

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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
<i>Завтрак</i>														
294/М/БДМ	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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за _завтрак		557	21,77	17,35	84,17	581,02	0,38	39,75	245,90	6,45	64,66	304,23	79,41	4,80
<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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
73М	Икра свекольная	100	2,58	8,10	13,82	140,30	0,06	20,55		3,88	42,01	60,60	31,74	1,80
113М	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	7,37	7,51	14,21	153,42	0,17	1,29	50,58	2,61	16,77	82,07	10,72	0,82
268М/363К	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	180	7,04	5,03	45,12	254,08	0,11			2,81	13,49	56,03	10,32	1,03
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		915	34,04	39,66	140,99	1061,59	0,86	23,83	73,00	14,56	135,39	442,51	128,82	8,35
<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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	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		350	5,33	8,72	48,81	303,02	0,27	90,00	75,36	2,98	150,78	115,67	49,58	3,81
Всего за Понедельник-1			66,69	74,10	330,07	2273,10	1,75	193,58	399,26	26,63	491,55	971,04	302,72	21,12

День/неделя: Вторник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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
<i>Завтрак</i>														
71М	Подгарнировка 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	100	13,48	4,14	2,68	102,66	0,08	2,39	59,38	0,70	12,13	105,33	14,23	0,93
302М/БМД	Рис отварной	180	4,55	4,65	48,10	252,41	0,05			2,02	5,86	97,72	32,54	0,66
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		572	21,75	10,14	84,86	519,54	0,20	8,09	59,38	3,54	41,09	254,07	63,46	3,21
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
<i>Обед</i>														
74М	Икра овощная	100	2,10	5,23	9,26	85,86	0,07	26,60	361,05	2,53	36,82	49,73	25,81	0,99
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49	238,50	2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
259М/БМД	Жаркое по-домашнему	280	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/БМД	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		905	44,93	24,78	104,99	820,48	0,77	81,28	650,35	9,31	156,13	576,24	169,07	9,79
<i>Полдник</i>														
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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	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		357	5,16	4,14	47,41	251,54	0,37	40,90		1,66	95,11	84,32	38,69	1,96
Всего за Вторник-1			77,14	43,18	299,10	1902,94	1,67	170,27	709,73	16,16	359,29	986,31	301,97	18,78

День/неделя: Среда-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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
<i>Завтрак</i>														
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/БДМ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,70	46,82	324,49	0,35			4,18	17,71	244,79	164,08	5,50
376М/БМД	Чай с сахаром	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	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	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		685	36,47	21,60	115,67	803,10	0,56	17,95	250,40	6,65	66,87	549,57	265,13	9,54
<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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	7,04	6,96	15,90	154,21	0,06	1,79	238,08	2,64	18,07	79,47	14,18	0,87
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30	110	15,12	19,74	15,73	301,71	0,13	5,42	0,00	6,47	20,15	30,76	28,97	2,77
184/К/БМД	Рагу из овощей	180	2,88	7,43	21,96	167,27	0,15	21,95	820,00	3,43	29,10	85,83	39,43	1,31
350М	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,16	0,03	28,72	113,67	0,01	30,00		0,11	9,00	11,88	4,65	0,26
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		915	31,30	35,08	116,98	909,31	0,50	66,16	1058,08	13,61	112,97	328,39	131,59	7,96
<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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	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		350	5,33	8,72	48,81	303,02	0,27	90,00	75,36	2,98	150,78	115,67	49,58	3,81
Всего за Среда-1			78,65	73,77	337,55	2342,90	1,57	214,11	1388,84	25,89	471,35	1102,26	491,21	25,46

День/неделя: Четверг-1														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
71М	Подгарнировка 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 запеченое 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	180	4,64	5,25	20,10	149,31	0,10	99,45	80,00	2,58	107,64	80,45	41,72	1,64
	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	12,40	54,11	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	1,00
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		575	31,08	13,04	59,43	478,34	0,29	168,60	166,42	4,62	160,02	309,01	89,91	5,30
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
<i>Обед</i>														
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,97	6,16	10,17	102,32	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,06
96М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,01	6,99	17,21	148,34	0,11	16,75	207,55	2,39	19,76	78,89	27,91	1,09
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	180	3,10	5,62	25,27	164,31	0,19	31,00		2,36	19,18	90,75	35,87	1,42
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		915	24,50	25,56	114,26	791,37	0,61	60,35	1498,52	11,24	117,42	457,99	164,49	7,83
<i>Полдник</i>														
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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Полдник		357	5,16	4,14	47,41	251,54	0,37	40,90		1,66	95,11	84,32	38,69	1,96
Всего за Четверг-1			66,05	46,87	282,94	1832,64	1,59	309,85	1664,94	19,17	439,51	923,00	323,84	18,90

