

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

Л.М. Иванцова

«30»

2024 г.



**Примерный десятидневный рацион питания
для учащихся с заболёванием желудочно – кишечного тракта
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Возрастная категория 7 – 11 лет, 12 – 18 лет**

Деп/Исслед: Витруник-1

№ рецепта	Наименование диеты/исслед. блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Защипок</i>																		
	Подпарировка из отрудов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80				0,04	6,80	12,00	5,60	0,20		
260М/ЖКТ	Гуляш из говядины	90	14,88	10,00	3,47	163,76	0,07	4,05				1,72	10,94	145,24	20,70	2,17		
304М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04					0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
382М/ЖКТ	Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54				0,01	113,12	107,20	29,60	1,00		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06					0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<i>Итого за Защипок</i>	500	25,72	16,37	78,26	565,18	0,22	7,39				2,55	145,77	381,40	96,13	4,73		
<i>Витруник защипок</i>																		
372М/ЖКТ	Яблоко печеное	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50				0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
386М	Полгурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75					155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Витруник защипок</i>	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25				0,23	173,40	131,40	29,10	2,69		
<i>Обед</i>																		
74М	Укроп овощная	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15				1,52	22,28	30,14	15,70	0,60		
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на курдючном бульоне	200	3,65	3,31	17,19	113,46	0,14	15,83				0,21	57,26	87,88	25,36	0,95		
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему	200	21,67	9,97	20,81	261,39	0,23	28,85				2,68	32,31	222,07	48,57	2,47		
342М/ЖКТ	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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10					0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	<i>Итого за Обед</i>	700	31,48	17,13	84,29	616,53	0,51	62,63				5,33	132,49	398,06	113,75	6,07		
<i>Порridge</i>																		
372М/ЖКТ	Яблоко печеное	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50				0,23	18,40	12,65	10,35	2,57		
386М	Полгурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75					155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Порridge</i>	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25				0,23	173,40	131,40	29,10	2,69		
	<i>Всего за Витруник-1</i>	1700	68,37	38,16	225,79	1530,12	0,80	94,52				8,33	625,06	1042,26	268,08	16,19		

Детский: Среда-1

№ рецепта	Наименование диеты, раздела, блока	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>																	
241К/386М	Пудинг творожный с йогуртом, 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84			
376М/ЖКСТ	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	65,00	0,90			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>320</i>	<i>27,00</i>	<i>13,50</i>	<i>79,54</i>	<i>555,55</i>	<i>0,19</i>	<i>15,80</i>	<i>80,00</i>	<i>1,41</i>	<i>227,89</i>	<i>361,56</i>	<i>112,86</i>	<i>3,39</i>			
<i>Второй завтрак</i>																	
369М/ЖКСТ	Мусс аблучный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98			
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13			
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>			
<i>Обед</i>																	
	Поджаренная из отрубов свежих без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50			
156М/ЖКСТ	Суп с макаронными изделиями	200	2,89	4,26	12,80	101,13	0,04	1,51	201,80	2,07	18,57	32,98	8,36	0,53			
233/30М	Котлета «Мельничья» ланка с соусом салатным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,35	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78			
312М/ЖКСТ	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	158,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	35,11	1,22			
350М/ЖКСТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>800</i>	<i>27,65</i>	<i>22,06</i>	<i>98,06</i>	<i>700,47</i>	<i>0,51</i>	<i>81,21</i>	<i>2790,10</i>	<i>5,44</i>	<i>126,39</i>	<i>428,22</i>	<i>105,00</i>	<i>7,49</i>			
<i>Полдник</i>																	
369М/ЖКСТ	Мусс аблучный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98			
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>			
	<i>Всего за Среда-1</i>	<i>1820</i>	<i>67,27</i>	<i>39,81</i>	<i>241,86</i>	<i>1610,56</i>	<i>0,75</i>	<i>106,11</i>	<i>2898,90</i>	<i>7,31</i>	<i>690,44</i>	<i>1052,64</i>	<i>265,80</i>	<i>13,08</i>			

