

Предельные величины хлебных единиц (ХЕ) в сутки

| | | | | | | | |
|--|-------|--|-------|--|---------|---|---|
| <p align="center">Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020</p> | | <p align="center">Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007</p> | | <p align="center">Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М- Медицина, 2000</p> | | <p align="center">СанПиН 2.3/2.4 3590-19</p> | <p align="center">МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)»</p> |
| | | | | | | | |
| 11-14 лет мальчики | 18-20 | 11-14 лет мальчики | 18-20 | 7-9 лет | 18-22,5 | | |
| 11-14 лет девочки | 16-17 | 11-14 лет девочки | 16-17 | 10-11 лет | 20-25 | | |
| 15-18 юноши | 19-21 | 15-18 юноши | 19-21 | 12-13 лет | 22-27,5 | | |
| 15-18 девушки | 17-18 | 15-18 девушки | 17-18 | 14-15 лет | 26-31 | | |

Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для больных сахарным диабетом

| Показатели | СанПиН 2.3/2.4 3590-90 | | Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» | Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 | | | | | | Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007 | | | | | Принимаемые в качестве критерия величины | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------|--|--|-------------------|---------|---------|-----------|-----------|--|----------|--------------------|-------------------|-------------|--|--------------|
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | 5-6 лет | 7-9 лет | 10-11 лет | 12-13 лет | 14-15 лет | 7-10 лет | 11-14 лет мальчики | 11-14 лет девочки | 15-18 юноши | 15-18 девушки | 7-11 лет |
| Суточная калорийность | 2359 | 2720 | 2047 | 2460 | 1500 | 1800 | 2000 | 2200 | 2500 | не регламентировано | | | | | 2046 | 2460 |
| Белки | 77 | 90 | 102 | 121 | 75 | 90 | 100 | 110 | 125 | не регламентировано | | | | | 94.05 | 106.5 |
| Жиры | 79 | 92 | 62.04 | 76 | 50 | 60 | 67 | 74 | 84 | не регламентировано | | | | | 68.2 | 82 |
| Углеводы | 335 | 383 | 263.844 | 317 | 188 | 225 | 250 | 275 | 313 | не регламентировано | | | | | 264 | 324 |
| ХЕ\сутки | 28** | 32** | 22 | 27 | 15-19 | 18-22,5 | 20-25 | 22-27,5 | 26-31 | 15-16 | 18-20 | 16-17 | 19-21 | 17-18 | 22 | 27 |
| Соотношение БЖУ к ЭЦ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | 13% | 13% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | | | | | | 18% | 17% |
| Жиры | 30% | 30% | 27% | 28% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | | | | | | 30% | 30% |
| Углеводы | 57% | 56% | 52% | 52% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | | | | | | 52% | 53% |

