов из отварной говядины	250	3,3	32,50	16,87	39,09	438,35	0,16	1,50	280,00	2,55	43,52	447,86	58,77	4,85				
379М/СД	Кофейный напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09				
	Хлеб ржаной - пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
Итого за Завтрак		500	4,7	38,46	19,12	56,56	548,65	0,26	5,65	280,00	2,89	171,79	585,86	91,07	6,31				
Второй завтрак																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Второй завтрак		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	34,50	3,86				
Обед																			
63М/СД	Салат из моркови с курагой	60	0,5	0,88	0,06	5,63	27,48	0,04	2,76	1063,32	0,43	20,44	34,44	23,96	0,49				
87М/СД	Ци из свежей капусты на куринном бульоне со сметаной 210/10	220	0,6	2,84	4,27	6,77	78,00	0,04	30,81	223,22	1,51	56,87	47,84	18,54	0,73				
294М/СД	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08				
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	150	1,0	2,34	2,47	12,20	82,53	0,10	7,90	3172,00	0,66	43,38	87,80	60,04	1,11				
349М/СД	Компот из сухофруктов со стевией	180	0,8	0,70	0,05	9,13	40,86	0,02	0,72			28,80	26,28	18,90	0,58				
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед		750	5,0	22,64	20,76	59,55	521,74	0,37	46,32	4744,48	6,56	187,48	387,55	165,62	6,16				
Ланч																			
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56				
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50					
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
Итого за Ланч		260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	34,50	3,86				
Итого за Вторник-2		72,08	51,77	173,60	1461,92	0,85	84,69	5132,10	14,29	679,05	1259,14	365,70	20,19						

День/неделя: Среды-2		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
223М/326М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	1,4	34,92	11,97	16,83	321,46	0,09	0,91	101,37	0,54	271,66	0,54	365,20	43,08	1,17		
377М/СД	Чай с лимоном со стевией	0,0	0,05	0,01	0,19	2,05	0,00	2,50		0,01	7,35	0,01	9,56	5,12	0,86		
	Фрукты (яблоки)	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	6,50	0,26	20,80	0,26	14,30	11,70	2,86		
	Хлеб ржано-пшеничный	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	0,30	45,00	14,10	1,17		
Итого за Завтрак		3,5	37,48	12,85	41,65	444,01	0,18	16,41	107,87	1,11	308,51	1,11	434,06	74,00	6,05		
Второй завтрак																	
	Смесь из сухофруктов	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	2,12	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60		85,50	13,50			
	Фрукты (мандарины)	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	0,30	25,50	16,50	0,15		
Итого за Второй завтрак		2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	2,42	151,86	57,50	0,71		
Обед																	
53М/СД	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,4	1,00	1,11	4,94	33,99	0,03	5,90	8,05	0,53	16,79	0,53	25,17	11,16	0,79		
151К/СД	Уха Ростовская	1,0	7,46	5,15	12,50	126,78	0,15	20,05	8,40	1,98	21,12	1,98	106,94	29,67	1,07		
255М/332М/СД	Печень по-строгановски, 45/45	0,6	12,84	7,48	6,66	146,34	0,21	23,07	5504,95	1,99	23,49	1,99	224,09	14,74	4,74		
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	3,2	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	3,60	24,00	0,60	15,93	0,60	201,68	134,07	4,51		
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	0,07	3,96	3,24	0,79		
	Хлеб ржаной	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	1,80	1,80	0,66	10,50	0,66	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед		6,4	31,91	20,80	76,22	622,25	0,75	52,62	5549,00	5,82	93,58	5,82	609,23	206,97	13,07		
Полдник																	
	Смесь из сухофруктов	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	2,12	40,86	27,50	0,56		
	Йогурт	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60		85,50	13,50			
	Фрукты (мандарины)	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	0,30	25,50	16,50	0,15		
Итого за Полдник		2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	46,31	2,42	188,39	2,42	151,86	57,50	0,71		
Всего за Среды-2			81,56	44,93	168,45	1430,79	1,24	185,84	5749,50	11,78	778,87	11,78	1347,02	395,98	20,55		