День/неделя: Четверг-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мкг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
360К/330М	Куриное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43											
304М/ЖКСТ	Рис отварной	180	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55											
379М/ЖКСТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12											
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10											
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00											
<i>Минус за Завтрак</i>													36,44	16,41	78,65	606,50	0,26	2,94	96,00	1,76	255,76	446,03	81,84	3,20	
<i>Второй завтрак</i>																									
366М/ЖКСТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12											
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13											
	<i>Минус за Второй завтрак</i>													11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25
<i>Обед</i>																									
69К/ЖКСТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	5,610	3,312	73,404	0,031	2,448	973,800	1,982	73,622	65,015	20,980	0,401											
115М/ЖКСТ	Суп с крутой рисовой на курином бульоне	200	2,295	3,213	13,380	91,605	0,027	1,530	204,000	1,455	15,056	43,086	13,744	0,421											
234М/330М	Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04											
312М/ЖКСТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,185	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221											
342М/ЖКСТ	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	11,512	48,840	0,011	3,600	1,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,816											
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200											
<i>Минус за Обед</i>													24,104	24,034	94,223	657,439	0,445	33,939	123,300	6,606	214,350	436,911	132,472	5,100	
<i>Полдник</i>																									
366М/ЖКСТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12											
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13											
	<i>Минус за Полдник</i>													250	11,34	4,34	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91
<i>Всего за Четверг-1</i>													1760	83,22	44,93	214,66	1606,92	0,74	39,50	1353,10	8,37	1005,71	1289,64	278,14	8,80

День/неделя: Пятница-1

№ рецепта	Наименование линей недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
	Поджаренная из отрубов свежих без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200				
213М	Омлет паровой	150	15,887	20,760	4,144	267,331	0,091	0,408	315,300	0,744	144,715	273,385	22,660	2,819				
378М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,305	1,125	10,147	56,232	0,010	0,370	4,300		58,950	48,740	10,700	0,889				
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Фрукты (Вяшня)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,600	12,000	42,000	63,000	63,000	0,900				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>22,082</i>	<i>23,075</i>	<i>65,871</i>	<i>565,963</i>	<i>0,237</i>	<i>18,578</i>	<i>319,800</i>	<i>1,904</i>	<i>231,665</i>	<i>410,925</i>	<i>115,160</i>	<i>5,608</i>				
Второй завтрак																		
242К	Суп/ле теоружное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
Обед																		
73М	Икра свекольная	60	1,549	5,062	8,710	87,655	0,037	12,350		2,417	26,740	36,780	19,160	1,095				
130К	Суп/ле пюре овощной на курином Бие со сметаной, 220/10	200	2,76	3,61	8,90	79,68	0,07	12,74	271,14	0,21	56,23	60,57	17,52	0,60				
294М/ЖКТ	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	13,20	233,332	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62				
302М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				
349М/ЖКТ	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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>27,24</i>	<i>25,40</i>	<i>118,90</i>	<i>817,29</i>	<i>0,38</i>	<i>27,02</i>	<i>334,44</i>	<i>6,13</i>	<i>156,21</i>	<i>384,21</i>	<i>124,16</i>	<i>5,67</i>				
Полдник																		
242К	Суп/ле теоружное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
	Всего за Пятница-1	1820	98,61	76,80	235,98	2053,04	0,86	48,27	860,74	8,52	1066,62	1530,40	330,23	13,22				