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 7-11 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/М/СД | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200 | 2.3 | 7.43 | 6.62 | 27.48 | 199.43 | 0.21 | 1.24 | 16.00 | 0.45 | 139.11 | 209.06 | 24.32 | 1.47 |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0.0 | 2.60 | 2.61 | | 34.40 | 0.00 | 0.08 | 23.00 | 0.05 | 100.00 | 64.00 | 4.50 | 0.10 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 180 | 0.4 | 3.70 | 1.85 | 4.83 | 46.50 | 0.04 | 1.35 | | | 112.77 | 81.00 | 12.60 | 0.09 |
| | Фрукты | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| Итого за _Завтрак | | 580 | 4.8 | 27.03 | 17.13 | 57.36 | 491.43 | 0.39 | 15.67 | 47.66 | 1.76 | 389.96 | 523.00 | 81.48 | 7.34 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0.3 | 0.76 | 4.09 | 4.01 | 56.47 | 0.03 | 7.50 | 140.95 | 1.83 | 19.89 | 22.24 | 11.91 | 0.50 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0.8 | 2.85 | 6.36 | 9.14 | 107.80 | 0.07 | 28.26 | 254.66 | 2.40 | 48.65 | 52.27 | 22.44 | 0.82 |
| 268М/330М/СД | Биточки с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.0 | 14.16 | 10.01 | 12.10 | 195.51 | 0.09 | 0.04 | 6.10 | 2.06 | 20.24 | 149.56 | 24.59 | 2.45 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 3.0 | 17.28 | 4.10 | 36.13 | 250.54 | 0.61 | | 16.00 | 0.57 | 89.36 | 248.39 | 80.38 | 5.13 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 180 | 0.8 | 0.70 | 0.05 | 9.13 | 40.86 | 0.02 | 0.72 | | 0.99 | 28.80 | 26.28 | 18.90 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 750 | 6.7 | 37.73 | 24.97 | 80.76 | 703.38 | 0.87 | 36.52 | 419.51 | 8.51 | 217.44 | 546.13 | 172.32 | 10.64 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Понедельник-1 | | | | 76.93 | 53.38 | 188.71 | 1559.33 | 1.56 | 169.00 | 559.79 | 15.11 | 984.17 | 1372.86 | 368.81 | 19.40 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.1 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 260М/СД | Гуляш из говядины, 45/45 | 90 | 0.3 | 14.92 | 9.11 | 3.33 | 155.49 | 0.06 | 4.05 | | 1.25 | 10.58 | 143.50 | 20.38 | 2.15 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 9.61 | 5.41 | 43.45 | 260.52 | 0.33 | | 16.00 | 0.65 | 17.25 | 227.90 | 152.07 | 5.11 |
| 382М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.68 | 1.95 | 4.73 | 52.06 | 0.04 | 1.17 | 0.12 | 0.01 | 113.12 | 107.20 | 29.60 | 0.97 |
| | Фрукты (мандарины) | 130 | 0.8 | 1.04 | 0.26 | 9.75 | 49.40 | 0.08 | 49.40 | | 0.26 | 45.50 | 22.10 | 14.30 | 0.13 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 620 | 6.2 | 31.51 | 17.13 | 73.91 | 581.27 | 0.57 | 57.42 | 16.12 | 2.51 | 201.95 | 557.70 | 236.05 | 9.73 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0.3 | 0.77 | 3.10 | 3.91 | 47.45 | 0.02 | 14.50 | 180.75 | 1.42 | 20.52 | 17.77 | 9.81 | 0.59 |
| 102М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 220 | 1.5 | 6.02 | 4.52 | 17.61 | 135.33 | 0.21 | 10.60 | 213.88 | 2.00 | 40.69 | 103.92 | 35.70 | 1.90 |
| 259М/СД | Жаркое по-домашнему | 250 | 2.2 | 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/СД | Компот из свежих груш со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.11 | 3.71 | 16.92 | 0.01 | 1.80 | | 0.14 | 6.84 | 5.76 | 4.32 | 0.83 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 740 | 5.1 | 36.09 | 18.33 | 61.46 | 558.78 | 0.59 | 62.76 | 441.63 | 6.58 | 118.99 | 453.12 | 124.52 | 7.58 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| Всего за Вторник-1 | | | | 78.57 | 47.35 | 192.86 | 1531.58 | 1.37 | 153.00 | 565.37 | 13.94 | 640.71 | 1296.55 | 469.57 | 25.03 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241К/СД | Пудинг творожный | 150 | 1.2 | 29.41 | 9.92 | 14.96 | 272.31 | 0.07 | 0.65 | 70.00 | 0.30 | 215.38 | 298.34 | 32.44 | 0.85 |
| 386М | Йогурт | 30 | 0.2 | 1.08 | 0.30 | 2.10 | 15.60 | 0.01 | 0.18 | 3.00 | | 37.20 | 28.50 | 4.50 | |
| 376М | Чай со стевией | 180 | 0.0 | | | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.82 |
| | Фрукты (яблоки) | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 520 | 3.5 | 32.99 | 11.10 | 41.70 | 408.42 | 0.17 | 13.93 | 79.50 | 0.86 | 287.03 | 394.38 | 67.14 | 5.70 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/СД | Салат Мозайка | 60 | 0.5 | 1.72 | 3.83 | 6.08 | 65.88 | 0.05 | 6.90 | 378.00 | 1.47 | 12.72 | 41.00 | 15.07 | 0.57 |
| 82М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10 | 220 | 0.8 | 2.00 | 4.37 | 9.74 | 87.29 | 0.06 | 19.35 | 186.50 | 1.63 | 43.05 | 52.90 | 23.67 | 1.07 |
| ТТК/331М | Котлета «Медвежья лапка» с томатно-сметанным соусом, 80/30 | 110 | 1.2 | 15.89 | 10.24 | 13.93 | 212.12 | 0.18 | 12.11 | 2558.78 | 1.95 | 22.47 | 219.17 | 28.62 | 4.29 |