День/неделя: Пятница-1														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
22К	Поджаренная из горошка 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	170	16,26	18,72	0,90	236,92	0,09		320,00	2,53	71,48	246,06	15,42	3,21
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (апельсины)	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	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		612	22,28	20,41	48,97	477,48	0,25	96,90	340,00	3,69	146,78	344,39	54,41	5,37
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
73М	Икра свекольная	100	2,58	8,10	13,82	140,30	0,06	20,55		3,88	42,01	60,60	31,74	1,80
99М	Суп из овощей на курином б-не	250	2,78	5,29	11,43	104,81	0,09	21,61	245,36	2,37	34,27	61,70	23,29	0,94
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	180	4,55	4,65	48,10	252,41	0,05			2,02	5,86	97,72	32,54	0,66
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		915	30,10	32,27	143,98	992,41	0,49	46,99	526,66	12,45	160,14	476,09	167,52	8,18
<i>Полдник</i>														
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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	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		350	5,33	8,72	48,81	303,02	0,27	90,00	75,36	2,98	150,78	115,67	49,58	3,81
Всего за Пятница-1			63,26	69,77	297,86	2100,39	1,24	273,89	947,02	21,76	598,42	1044,78	316,43	21,51

День/неделя: Понедельник-2														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
71М	Подгарнировка 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
161К/БМД	Запеканка картофельная с индейкой филе	250	24,63	15,04	43,45	406,54	0,35	47,50	10,00	3,79	55,46	356,07	78,20	3,94
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		542	28,51	16,43	83,28	596,14	0,43	60,40	10,00	4,85	77,36	405,50	97,29	5,75
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
83К	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,49	6,11	6,94	89,06	0,03	8,80	6,00	2,75	32,20	41,26	19,50	1,12
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,72	3,49	21,15	131,09	0,12	16,84	258,50	1,63	30,82	74,35	26,26	1,17
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы	100	13,48	4,14	2,68	102,66	0,08	2,39	59,38	0,70	12,13	105,33	14,23	0,93
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	180	7,04	5,03	45,12	254,08	0,11			2,81	13,49	56,03	10,32	1,03
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		905	31,29	19,75	122,55	797,04	0,48	32,03	325,88	8,83	114,68	371,82	104,26	7,42
<i>Полдник</i>														
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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Полдник		350	5,73	8,52	46,51	294,02	0,30	118,00	70,36	2,98	169,78	121,67	51,58	1,71
Всего за Понедельник-2			71,08	53,07	308,43	2014,68	1,45	250,43	411,24	19,29	502,54	1007,62	298,04	19,03

День/неделя: Вторник-2														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
71М	Подгарнировка 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	270	25,47	34,14	46,91	597,04	0,82	1,65	300,00	2,80	26,08	345,34	72,75	3,59
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		562	29,19	35,49	85,99	781,45	0,89	7,35	300,00	3,62	49,18	396,37	89,44	5,24
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
<i>Обед</i>														
75М	Икра морковная	100	2,43	8,10	12,40	135,05	0,09	16,80	1500,00	4,11	34,51	69,60	43,74	1,28
93М	Щи по-уральски	250	3,34	5,27	8,97	98,98	0,07	22,25	246,64	2,47	43,23	57,30	25,03	1,01
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	180	2,69	4,21	14,51	109,14	0,13	9,50	3800,00	2,55	51,66	106,30	72,52	1,35
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		915	28,30	30,35	104,55	805,68	0,54	57,48	5591,51	12,56	210,48	483,52	222,26	8,51
<i>Полдник</i>														
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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	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		357	4,76	4,34	49,71	260,54	0,34	12,90	5,00	1,66	76,11	78,32	36,69	4,06
Всего за Вторник-2			67,55	74,30	302,08	2159,06	2,10	117,73	5896,51	19,49	402,73	1029,89	379,14	21,63