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
174М/ЖККТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,297	7,769	61,210	348,674	0,103	0,642	34,700	0,060	149,600	99,600	15,420	1,887				
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,810	4,414	15,238	129,320	0,089			0,526	9,620	102,260	16,360	1,994				
15М	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100				
382М/ЖККТ	Какао с молоком	180	3,590	2,850	12,712	92,080	0,022	0,340	9,120	0,012	113,120	107,200	29,600	0,994				
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Много за Завтрак</i>	500	25,457	18,043	108,480	698,474	0,280	1,262	66,820	1,168	381,540	402,860	79,080	5,775				
<i>Второй завтрак</i>																		
369М/ЖККТ	Мусс молочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Много за Второй завтрак</i>	250	6,31	2,13	32,13	177,27	0,03	4,55	14,40	0,23	163,08	131,43	23,97	1,10				
<i>Обед</i>																		
52М	Салат из свежих отварной	60	0,855	4,033	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,440	0,798				
103М	Суп картофельный с макаронами изделиями на мясо-костном б-не	200	2,969	3,509	16,866	112,394	0,096	13,418	202,400	1,539	21,470	54,386	20,704	0,878				
245М/330М	Брефстроганов из отварной говядины	90	15,411	8,421	4,007	153,630	0,086	0,782	228,000	0,424	21,600	153,320	22,100	2,157				
312М	Картофельное пюре	150	3,287	4,716	22,196	144,795	0,160	25,938	22,300	0,179	45,380	97,770	33,110	1,223				
355М/ЖККТ	Кисель из кураги	180	0,944	0,054	23,420	98,720	0,018	0,720	104,940	0,990	32,000	32,440	18,900	0,600				
	Хлеб пшеничный	70	5,530	0,700	33,810	164,500	0,112			0,910	16,100	60,900	23,100	1,400				
	<i>Много за Обед</i>	750	28,996	21,453	105,315	733,943	0,483	46,558	357,640	5,879	157,640	423,606	130,454	7,056				
<i>Полдник</i>																		
369М/ЖККТ	Мусс молочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Много за Полдник</i>	250	6,31	2,13	32,13	177,27	0,03	4,55	14,40	0,23	163,08	131,43	23,97	1,10				
	<i>Всего за Понедельник-2</i>	1750	67,07	43,75	278,06	1786,96	0,82	56,92	653,26	7,40	865,34	1094,33	257,47	15,04				

День/неделя: Вторник-2

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe							
	Поджаренная на открытом огне без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200							
244М/ЖККТ	Плод из открытой говядины	230	27,138	23,908	39,964	501,377	0,128	1,400	240,000	3,133	24,655	325,066	59,391	4,071							
379М/ЖККТ	Кефирный напиток с молоком	180	3,610	2,730	12,804	86,320	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118							
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,130	117,500	0,080		0,650	11,500	43,500	16,500	1,000								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>34,998</i>	<i>29,198</i>	<i>77,678</i>	<i>709,797</i>	<i>0,241</i>	<i>4,924</i>	<i>249,000</i>	<i>3,823</i>	<i>155,721</i>	<i>461,566</i>	<i>94,091</i>	<i>5,388</i>							
<i>Второй завтрак</i>																					
241К	Творог творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83							
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13							
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>							
<i>Обед</i>																					
75М	Квас морковная	60	1,439	5,062	7,835	84,505	0,055	10,100	900,000	2,532	22,240	42,180	26,360	0,780							
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	200	3	5	16	118	0	15	85	0	57	82	23	1							
294М/330М/ЖККТ	Котлеты рубленые из телят с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	253,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62							
136М/ЖККТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,294	2,339	12,339	81,807	0,111	7,900	3172,000	0,692	43,740	89,520	60,360	1,136							
349М/ЖККТ	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	17,110	72,780	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,600							
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>25,838</i>	<i>25,808</i>	<i>97,317</i>	<i>731,811</i>	<i>0,518</i>	<i>34,696</i>	<i>4206,200</i>	<i>6,698</i>	<i>190,532</i>	<i>418,238</i>	<i>170,631</i>	<i>6,138</i>							
<i>Полдник</i>																					
241К	Творог творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83							
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13							
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>							
	<i>Всего за Вторник-2</i>	<i>1760</i>	<i>113,25</i>	<i>83,27</i>	<i>227,91</i>	<i>2134,66</i>	<i>0,90</i>	<i>42,19</i>	<i>4638,20</i>	<i>11,11</i>	<i>1018,47</i>	<i>1630,94</i>	<i>359,58</i>	<i>13,43</i>							