| 136/М/СД | Овощи припущенные с маслом | 150 | 1.0 | 2.34 | 2.47 | 12.20 | 82.53 | 0.10 | 7.90 | 3172.00 | 0.66 | 43.38 | 87.80 | 60.04 | 1.11 |
| 457К | Компот из черной смородины со стевией | 180 | 0.2 | 0.18 | 0.04 | 2.08 | 6.84 | 0.01 | 36.00 | | 0.13 | 6.48 | 5.94 | 5.58 | 0.23 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 750 | 4.5 | 24.12 | 21.30 | 54.28 | 506.86 | 0.45 | 82.26 | 6297.08 | 6.49 | 138.60 | 454.21 | 147.08 | 8.44 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Среда-1 | | | | 69.28 | 43.68 | 146.57 | 1279.81 | 0.92 | 213.00 | 6469.21 | 12.20 | 802.40 | 1152.32 | 329.22 | 15.56 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0.1 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 320К/330М/СД | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 0.1 | 22.53 | 9.29 | 1.57 | 181.35 | 0.10 | 2.14 | 47.20 | 1.71 | 25.58 | 173.77 | 20.97 | 1.40 |
| 321М/СД | Капуста тушеная | 180 | 1.2 | 4.69 | 2.54 | 13.98 | 100.71 | 0.09 | 99.02 | 87.60 | 0.38 | 107.54 | 79.24 | 41.19 | 1.60 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.70 | 1.85 | 4.83 | 46.50 | 0.04 | 1.35 | | | 112.77 | 81.00 | 12.60 | 0.09 |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0.0 | 2.60 | 2.61 | | 34.40 | 0.00 | 0.08 | 23.00 | 0.05 | 100.00 | 64.00 | 4.50 | 0.10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 550 | 2.8 | 35.94 | 16.73 | 33.78 | 431.95 | 0.30 | 112.59 | 157.80 | 2.71 | 360.18 | 453.42 | 101.36 | 4.73 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 60 | 0.4 | 0.58 | 4.09 | 4.32 | 57.87 | 0.03 | 4.30 | 760.75 | 1.94 | 13.50 | 23.29 | 16.27 | 0.63 |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 220 | 1.2 | 2.75 | 4.36 | 14.84 | 109.95 | 0.10 | 14.87 | 216.85 | 1.94 | 25.54 | 70.18 | 23.83 | 0.97 |
| 234М/330М/СД | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.1 | 11.16 | 6.98 | 12.72 | 159.08 | 0.11 | 0.56 | 11.24 | 2.84 | 63.06 | 180.65 | 42.76 | 1.28 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 150 | 3.0 | 17.28 | 4.10 | 36.13 | 250.54 | 0.61 | | 16.00 | 0.57 | 89.36 | 248.39 | 80.38 | 5.13 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.14 | 3.53 | 16.92 | 0.01 | 3.60 | 1.80 | 0.07 | 5.76 | 3.96 | 3.24 | 0.79 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 750 | 6.8 | 33.90 | 20.04 | 81.80 | 646.56 | 0.92 | 23.33 | 1008.44 | 8.02 | 207.71 | 573.87 | 180.58 | 9.97 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| Всего за Четверг-1 | | | | 80.81 | 48.66 | 173.07 | 1470.04 | 1.43 | 168.73 | 1273.86 | 15.58 | 887.67 | 1313.01 | 390.94 | 22.43 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из зелёного горошка | 40 | 0.2 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 220 | 2.1 | 18.53 | 9.71 | 24.66 | 256.63 | 0.18 | 27.28 | 20.00 | 2.38 | 69.70 | 139.26 | 44.87 | 1.46 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | 187 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.26 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 607 | 4.3 | 22.33 | 10.68 | 52.15 | 395.52 | 0.31 | 47.18 | 46.50 | 3.04 | 114.95 | 233.14 | 84.31 | 6.63 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 60 | 0.3 | 0.76 | 4.09 | 4.01 | 56.47 | 0.03 | 7.50 | 140.95 | 1.83 | 19.89 | 22.24 | 11.91 | 0.50 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне, 210/10 | 220 | 0.9 | 2.73 | 5.26 | 10.50 | 100.77 | 0.08 | 19.27 | 226.30 | 1.94 | 39.88 | 60.88 | 21.68 | 0.84 |
| 294М/331М/СД | Котлеты рубленые из птицы с томатно- сметанным соусом, 80/30 | 110 | 1.2 | 13.88 | 12.59 | 14.83 | 229.01 | 0.11 | 2.56 | 45.42 | 1.60 | 24.35 | 134.73 | 24.67 | 1.92 |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2.6 | 4.42 | 4.87 | 31.52 | 187.70 | 0.06 | | 24.00 | 0.58 | 20.39 | 153.83 | 18.87 | 0.87 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов со стевией | 180 | 0.8 | 0.70 | 0.05 | 9.13 | 40.86 | 0.02 | 0.72 | | 0.99 | 28.80 | 26.28 | 18.90 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 750 | 6.7 | 24.46 | 27.22 | 80.24 | 667.02 | 0.36 | 30.05 | 438.47 | 7.60 | 143.80 | 445.36 | 110.12 | 5.87 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Пятница-1 | | | | 58.97 | 49.18 | 182.98 | 1427.07 | 0.97 | 194.04 | 577.60 | 15.48 | 635.53 | 982.23 | 309.44 | 13.92 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/М/СД | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией | 200 | 3.7 | 7.70 | 6.52 | 44.64 | 268.33 | 0.04 | 1.30 | 24.00 | 0.06 | 125.09 | 92.54 | 14.22 | 0.14 |