№ рецеп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Завтрак																						
	Поджаренная из овощей свежих (отурец)	40	0,1	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20							
	Птица тушеная в соусе с овощами	250	2,1	30,79	14,18	25,24	355,00	0,27	28,45	827,00	3,00	66,18	304,95	68,34	3,08							
	379М/СД Корейский напиток с молоком со стевией	180	0,4	3,70	1,85	4,83	46,50	0,04	1,35			112,77	81,00	12,60	0,09							
	Хлеб Ржанно-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17							
	Итого за Завтрак	500	3,6	36,75	16,43	42,72	465,30	0,38	32,60	827,00	3,34	194,45	442,95	100,64	4,54							
Второй завтрак																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
	Итого за Второй завтрак	260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	360,33	18,21							
Обед																						
	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,3	0,54	5,08	3,91	64,65	0,03	7,45	660,50	2,37	13,23	21,19	14,48	0,48							
	84М/СД Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10	220	1,1	3,50	4,31	13,55	108,46	0,09	12,05	166,50	1,57	44,16	87,02	29,68	1,46							
	233М/328М/СД Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98							
	143М/СД Рагу из овощей	150	1,3	2,71	3,66	15,54	107,03	0,11	28,13	488,00	1,12	40,63	70,35	30,52	1,03							
	342М/СД Компот из свежих груш со стевией	180	0,3	0,14	0,11	3,71	16,92	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,83							
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06			0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
	Итого за Обед	760	4,6	26,39	22,44	54,88	532,14	0,41	51,83	1368,63	6,25	250,86	515,02	150,68	5,94							
Полдник																						
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	37,31	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56							
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00		111,60	85,50	13,50								
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30							
	Итого за Полдник	260	2,4	5,49	5,94	28,74	195,76	0,11	16,41	53,81	2,42	159,89	142,86	360,33	18,21							
				Всего за Четверг-2																		
				74,11	50,75	155,08	1388,97	1,00	117,24	2303,26	14,44	765,08	1243,69	360,33	18,21							

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																_Завтрак	
	Подпарировка из зеленого горошка	40	0,2	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28			
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	220	2,1	18,53	9,71	24,66	256,63	27,28	20,00	2,38	69,70	139,26	44,87	1,46			
382/М/СД	Какао с молоком со стевией	180	0,4	3,68	1,95	4,73	52,06	1,17	0,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,97			
	Фрукты (яблоки)	130	1,1	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05		0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
Итого за _Завтрак		600	4,7	25,95	12,62	56,63	445,19	45,45	46,62	3,04	220,32	330,56	108,67	6,74			
Второй завтрак																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,15			
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	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		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71			
Обед																	
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,3	0,77	3,10	3,91	47,45	0,02	14,50	1,42	20,52	17,77	9,81	0,59			
98М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	220	1,0	3,05	3,72	12,00	94,06	0,09	17,72	1,54	35,80	69,56	18,04	0,96			
291М/СД	Плов из пшеницы	250	3,6	31,67	12,73	43,05	415,69	0,21	8,27	3,82	54,47	405,74	58,32	3,08			
342М/СД	Компот из свежих яблок со стевией	180	0,3	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,60	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79			
	Хлеб ржаной	30	0,9	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Итого за Обед		740	6,1	37,61	20,06	72,75	626,32	0,39	44,09	7,51	127,05	544,43	103,50	6,59			
Полдник																	
	Смесь из сухофруктов	20	0,6	1,65	4,44	7,74	78,46	0,04	0,87	2,12	24,29	40,86	27,50	0,56			
	Йогурт	90	0,5	3,24	0,90	6,30	46,80	0,03	0,54	9,00	111,60	85,50	13,50	0,15			
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
Итого за Полдник		260	2,1	6,09	5,64	25,29	182,26	0,15	58,41	2,42	188,39	151,86	57,50	0,71			
Всего за Пятиша-2							1436,04	1,04	206,35	15,40	724,15	1178,72	327,19	14,75			

Директор

А.А. Баканова