День/неделя: Среда-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминиз (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
223M/335M	Завтрак творожная с соусом сырисуевым, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04				
377M/ЖКТ	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,320	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Фрукты (Бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900				
	Итого за Завтрак	527	27,686	16,245	99,390	663,029	0,201	18,195	110,490	1,592	231,227	362,185	114,937	3,618				
Второй завтрак																		
366M/ЖКТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386M	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Второй завтрак	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
Обед																		
73M/ЖКТ	Икра семолинная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10				
151K/ЖКТ	Уха Ростовская	200	6,48	4,86	11,36	115,67	0,14	18,21	7,20	1,90	20,38	94,60	26,62	0,97				
255M/332M	Печень по-строгановски	90	12,90	7,22	7,57	147,79	0,24	23,06	5511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80				
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,82	4,15	21,75	143,48	0,16		16,00	0,34	12,24	115,19	76,22	2,58				
342M/ЖКТ	Компот на 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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Итого за Обед	590	30,63	21,04	89,88	675,44	0,69	57,22	5536,00	6,68	103,82	530,77	160,39	11,47				
Полдник																		
366M/ЖКТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386M	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Полдник	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
	Всего за Среда-2	1617	80,99	45,77	231,06	1681,44	0,93	78,05	5690,29	8,28	870,74	1299,66	338,14	15,58				

День недели: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Заправка</i>																		
	Подпробовка на отруби свежих без кожура	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200				
292М/ЖКТ	Пшеница (грудки сор.), тушеные в соусе с овсянкой	230	28,083	14,929	23,208	342,216	0,299	26,022	767,500	3,462	61,333	285,085	63,411	2,913				
379М/ЖКТ	Кефирный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118				
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080		0,650	11,500	43,500	16,500	1,000	1,000				
	<i>Итого за Заправку</i>	<i>500</i>	<i>35,923</i>	<i>18,219</i>	<i>60,922</i>	<i>550,636</i>	<i>0,412</i>	<i>29,546</i>	<i>776,500</i>	<i>4,152</i>	<i>102,398</i>	<i>421,585</i>	<i>98,111</i>	<i>4,231</i>				
<i>Видный завтрак</i>																		
242К	Сырье творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Видный завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
<i>Обед</i>																		
09К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	7,608	3,312	91,386	0,031	2,448	973,800	2,862	73,622	65,055	20,980	0,401				
103М	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	2,981	2,389	16,930	101,342	0,098	13,481	210,800	1,128	22,505	59,130	20,949	0,923				
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,329	10,953	8,501	202,711	0,177	2,170	67,033	0,284	137,660	291,081	58,859	1,080				
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	130	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	23,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221				
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,188	0,036	16,310	63,800	0,005	36,000		0,130	9,680	12,100	5,580	0,258				
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096		0,780	13,800	52,200	19,800	1,200	1,200				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770</i>	<i>30,701</i>	<i>25,577</i>	<i>96,216</i>	<i>738,425</i>	<i>0,567</i>	<i>80,037</i>	<i>1269,933</i>	<i>5,333</i>	<i>302,408</i>	<i>577,056</i>	<i>159,277</i>	<i>5,083</i>				
<i>Полдник</i>																		
242К	Сырье творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
	<i>Всего за Четверг-2</i>	<i>1770</i>	<i>115,12</i>	<i>72,12</i>	<i>208,35</i>	<i>1958,75</i>	<i>1,22</i>	<i>112,26</i>	<i>2252,93</i>	<i>9,99</i>	<i>1173,55</i>	<i>1733,88</i>	<i>348,30</i>	<i>11,26</i>				