| 15М | Сыр порционно | 10 | 0.0 | 2.60 | 2.61 | | 34.40 | 0.00 | 0.08 | 23.00 | 0.05 | 100.00 | 64.00 | 4.50 | 0.10 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами, 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 382/М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.68 | 1.95 | 4.73 | 52.06 | 0.04 | 1.17 | 0.12 | 0.01 | 113.12 | 107.20 | 29.60 | 0.97 |
| | Фрукты (яблоки) потери | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| Итого за _Завтрак | | 580 | 6.2 | 27.27 | 17.13 | 74.43 | 565.89 | 0.23 | 15.55 | 55.78 | 1.38 | 376.29 | 432.68 | 88.38 | 6.88 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.4 | 0.86 | 4.05 | 5.02 | 59.90 | 0.01 | 5.70 | | 1.82 | 21.09 | 24.59 | 12.54 | 0.80 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0.9 | 2.73 | 5.26 | 10.50 | 100.77 | 0.08 | 19.27 | 226.30 | 1.94 | 39.88 | 60.88 | 21.68 | 0.84 |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины, 45/45 г. | 90 | 0.3 | 15.62 | 8.65 | 3.91 | 156.39 | 0.06 | 0.81 | 227.80 | 0.38 | 24.64 | 152.64 | 21.94 | 2.11 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 9.61 | 5.41 | 43.45 | 260.52 | 0.33 | | 16.00 | 0.65 | 17.25 | 227.90 | 152.07 | 5.11 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.14 | 3.53 | 16.92 | 0.01 | 3.60 | 1.80 | 0.07 | 5.76 | 3.96 | 3.24 | 0.79 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 730 | 6.4 | 30.93 | 23.87 | 76.66 | 646.70 | 0.55 | 29.38 | 473.70 | 5.51 | 119.11 | 517.37 | 225.56 | 10.82 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Понедельник-2 | | | | 70.37 | 52.28 | 201.68 | 1577.13 | 1.08 | 161.74 | 622.10 | 11.74 | 872.18 | 1253.78 | 428.95 | 19.12 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | В1 | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.1 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 244М/СД | Плов из отварной говядины | 250 | 3.3 | 32.50 | 16.87 | 39.09 | 438.35 | 0.16 | 1.50 | 280.00 | 2.55 | 43.52 | 447.86 | 58.77 | 4.85 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.70 | 1.85 | 4.83 | 46.50 | 0.04 | 1.35 | | | 112.77 | 81.00 | 12.60 | 0.09 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 500 | 4.7 | 38.46 | 19.12 | 56.56 | 548.65 | 0.26 | 5.65 | 280.00 | 2.89 | 171.79 | 585.86 | 91.07 | 6.31 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0.5 | 0.88 | 0.06 | 5.63 | 27.48 | 0.04 | 2.76 | 1063.32 | 0.43 | 20.44 | 34.44 | 23.96 | 0.49 |
| 87М/СД | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 210/10 | 220 | 0.6 | 2.84 | 4.27 | 6.77 | 78.00 | 0.04 | 30.81 | 225.22 | 1.51 | 56.87 | 47.84 | 18.54 | 0.73 |
| 294М/СД | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 1.3 | 13.89 | 13.54 | 15.56 | 240.68 | 0.12 | 4.03 | 282.14 | 2.31 | 27.49 | 143.79 | 30.09 | 2.08 |
| 136М/СД | Овощи припущенные с маслом | 150 | 1.0 | 2.34 | 2.47 | 12.20 | 82.53 | 0.10 | 7.90 | 3172.00 | 0.66 | 43.38 | 87.80 | 60.04 | 1.11 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов со стевией | 180 | 0.8 | 0.70 | 0.05 | 9.13 | 40.86 | 0.02 | 0.72 | | 0.99 | 28.80 | 26.28 | 18.90 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 750 | 5.0 | 22.64 | 20.76 | 59.55 | 521.74 | 0.37 | 46.22 | 4744.48 | 6.56 | 187.48 | 387.55 | 165.62 | 6.16 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| Всего за Вторник-2 | | | | 72.08 | 51.77 | 173.60 | 1461.92 | 0.85 | 84.69 | 5132.10 | 14.29 | 679.05 | 1259.14 | 365.70 | 20.19 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/326М/СД | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30 | 190 | 1.4 | 34.92 | 11.97 | 16.83 | 321.46 | 0.09 | 0.91 | 101.37 | 0.54 | 271.66 | 365.20 | 43.08 | 1.17 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном со стевией | 180 | 0.0 | 0.05 | 0.01 | 0.19 | 2.05 | 0.00 | 2.50 | | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 530 | 3.5 | 37.48 | 12.85 | 41.65 | 444.01 | 0.18 | 16.41 | 107.87 | 1.11 | 308.51 | 434.06 | 74.00 | 6.05 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53М/СД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0.4 | 1.00 | 1.11 | 4.94 | 33.99 | 0.03 | 5.90 | 8.05 | 0.53 | 16.79 | 25.17 | 11.16 | 0.79 |
