

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №1 Зеленоградска»
Д.М. Иванцова
« 30 » _____ 2024 г.



**Примерный десятидневный рацион питания (безмолочная диета)
для учащихся с диагнозом на переносимость лактозы
Возрастная категория 7 – 11 лет, 12 – 18 лет**

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (Безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области
 Возраст 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День/неделя: Понедельник-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																			
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	284,57	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	Бигочки 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 (блоки)	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, 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	Подфаршировка из овощей свежих (отруды)	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	0,15	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 лимонном	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	862,54	263,49	16,52					

Дени/печени: 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	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
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	Капша Гречневая раскатанная	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	250,40	4,97	61,00	497,99	235,17	8,42				
<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	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				
<i>Обед</i>																		
71М	Полдариновка из овощей свежих (отруш)	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	71,58	32,62	1,08				
350М/БМД	Кнели 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 ржаной-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	80,11	915,86	10,58	90,84	260,96	104,40	6,60				
<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	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	433,67	22,64				

День/неделя: Четверг-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																					
71М	Полдничная из овощей свежих (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00													
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							
321/М/БМД	Каруста 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														
	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 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	1002,07	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														
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, 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					
<i>Завтрак</i>																			
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 (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45	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	0,36					
	Итого за <u>Завтрак</u>	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					
<i>Второй завтрак</i>																			
553К/БМД	Вулочка 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 <u>Второй завтрак</u>	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	1,35	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 бульоне	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 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 <u>Обед</u>	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					
<i>Полдник</i>																			
553К/БМД	Вулочка 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 <u>Полдник</u>	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					
	Итого за <u>Пятница-1</u>		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/неделя: Понедельник-2

№ 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	Мг	Fe								
<i>Завтрак</i>																						
71М	Подгарили овощи 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 лимонком	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							
<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							
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	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>																						
83К	Салат из свежих 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	Утка 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							
<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							
47ЭК	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		6460	45,69	268,85	1761,99	134	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	Мg	Fe						
Завтрак																				
71М	Поджаренная из овощей свежих (овурчи)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80												
24АМ/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						
37ПМ/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													
	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	Квас 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						
29М	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						
136М/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	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	24,97	23,00	84,76	663,89	0,45	46,65	4336,01	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													
37ПМ/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	22,50	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	326,83	19,35							

День/неделя: Среда-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	Мg	Fe					
Завтрак																			
288М/36ЭК	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												
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	9,40	42,14	0,00	50,10	40,85	0,19	11,17	46,41	8,55	0,86					
	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	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	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	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																			
72М	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	18,30	11,87					
171М/БДМ	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 ржаной-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	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					
47ЭК	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 (манدارины)	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						

Дни/пелена: Четверг-2

№ рецепта	Наименование днев недели, блгод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
70М	Погранировка 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	Пшца, 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 вс	30	2,25	0,87	13,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Итого за _Завтрак	520	35,87	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 апельсинов	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					
125М/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	8,35	0,50					
	Хлеб ржаной-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/неделя: Пятница-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	Мg	Fe								
<i>Завтрак</i>																						
210М/БМД	Подпанировка 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								
	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 выс	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	368,77	0,20	19,10	290,00	2,84	101,28	270,88	42,85	7,42								
<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								
	Пастыла	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/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								
<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 (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	63,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65								
	Итого за Пятница-2		66,46	55,41	237,18	1735,03	1,12	212,01	906,11	16,32	521,76	943,99	259,14	19,36								

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

№ пел.	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	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
294М/БМД	Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30	110	13,80	9,93	13,43	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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89					
	Битон нарезной из муки выс	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					
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					
	Соус фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	Паста	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					
Обед																			
73М	Икра свекольная	100	2,38	8,10	13,82	140,30	0,06	20,55		3,88	42,01	60,60	31,74	1,80					
113М	Суп-паша 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	14,91	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					
Полдник																			
533К/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					
Итого 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

№ рел.	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																													
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													
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	9,78	5,24	0,99													
	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													
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	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	0,60	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													
Обед																													
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 фруктов	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													
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	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90				0,01	7,75	9,78	5,24	0,99													
	Фрукты (Мандаринки)	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													