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

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День недели: Понедельник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,79	13,45	35,61	299,30	0,23	0,63	54,50	0,62	152,56	248,68	28,04	1,79				
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99				
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515</i>	<i>26,77</i>	<i>25,08</i>	<i>80,62</i>	<i>650,62</i>	<i>0,39</i>	<i>1,53</i>	<i>99,00</i>	<i>1,61</i>	<i>443,85</i>	<i>563,04</i>	<i>75,05</i>	<i>4,67</i>				
<i>Второй завтрак</i>																		
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
<i>Обед</i>																		
73М/ЖКТ	Икра свекольная	100	2,58	6,11	13,82	122,52	0,06	20,55		3,00	42,01	60,56	31,74	1,80				
113М	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	230	3,57	5,78	12,90	117,70	0,15	1,26	59,43	2,52	19,95	39,71	6,33	0,55				
281М/330М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94				
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04				
349М/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890</i>	<i>33,41</i>	<i>26,88</i>	<i>134,19</i>	<i>920,38</i>	<i>0,53</i>	<i>22,75</i>	<i>101,23</i>	<i>9,05</i>	<i>163,00</i>	<i>394,62</i>	<i>113,65</i>	<i>7,41</i>				
<i>Полдник</i>																		
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>				
	<i>Всего за Понедельник-1</i>	<i>1905</i>	<i>108,67</i>	<i>80,28</i>	<i>267,01</i>	<i>2240,69</i>	<i>1,17</i>	<i>26,96</i>	<i>406,73</i>	<i>11,14</i>	<i>1285,59</i>	<i>1692,92</i>	<i>279,61</i>	<i>14,02</i>				

Дени/неден: 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	Подгариновка из отрудов свежих без коржиц	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80			0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
260М/ЖКТ	Уши из говядины	100	16,54	12,78	3,74	196,62	0,08	4,60		2,65	12,17	161,58	23,10	2,42				
304М/ЖКТ	Рис отварной	180	4,58	3,70	48,16	244,21	0,05		16,80	0,30	6,87	98,90	32,54	0,66				
382М/ЖКТ	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60		0,01	125,12	116,20	31,00	1,01				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
	Итого за Завтрак	570	29,23	20,12	91,99	668,18	0,25	8,00	26,92	3,65	162,46	432,18	108,74	5,30				
Второй завтрак																		
372М/ЖКТ	Яблоки печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57				
	Котлет	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Второй завтрак	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25	18,25	0,23	173,40	131,40	29,10	2,69				
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	23,81	0,99				
128К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	230	4,27	4,22	20,13	135,95	0,16	18,25	157,56	0,26	66,74	102,27	29,47	1,10				
259М/ЖКТ	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/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
	Итого за Обед	850	39,23	20,51	103,27	751,88	0,64	82,71	563,81	6,20	167,70	497,56	143,77	7,52				
Полдник																		
372М/ЖКТ	Яблоки печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57				
	Котлет	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Полдник	250	5,59	2,34	31,62	174,21	0,04	12,25	18,25	0,23	173,40	131,40	29,10	2,69				
	Всего за Вторник-1	1920	79,63	45,30	258,50	1768,47	0,96	115,21	627,23	10,31	676,96	1192,54	310,71	18,21				

Длин/исследования: Среды-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>																			
241К	Пудинг творожный	120	20,36	11,90	18,96	368,52	0,07	0,52	77,00	0,29	174,54	248,02	27,76	0,81					
386М	Йогурт	30	1,23	0,45	1,77	17,10		0,18	3,00		37,20	28,50	4,50	0,03					
376М/ЖКТ	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					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550</i>	<i>27,79</i>	<i>13,60</i>	<i>86,36</i>	<i>587,03</i>	<i>0,21</i>	<i>15,80</i>	<i>80,00</i>	<i>1,54</i>	<i>240,19</i>	<i>370,26</i>	<i>116,16</i>	<i>3,59</i>					
<i>Виноград завтрак</i>																			
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Виноград завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>					
<i>Обед</i>																			
71М	Поджаренная из орудов свежих без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50					
156/КЖКТ	Суп с макаронными изделиями	230	3,27	5,29	14,41	118,41	0,05	1,71	228,18	2,55	21,18	37,38	9,45	0,60					
ТТК б/н/30М	Котлета «Мелвекя латка» с соусом сметанным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,33	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78					
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,32	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46					
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,53	6,20	0,29					
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890</i>	<i>29,52</i>	<i>24,15</i>	<i>111,99</i>	<i>782,44</i>	<i>0,56</i>	<i>90,64</i>	<i>2820,98</i>	<i>6,10</i>	<i>141,26</i>	<i>462,63</i>	<i>116,69</i>	<i>8,03</i>					
<i>Полдник</i>																			
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>					
	Всего за Среды-1	1940	69,93	42,00	262,62	1724,01	0,82	115,54	2929,78	8,10	707,61	1095,75	280,79	13,83					