| 151К/СД | Уха Ростовская | 220 | 1.0 | 7.46 | 5.15 | 12.50 | 126.78 | 0.15 | 20.05 | 8.40 | 1.98 | 21.12 | 106.94 | 29.67 | 1.07 |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски, 45/45 | 90 | 0.6 | 12.84 | 7.48 | 6.66 | 146.34 | 0.21 | 23.07 | 5504.95 | 1.99 | 23.49 | 224.09 | 14.74 | 4.74 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.2 | 8.49 | 6.56 | 38.34 | 246.01 | 0.29 | | 24.00 | 0.60 | 15.93 | 201.68 | 134.07 | 4.51 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.14 | 3.53 | 16.92 | 0.01 | 3.60 | 1.80 | 0.07 | 5.76 | 3.96 | 3.24 | 0.79 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 730 | 6.4 | 31.91 | 20.80 | 76.22 | 622.25 | 0.75 | 52.62 | 5549.00 | 5.82 | 93.58 | 609.23 | 206.97 | 13.07 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Среда-2 | | | | 81.56 | 44.93 | 168.45 | 1430.79 | 1.24 | 185.84 | 5749.50 | 11.78 | 778.87 | 1347.02 | 395.98 | 20.55 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из овощей свежих (огурец) | 40 | 0.1 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 292М/СД | Птица тушенная в соусе с овощами | 250 | 2.1 | 30.79 | 14.18 | 25.24 | 355.00 | 0.27 | 28.45 | 827.00 | 3.00 | 66.18 | 304.95 | 68.34 | 3.08 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.70 | 1.85 | 4.83 | 46.50 | 0.04 | 1.35 | | | 112.77 | 81.00 | 12.60 | 0.09 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 500 | 3.6 | 36.75 | 16.43 | 42.72 | 465.30 | 0.38 | 32.60 | 827.00 | 3.34 | 194.45 | 442.95 | 100.64 | 4.54 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 60 | 0.3 | 0.54 | 5.08 | 3.91 | 64.65 | 0.03 | 7.45 | 660.50 | 2.37 | 13.23 | 21.19 | 14.48 | 0.48 |
| 84М/СД | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 210/10 | 220 | 1.1 | 3.50 | 4.31 | 13.55 | 108.46 | 0.09 | 12.05 | 166.50 | 1.57 | 44.16 | 87.02 | 29.68 | 1.46 |
| 233М/328М/СД | Рыба запеченная под молочным соусом | 120 | 0.7 | 17.51 | 8.91 | 7.91 | 182.88 | 0.12 | 2.39 | 51.83 | 0.40 | 135.50 | 283.30 | 57.58 | 0.98 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 150 | 1.3 | 2.71 | 3.66 | 15.54 | 107.03 | 0.11 | 28.13 | 488.00 | 1.12 | 40.63 | 70.35 | 30.52 | 1.03 |
| 342М/СД | Компот из свежих груш со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.11 | 3.71 | 16.92 | 0.01 | 1.80 | | 0.14 | 6.84 | 5.76 | 4.32 | 0.83 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 760 | 4.6 | 26.39 | 22.44 | 54.88 | 532.14 | 0.41 | 51.83 | 1368.63 | 6.25 | 250.86 | 515.02 | 150.68 | 5.94 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.4 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 0.11 | 16.41 | 53.81 | 2.42 | 159.89 | 142.86 | 54.50 | 3.86 |
| Всего за Четверг-2 | | | | 74.11 | 50.75 | 155.08 | 1388.97 | 1.00 | 117.24 | 2303.26 | 14.44 | 765.08 | 1243.69 | 360.33 | 18.21 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>_Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из зелёного горошка | 40 | 0.2 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 220 | 2.1 | 18.53 | 9.71 | 24.66 | 256.63 | 0.18 | 27.28 | 20.00 | 2.38 | 69.70 | 139.26 | 44.87 | 1.46 |
| 382/М/СД | Какао с молоком со стевией | 180 | 0.4 | 3.68 | 1.95 | 4.73 | 52.06 | 0.04 | 1.17 | 0.12 | 0.01 | 113.12 | 107.20 | 29.60 | 0.97 |
| | Фрукты (яблоки) | 130 | 1.1 | 0.52 | 0.52 | 12.74 | 61.10 | 0.04 | 13.00 | 6.50 | 0.26 | 20.80 | 14.30 | 11.70 | 2.86 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за _Завтрак | | 600 | 4.7 | 25.95 | 12.62 | 56.63 | 445.19 | 0.35 | 45.45 | 46.62 | 3.04 | 220.32 | 330.56 | 108.67 | 6.74 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Второй завтрак | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0.3 | 0.77 | 3.10 | 3.91 | 47.45 | 0.02 | 14.50 | 180.75 | 1.42 | 20.52 | 17.77 | 9.81 | 0.59 |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 220 | 1.0 | 3.05 | 3.72 | 12.00 | 94.06 | 0.09 | 17.72 | 216.30 | 1.54 | 35.80 | 69.56 | 18.04 | 0.96 |
| 291М/СД | Плов из птицы | 250 | 3.6 | 31.67 | 12.73 | 43.05 | 415.69 | 0.21 | 8.27 | 328.40 | 3.82 | 54.47 | 405.74 | 58.32 | 3.08 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок со стевией | 180 | 0.3 | 0.14 | 0.14 | 3.53 | 16.92 | 0.01 | 3.60 | 1.80 | 0.07 | 5.76 | 3.96 | 3.24 | 0.79 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0.9 | 1.98 | 0.36 | 10.26 | 52.20 | 0.06 | | 1.80 | 0.66 | 10.50 | 47.40 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 740 | 6.1 | 37.61 | 20.06 | 72.75 | 626.32 | 0.39 | 44.09 | 729.05 | 7.51 | 127.05 | 544.43 | 103.50 | 6.59 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из сухофруктов | 20 | 0.6 | 1.65 | 4.44 | 7.74 | 78.46 | 0.04 | 0.87 | 37.31 | 2.12 | 24.29 | 40.86 | 27.50 | 0.56 |
| | Йогурт | 90 | 0.5 | 3.24 | 0.90 | 6.30 | 46.80 | 0.03 | 0.54 | 9.00 | | 111.60 | 85.50 | 13.50 | |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Полдник | | 260 | 2.1 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 0.15 | 58.41 | 46.31 | 2.42 | 188.39 | 151.86 | 57.50 | 0.71 |
| Всего за Пятница-2 | | | | 75.73 | 43.96 | 179.96 | 1436.04 | 1.04 | 206.35 | 868.29 | 15.40 | 724.15 | 1178.72 | 327.19 | 14.75 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (сахарный диабет) меню

| | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------|-------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Итого за завтраки</i> | 5587.000 | 44.2 | 315.71 | 150.92 | 530.89 | 4777.63 | 3.13 | 362.46 | 1664.85 | 22.64 | 2625.41 | 4387.75 | 1033.10 | 64.64 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 558.700 | 4.4 | 31.57 | 15.09 | 53.09 | 477.76 | 0.31 | 36.25 | 166.49 | 2.26 | 262.54 | 438.78 | 103.31 | 6.46 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 26% | 28% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 34% | 22% | 20% | 23% | 26% | 60% | 24% | 23% | 24% | 40% | 41% | 54% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 2600.000 | 22.2 | 58.46 | 57.62 | 266.73 | 1876.64 | 1.35 | 416.06 | 493.12 | 24.23 | 1769.88 | 1482.64 | 563.04 | 19.72 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 260.000 | 2.2 | 5.85 | 5.76 | 26.67 | 187.66 | 0.14 | 41.61 | 49.31 | 2.42 | 176.99 | 148.26 | 56.30 | 1.97 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 12% | 28% | 57% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 6% | 8% | 10% | 9% | 11% | 69% | 7% | 24% | 16% | 13% | 23% | 16% |
| <i>Итого за обед</i> | 7450.000 | 58.2 | 305.76 | 219.79 | 698.62 | 6031.76 | 5.64 | 459.06 | 21470.00 | 68.86 | 1604.64 | 5046.29 | 1586.95 | 85.07 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 745.000 | 5.8 | 30.58 | 21.98 | 69.86 | 603.18 | 0.56 | 45.91 | 2147.00 | 6.89 | 160.46 | 504.63 | 158.69 | 8.51 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 20% | 33% | 46% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 33% | 32% | 26% | 29% | 47% | 77% | 307% | 69% | 15% | 46% | 63% | 71% |
| <i>Итого за полдники</i> | 2600.000 | 22.2 | 58.46 | 57.62 | 266.73 | 1876.64 | 1.35 | 416.06 | 493.12 | 24.23 | 1769.88 | 1482.64 | 563.04 | 19.72 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 260.000 | 2.2 | 5.85 | 5.76 | 26.67 | 187.66 | 0.14 | 41.61 | 49.31 | 2.42 | 176.99 | 148.26 | 56.30 | 1.97 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 12% | 28% | 57% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 6% | 8% | 10% | 9% | 11% | 69% | 7% | 24% | 16% | 13% | 23% | 16% |
| <i>Итого за весь период</i> | 18237.000 | 146.9 | 738.38 | 485.94 | 1762.97 | 14562.67 | 11.47 | 1653.64 | 24121.09 | 139.95 | 7769.80 | 12399.33 | 3746.13 | 189.15 |
| <i>Среднее значение</i> | 1823.700 | 14.7 | 73.84 | 48.59 | 176.30 | 1456.27 | 1.15 | 165.36 | 2412.11 | 14.00 | 776.98 | 1239.93 | 374.61 | 18.92 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 20% | 30% | 48% | | | | | | | | | |
| <i>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</i> | | | 94.00 | 68.00 | 264.00 | 2046.00 | 1.20 | 60.00 | 700.00 | 10.00 | 1100.00 | 1100.00 | 250.00 | 12.00 |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 79% | 71% | 67% | 71% | 96% | 276% | 345% | 140% | 71% | 113% | 150% | 158% |