День/неделя: Среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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
<i>Завтрак</i>														
288М/363К	Кролик отварной без масла 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	180	7,04	5,03	45,12	254,08	0,11			2,81	13,49	56,03	10,32	1,03
	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	12,40	54,11	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	1,00
	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	60	4,50	1,74	30,84	157,02	0,07			1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
Итого за _Завтрак		700	32,30	18,66	106,22	728,75	0,36	67,93	70,77	5,31	84,52	129,64	63,10	9,27
<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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
73М	Икра свекольная	100	2,58	8,10	13,82	140,30	0,06	20,55		3,88	42,01	60,60	31,74	1,80
151К/БМД	Уха Ростовская	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
255М/332М/БМД	Печень куриная по- строгановски с кремом сметанным соевым	100	16,13	10,24	4,76	175,66	0,41	19,50	8880,00	1,92	18,60	208,37	20,02	13,11
171М/БДМ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,70	46,82	324,49	0,35			4,18	17,71	244,79	164,08	5,50
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		905	42,92	36,41	126,31	1009,04	1,13	66,88	8891,30	13,41	129,28	728,98	283,38	24,80
<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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Полдник		350	5,73	8,52	46,51	294,02	0,30	118,00	70,36	2,98	169,78	121,67	51,58	1,71
Всего за Среда-2			86,50	71,96	335,13	2359,28	2,03	292,80	9037,43	24,35	524,30	1088,92	442,97	39,93

День/неделя: Четверг-2														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
70М	Подгарнировка 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
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		562	37,06	21,08	62,28	591,72	0,42	35,65	880,50	5,26	78,89	371,74	89,82	5,08
<i>Второй завтрак</i>														
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Второй завтрак		265	5,31	4,13	61,83	311,39	0,33	40,00		1,65	66,96	71,69	30,75	3,82
<i>Обед</i>														
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	13,14	9,51	161,68	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,81
156/К/БДМ	Суп с макаронными изделиями	250	3,61	5,32	16,01	126,43	0,05	1,89	252,36	2,59	23,23	41,25	10,45	0,66
237М	Зразы рыбные рубленные	100	11,97	12,69	14,37	220,18	0,11	2,08	25,50	5,23	37,22	181,77	42,53	1,28
125/М/БМД	Картофель отварной	175/5	3,40	5,68	27,71	175,86	0,20	34,00		2,37	24,36	100,20	39,54	1,59
342М/БМД	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		725	25,45	37,77	114,46	904,30	0,54	52,22	1378,71	17,20	134,05	455,44	151,79	7,54
<i>Полдник</i>														
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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	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		357	4,76	4,34	49,71	260,54	0,34	12,90	5,00	1,66	76,11	78,32	36,69	4,06
Всего за Четверг-2			72,57	67,31	288,28	2067,94	1,62	140,77	2264,21	25,77	356,01	977,17	309,05	20,50

День/неделя: Пятница-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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
<i>Завтрак</i>														
	Поджаренная из горошка 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	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	200			9,98	39,91	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	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	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за _Завтрак		605	21,47	20,70	51,31	481,10	0,23	19,10	347,50	3,67	116,98	324,85	47,57	8,18
<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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Пастила	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за Второй завтрак		265	5,55	8,37	56,09	327,48	0,24	40,00	5,00	2,64	140,73	108,64	44,91	4,15
<i>Обед</i>														
73М	Икра кабачковая	100	1,72	5,36	8,95	92,53	0,06	32,00		2,46	35,90	34,37	20,41	0,93
98М	Суп крестьянский с крупой	250	2,84	5,35	10,65	102,58	0,08	20,33	244,00	2,35	36,87	57,59	21,70	0,86
291М	Плов из птицы	280	34,04	16,49	52,83	498,22	0,21	9,22	374,40	4,82	41,23	340,74	72,01	2,92
342М/БМД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,90	58,70	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,91
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,40	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Обед		905	44,17	28,19	119,09	913,47	0,48	65,55	620,40	10,57	140,04	527,55	148,08	7,88
<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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,50
	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		350	5,73	8,52	46,51	294,02	0,30	118,00	70,36	2,98	169,78	121,67	51,58	1,71
Всего за Пятница-2			76,92	65,78	273,00	2016,07	1,25	242,65	1043,26	19,86	567,52	1082,70	292,14	21,92