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	Мг	Fe					
Завтрак																			
320К/330М	Куринное филе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43					
304М/ЖЖТ	Рис отварной	180	4,58	3,70	48,16	244,21	0,05		16,80	0,30	6,87	98,90	32,34	0,66					
379М/ЖЖТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13					
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	<i>Итого за Завтрак</i>	555	38,81	18,59	89,27	678,34	0,27	3,04	111,30	1,84	318,92	503,77	91,00	3,38					
Второй завтрак																			
366М/ЖЖТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25					
Обед																			
69К/ЖЖТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	8,68	5,52	116,35	0,05	4,08	1623,00	3,01	122,70	108,35	34,97	0,67					
115М/ЖЖТ	Суп с крупной рисовой на курином бульоне	230	2,61	3,24	15,06	99,82	0,03	1,73	230,60	1,47	17,17	48,71	15,50	0,48					
234М/330М	Котлеты рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,60	1,04					
312М/ЖЖТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46					
342М/ЖЖТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40					
	<i>Итого за Обед</i>	890	27,35	24,21	109,82	771,28	0,52	41,40	1893,80	7,83	277,32	514,89	158,56	5,96					
Полдник																			
366М/ЖЖТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Полдник</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25					
	Всего за Четверг-1	1945	88,84	51,27	240,89	1792,60	0,83	47,07	2048,90	9,66	1131,84	1425,25	313,38	9,83					

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						
Завтрак																				
71М	Поджаренная из омутов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20						
215М	Омлет паровой	170	18,07	24,16	4,71	308,96	0,10	0,46	361,70	0,85	164,38	310,91	25,73	3,21						
378М/ЖКСТ	Чай с молоком	200	1,45	1,25	14,38	74,89	0,01	0,40	5,00		64,95	53,24	11,40	0,91						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
	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						
	Итого за Завтрак	610	26,00	26,70	75,50	649,75	0,27	18,66	366,70	2,14	259,63	461,65	122,23	6,21						
Второй завтрак																				
242К	Сухие творожное запаренное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85						
	Молочг	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13						
	Итого за Второй завтрак	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97						
Обед																				
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						
130К	Суп-пюре овешной на курином б-не со сметаной, 220/10	230	3,20	3,72	10,58	89,23	0,09	14,49	316,50	0,24	63,51	69,38	20,21	0,70						
294М/330М	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62						
302М/ЖКСТ	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66						
349М/ЖКСТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40						
	Итого за Обед	890	30,35	29,13	141,68	955,53	0,45	37,06	381,80	7,91	185,36	445,14	150,34	6,85						
Поздник																				
242К	Сухие творожное запаренное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85						
	Молочг	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13						
	Итого за Поздник	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97						
	Всего за Пятница-1	2000	104,84	84,16	268,39	2274,97	0,96	58,39	955,00	10,54	1123,73	1642,05	363,48	15,01						