№ рец.	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	Индия 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	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							
Второй завтрак																					
533К/БМД	Вулочка 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							
	Паста	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							
Обед																					
71М	Полгарнировка из овощей свежих (супы)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50							
156К/БМД	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							
184К/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 черной 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							
Полдник																					
533К/БМД	Вулочка 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							
Итого за Среда-1		78,65	73,77	337,55	2342,90	1,57	214,11	1388,84	25,69	471,35	1102,26	491,21	25,46								

День/неделя: Четверг-1

№ рецеп.	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	Мg	Fe								
<i>Завтрак</i>																						
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	Карпаса 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 нарезкой 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	Расоленник 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/БЭК	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	231,54	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	Мg	Fe				
Завтрак																		
22К	Полпанировка 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 яично-рыбный	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				
Второй завтрак																		
553К/БМД	Вулочка с мяском 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				
	Паста	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				
Обед																		
73М	Квас свекольный	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	83,30	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				
Полдник																		
553К/БМД	Вулочка с мяском 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					

№ рел.	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	Мg	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		
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 нарезкой 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	506,14	0,43	60,40	10,00			4,85	77,36	405,50	97,29	5,75		
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	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00				0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Паста	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		
Обед																		
83К	Салат из свежих с огурцами соевыми	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	325,68			8,83	114,68	371,82	104,26	7,42		
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	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36			0,34	11,20	11,68	4,72	0,80		
	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		
Итого за Попечельник-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		

№ рел.	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	Мg	Fe							
Завтрак																					
71М	Полдгнировка на ошоей свежих (отуше)	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 на отварной свинины	270	23,47	34,14	46,91	597,04	0,82	1,65	300,00			2,80	26,08	345,34	72,75	3,39					
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 вс	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					
Второй завтрак																					
590/К/БМД	Летешка 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					
Обед																					
75М	Квара 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	Шн по-уральски	230	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	Котлета рубленые из тинца с соусом шинатным, 80/30	110	13,67	11,87	15,79	215,73	0,11	8,13	44,87			1,48	29,43	130,68	29,62	1,94					
136М/БМД	Овоши прилушенные 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	83,30	0,02	0,80				1,10	32,00	39,20	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	483,82	222,26	8,57					
Полдник																					
590/К/БМД	Летешка 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

№ реп.	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																			
288M/363K	Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/20	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					
309M/БМД	Макаронные изделия отварные	180	7,04	5,03	45,12	234,08	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					
Второй завтрак																			
553K/БМД	Вулочка 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					
	Паста	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					
Обед																			
73M	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					
151K/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					
253M/332M/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					
171M/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,70	46,82	324,49	0,35			4,18	17,71	244,79	164,08	5,50					
342M/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					
Полдник																			
553K/БМД	Вулочка 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					
473K	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	15,12	69,14	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,88	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						

Дневник: Четверг-2

№ реч.	Наименование линей 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				
<i>Завтрак</i>																		
70М	Поджаренная из овощей консервированных (огурцы)	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/б	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>																		
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>																		
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				
156К/БМД	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 рубленые	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				
125М/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>																		
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 (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				
Итого за Четверг-2			72,57	67,31	288,28	2067,94	1,62	140,77	2264,21	25,77	356,01	971,17	309,05	20,50				

День/неделя: Пятница-2

№ рецеп. блюда	Наименование линей 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																						
	Подваривочка 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 картофельный	170	16,26	18,72	0,90	226,92	0,09		320,00	2,53	71,48	246,06	15,42	3,21								
376М/БМД	Чай с сахаром	200				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								
Второй завтрак																						
553К/БМД	Вулочка 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								
	Пастизла	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								
Обед																						
73М	Миска 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								
Полдник																						
553К/БМД	Вулочка 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								
	Фрукты (Мандарины)	350	5,73	8,52	46,51	294,02	0,20	118,00	70,36	2,98	169,78	121,67	51,58	1,71								
Итого за Полдник		350	5,73	8,52	46,51	294,02	0,20	118,00	70,36	2,98	169,78	121,67	51,58	1,71								
Итого 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									