Дневник: Понедельник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
174М/ЖККТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,50	7,77	61,21	348,67	0,10	0,64	34,70	0,06	149,60	99,60	15,42	1,89				
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99				
13М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
382М/ЖККТ	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515</i>	<i>26,26</i>	<i>19,50</i>	<i>106,13</i>	<i>705,55</i>	<i>0,27</i>	<i>1,36</i>	<i>79,32</i>	<i>1,06</i>	<i>441,24</i>	<i>440,16</i>	<i>79,43</i>	<i>5,64</i>				
<i>Второй завтрак</i>																		
369М/ЖККТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>				
<i>Обед</i>																		
52М	Салат из свежих овощей	100	1,43	7,09	8,36	102,84	0,02	9,50		3,18	35,15	40,99	20,90	1,33				
103М	Суп картофельный с мясными изделиями	230	3,39	3,58	19,21	124,33	0,11	15,39	225,76	1,59	23,39	61,83	23,55	0,99				
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	100	17,05	9,36	4,11	169,04	0,09	0,84	249,00	0,46	23,47	169,72	24,33	2,38				
312М	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47				
355М/ЖККТ	Кисель из кураги	200	1,05	0,06	27,22	114,47	0,02	0,80	116,60	1,10	35,60	36,13	21,00	0,67				
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880</i>	<i>32,41</i>	<i>27,18</i>	<i>119,41</i>	<i>855,91</i>	<i>0,53</i>	<i>57,70</i>	<i>622,16</i>	<i>7,46</i>	<i>188,63</i>	<i>487,61</i>	<i>152,70</i>	<i>8,25</i>				
<i>Полдник</i>																		
369М/ЖККТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>				
	<i>Всего за Понедельник-2</i>	<i>1895</i>	<i>71,28</i>	<i>50,93</i>	<i>289,80</i>	<i>1916,00</i>	<i>0,86</i>	<i>68,16</i>	<i>730,28</i>	<i>8,98</i>	<i>956,03</i>	<i>1190,63</i>	<i>280,07</i>	<i>16,09</i>				

Дневник: Вторник-2

№ рецепта	Наименование пищи 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>																		
71М	Подваривовка из отруцов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	250	31,30	20,83	43,88	488,14	0,14	1,60	280,00	3,92	29,40	353,61	65,15	4,43				
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	13,38	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540</i>	<i>39,43</i>	<i>24,37</i>	<i>84,07</i>	<i>709,94</i>	<i>0,26</i>	<i>5,18</i>	<i>290,00</i>	<i>4,61</i>	<i>172,46</i>	<i>499,11</i>	<i>101,25</i>	<i>5,77</i>				
<i>Второй завтрак</i>																		
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>				
<i>Обед</i>																		
73М	Икра морковная	100	2,43	8,10	12,40	135,03	0,09	16,80	1500,00	4,11	34,51	69,60	43,74	1,28				
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	230	3,44	5,62	18,68	139,74	0,14	17,14	109,30	0,24	64,28	94,18	27,26	0,94				
294М/330М	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62				
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36				
349М/ЖКТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890</i>	<i>28,58</i>	<i>30,60</i>	<i>114,77</i>	<i>857,52</i>	<i>0,62</i>	<i>45,45</i>	<i>5474,60</i>	<i>8,67</i>	<i>224,43</i>	<i>487,52</i>	<i>209,36</i>	<i>7,26</i>				
<i>Поздник</i>																		
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Поздник</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>				
	<i>Всего за Вторник-2</i>	<i>1930</i>	<i>120,42</i>	<i>83,22</i>	<i>251,75</i>	<i>2260,52</i>	<i>1,01</i>	<i>53,21</i>	<i>5947,60</i>	<i>13,87</i>	<i>1069,09</i>	<i>1737,76</i>	<i>405,47</i>	<i>14,94</i>				

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 (βкт)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
223М/333М	Запеканка творожная с соусом Брикковский, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04				
377М/ЖЖТ	Чай с лимонном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
	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				
	<i>Итого за Завтрак</i>	557	28,49	16,35	106,25	694,85	0,22	18,60	110,49	1,72	234,03	371,11	118,56	3,83				
<i>Второй завтрак</i>																		
366М/ЖЖТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
<i>Обед</i>																		
73М/ЖЖТ	Икра свекольная	100	2,58	6,11	13,82	122,32	0,06	20,55		3,00	42,01	60,56	31,74	1,80				
151К/ЖЖТ	Уха Ростовская	230	7,53	6,16	13,02	138,32	0,16	20,90	8,40	2,43	22,81	109,21	30,63	1,11				
255М/332М	Печень по-отоматовски	100	14,19	7,63	8,06	158,71	0,26	25,48	6086,00	1,68	26,72	251,23	16,84	5,29				
359М	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		20,00	0,41	13,88	136,35	90,22	3,05				
342М/ЖЖТ	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	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
	<i>Итого за Обед</i>	880	35,69	25,87	108,37	814,19	0,80	70,93	6116,40	8,51	127,92	622,65	196,13	13,57				
<i>Полдник</i>																		
366М/ЖЖТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
	<i>Всего за Среда-2</i>	1937	86,86	50,70	256,41	1852,02	1,06	92,15	6270,69	10,24	897,55	1400,45	378,31	17,89				

День/месяц: Четверг-2

№ рецепта	Наименование пищи/лекарств, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
71М	Поджаренная из отрубов свежих без кожуры	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20					
292М/ЖКТ	Пшеничная каша в соусе с овощами	250	30,62	16,78	25,66	379,06	0,33	28,43	834,00	3,99	67,04	310,81	69,26	3,18					
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540</i>	<i>38,75</i>	<i>20,32</i>	<i>65,85</i>	<i>600,86</i>	<i>0,45</i>	<i>32,01</i>	<i>844,00</i>	<i>4,68</i>	<i>210,11</i>	<i>456,31</i>	<i>105,56</i>	<i>4,52</i>					
Второй завтрак:																			
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>					
Обед																			
69К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	12,68	5,52	152,31	0,05	4,08	1623,00	4,77	122,70	108,43	34,97	0,67					
102М/ЖКТ	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	230	3,40	2,44	19,29	112,97	0,11	15,47	235,42	1,16	25,13	67,40	23,87	1,05					
233М/328М/ЖКТ	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08					
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46					
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,55	6,20	0,29					
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900</i>	<i>34,06</i>	<i>31,76</i>	<i>113,11</i>	<i>875,67</i>	<i>0,65</i>	<i>92,88</i>	<i>1948,25</i>	<i>7,47</i>	<i>366,38</i>	<i>658,69</i>	<i>186,78</i>	<i>5,95</i>					
Ланч																			
242К	Суфле творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>					
	<i>Всего за Четверг-2</i>	<i>1940</i>	<i>121,30</i>	<i>80,40</i>	<i>230,17</i>	<i>2146,21</i>	<i>1,34</i>	<i>127,57</i>	<i>2998,75</i>	<i>12,64</i>	<i>1255,22</i>	<i>1850,25</i>	<i>383,06</i>	<i>12,41</i>					

День/неделя: Пятница-2

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
71М	Поджаренная из орудов свежих без кожицы	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,24	18,37	2,54	249,52	0,08	0,37	298,20	0,70	281,36	338,44	25,26	2,68	
377М/ЖКТ	Чай с лимонном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89	
	Фрукты (Груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
Много за Завтрак															
		597	23,14	19,37	53,09	484,21	0,21	13,57	298,20	2,00	335,91	427,72	70,60	8,23	
Винной завтрак															
362М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13	
Много за Винной завтрак															
		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50	0,11	160,40	123,70	23,40	0,32	
Обед															
74М/ЖКТ	Яйца кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	321,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96	
98М/ЖКТ	Суп крестьянский с супрой на буринном бульоне	230	3,03	3,28	12,88	93,52	0,08	18,84	218,06	1,60	36,14	66,48	21,44	1,08	
291М/ЖКТ	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	
352М/ЖКТ	Кисель из яблок	200	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	8,00	9,46	2,70	0,69	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
Много за Обед															
		850	41,05	24,00	122,15	864,87	0,45	56,06	869,16	9,36	134,42	490,19	136,13	6,74	
Полдник															
362М/ЖКТ	Желе из ягод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,20	
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13	
Много за Полдник															
		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50	0,11	160,40	123,70	23,40	0,32	
Всего за Пятница-2															
		1947	81,71	47,21	193,50	1535,57	0,67	131,13	1192,36	11,58	791,13	1165,31	253,53	15,60	
Итого															
		19359	933,47	615,48	2519,05	19511,05	9,67	835,37	24107,32	107,05	9894,76	14393,02	3248,38	147,84	