Приложение №2

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (сахарный диабет) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

| 100 % Норма МР | | 94 | 68 | 264 | 2046 | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|--|--|--|
| Завтраки | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | | | | |
| Понедельник - 1 | 4.78 | 27.03 | 17.13 | 57.36 | 491.43 | 29% | 25% | 22% | 24% | 22% | 31% | 47% | | | | | |
| Вторник - 1 | 6.16 | 31.51 | 17.13 | 73.91 | 581.27 | 34% | 25% | 28% | 28% | 22% | 27% | 51% | | | | | |
| Среда - 1 | 3.48 | 32.99 | 11.10 | 41.70 | 408.42 | 35% | 16% | 16% | 20% | 32% | 24% | 41% | | | | | |
| Четверг - 1 | 2.82 | 35.94 | 16.73 | 33.78 | 431.95 | 38% | 25% | 13% | 21% | 33% | 35% | 31% | | | | | |
| Пятница - 1 | 4.35 | 22.33 | 10.68 | 52.15 | 395.52 | 24% | 16% | 20% | 19% | 23% | 24% | 53% | | | | | |
| Понедельник - 2 | 6.20 | 27.27 | 17.13 | 74.43 | 565.89 | 29% | 25% | 28% | 28% | 19% | 27% | 53% | | | | | |
| Вторник - 2 | 4.71 | 38.46 | 19.12 | 56.56 | 548.65 | 41% | 28% | 21% | 27% | 28% | 31% | 41% | | | | | |
| Среда - 2 | 3.47 | 37.48 | 12.85 | 41.65 | 444.01 | 40% | 19% | 16% | 22% | 34% | 26% | 38% | | | | | |
| Четверг - 2 | 3.56 | 36.75 | 16.43 | 42.72 | 465.30 | 39% | 24% | 16% | 23% | 32% | 32% | 37% | | | | | |
| Пятница - 2 | 4.72 | 25.95 | 12.62 | 56.63 | 445.19 | 28% | 19% | 21% | 22% | 23% | 26% | 51% | | | | | |
| Среднее | 4.42 | 31.57 | 15.09 | 53.09 | 477.76 | 34% | 22% | 20% | 23% | 26% | 28% | 44% | | | | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | | | | |
| Понедельник - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Вторник - 1 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% | | | | | |
| Среда - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Четверг - 1 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% | | | | | |
| Пятница - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Понедельник - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Вторник - 2 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% | | | | | |
| Среда - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Четверг - 2 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% | | | | | |
| Пятница - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% | | | | | |
| Среднее | 2.22 | 5.85 | 5.76 | 26.67 | 187.66 | 6% | 8% | 10% | 9% | 12% | 28% | 57% | | | | | |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | ХЕ | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 6.73 | 37.73 | 24.97 | 80.76 | 703.38 | 40% | 37% | 31% | 34% | 21% | 32% | 46% |
| Вторник - 1 | 5.12 | 36.09 | 18.33 | 61.46 | 558.78 | 38% | 27% | 23% | 27% | 26% | 30% | 44% |
| Среда - 1 | 4.52 | 24.12 | 21.30 | 54.28 | 506.86 | 26% | 31% | 21% | 25% | 19% | 38% | 43% |
| Четверг - 1 | 6.82 | 33.90 | 20.04 | 81.80 | 646.56 | 36% | 29% | 31% | 32% | 21% | 28% | 51% |
| Пятница - 1 | 6.69 | 24.46 | 27.22 | 80.24 | 667.02 | 26% | 40% | 30% | 33% | 15% | 37% | 48% |
| Понедельник - 2 | 6.39 | 30.93 | 23.87 | 76.66 | 646.70 | 33% | 35% | 29% | 32% | 19% | 33% | 47% |
| Вторник - 2 | 4.96 | 22.64 | 20.76 | 59.55 | 521.74 | 24% | 31% | 23% | 26% | 17% | 36% | 46% |
| Среда - 2 | 6.35 | 31.91 | 20.80 | 76.22 | 622.25 | 34% | 31% | 29% | 30% | 21% | 30% | 49% |
| Четверг - 2 | 4.57 | 26.39 | 22.44 | 54.88 | 532.14 | 28% | 33% | 21% | 26% | 20% | 38% | 41% |
| Пятница - 2 | 6.06 | 37.61 | 20.06 | 72.75 | 626.32 | 40% | 29% | 28% | 31% | 24% | 29% | 46% |
| Среднее | 5.82 | 30.58 | 21.98 | 69.86 | 603.18 | 33% | 32% | 26% | 29% | 20% | 33% | 46% |

Полдники

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | ХЕ | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Вторник - 1 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Четверг - 1 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 1 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Понедельник - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Вторник - 2 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Четверг - 2 | 2.40 | 5.49 | 5.94 | 28.74 | 195.76 | 6% | 9% | 11% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 2 | 2.11 | 6.09 | 5.64 | 25.29 | 182.26 | 6% | 8% | 10% | 9% | 13% | 28% | 56% |
| Среднее | 2.22 | 5.85 | 5.76 | 26.67 | 187.66 | 6% | 8% | 10% | 9% | 12% | 28% | 57% |

Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептов для

| Блюдо | норма закладки грамм по классической рецептуре* |
|--|---|
| 1. Замена сахара на сироп стевии | |
| Чай с лимоном с сиропом стевии, 180 | рецептура № 377/М |
| Кофейный напиток с молоком с сирпом стевии, 180 | рецептура № 379/М |
| Компот из свежих яблок со стевией, 180 | рецептура № 342/М |
| Компот из черной смородины со стевией, 180 | рецептура № 457К |
| Компот из сухофруктов со стевией, 180 г | рецептура № 349/М |
| Какао с молоком со стевией, 180 | рецептура № 382/М |
| Компот из свежих груш со стевией, 180 | рецептура № 342/М |
| Чай со стевией, 180 г | рецептура № 376М |
| Соус абрикосовый, 30 г | рецептура №326/М |
| Пудинг творожный, 150 | рецептура №241/К |
| Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30 | рецептура №223М/СД |
| Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200 | рецептура №174М |
| Капуста тушеная, 180 | рецептура № 321М |
| Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 250 г | рецептура №182М |
| 2. Замена муки пшеничной на муку овсяную | |
| Соус сметанный (овсяная мука), 30 г | рецептура № 330/М/СД |
| Гуляш из говядины, 45/45 | рецептура № 260М/СД |
| Овощи припущенные с маслом, 150 | рецептура № 136/М/СД |
| Печень по строгановки, 45/45 | рецептура № 255/332М/СД |
| Птица тушенная в соусе с овощами | рецептура №292/М/СД |
| Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г | рецептура № 143/М/СД |
| Рыба запеченая под молочным соусом | рецептура № 233/М328/М/СД |
| Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 г | рецептура № 245/М/СД |
| Запеканка творожная (творог 5%) с соусом абрикосовым, 160/30 | рецептура №223М/СД |
| 3. Снижение жиров | |
| Каша перловая рассыпчатая, 150 | рецептура № 171/М |

| | |
|---|-------------------------|
| Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 180 | рецептура № 182/М |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | рецептура № 53/М |
| Винегрет овощной, 60 г | рецептура №67М |
| Говядина тушеная | рецептура №281К |
| Щи из свежей капусты с картофелем, 200 г | рецептура №88/М |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10 | рецептура №82/М |
| Плов из птицы | рецептура №291/М |
| Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г | рецептура № 143/М |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150 г | рецептура № 171/М |
| Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200 | рецептура №174М |
| Рассольник Ленинградский, 180 г | рецептура № 96/М |
| Уха Ростовская, 220 | рецептура № 151/К |
| Жаркое по-домашнему , 250 г | рецептура № 259/М |
| Птица тушенная в соусе с овощами | рецептура № 292/М |
| Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г | рецептура № 102/М |
| Плов из отварной говядины, 180 г | рецептура № 244/М |
| Салат Мозайка, 60 | рецептура № 94К |
| Капуста тушеная, 180 | рецептура № 321М |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 220 | рецептура № 102/М |
| 4. Замена яйца куриного на жидкий белок (белок куриный) | |
| Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г | рецептура № 213М/СД |
| 5. Замена крупы рисовой на др. виды круп (перловая, овсяная) | |
| Плов из птицы | рецептура №291/М/СД |
| Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | рецептура №98/М/СД |
| Плов из отварной говядины, 180 г | рецептура № 244/М |
| Рассольник Ленинградский (крупя овсяная), 200 г | рецептура № 96М/СД |
| 6. Замена сметаны 15% на сметану 10% | |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10 | рецептура №88М/СД |
| Пудинг творожный, 150 | рецептура №241/К/СД |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10 | рецептура №82/М |
| Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 30 г | рецептура №320К/330М/СД |
| Соус сметанный, 30 г | рецептура № 330/М/СД |
| Суп из овощей на курином бульоне, 210/10 | рецептура № 99/М/СД |
| Бефстроганов из отварной говядины (мука) | рецептура № 245/М/СД |

| | |
|--|---------------------|
| Щи из свежей капусты на курином бульоне со | рецептура № 87/М/СД |
| Запеканка творожная (творог 5%) с соусом | рецептура №223М/СД |
| Птица тушенная в соусе с овощами | рецептура №292/М/СД |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, | рецептура №84/М/СД |

7. Замена творога 9% на творог 5%

| | |
|--|---------------------|
| Пудинг творожный, 150 | рецептура №241/К/СД |
| Запеканка творожная (творог 5%) с соусом | рецептура №223М/СД |

8. Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Котлеты рубленые из птицы с томатно- | рецептура № 294/М/СД |
| Биточки с соусом сметанным, 80/3 | рецептура №268М/СД |

9. Снижение соли

Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., г. здоровья детей, 2016.

ия снижения сахара, соли, жиров

| реской | коррекция | % снижения | |
|--------|---------------------------------------|------------|------|
| | | | |
| 15 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 15 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 18 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 7.5 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 12.8 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 10 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 5.4 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| 7 | Замена сахара на сироп стевии | | |
| | | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | Замена муки пшеничной на муку овсяную | | |
| | | | |
| 10 | рецептура № 171/М/СД | 6 | 40.0 |

| | |
|--|--|
| | Замена сметаны 15% на сметану 10% |
| | Замена сметаны 15% на сметану 10% |
| | Замена сметаны 15% на сметану 10% |
| | Замена сметаны 15% на сметану 10% |
| | |
| | |
| | Замена творога 9% на творог 5% |
| | Замена творога 9% на творог 5% |
| | |
| | |
| | Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной |
| | Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной |
| | |
| | |
| | |
| | |
| ируются во всех образовательных учреждениях под редакцией | |
| - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр | |

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

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День/неделя: Понедельник-1

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/БДМ | Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30 | 110 | 13.80 | 9.93 | 15.43 | 205.85 | 0.11 | 2.85 | 245.90 | 3.05 | 21.15 | 155.25 | 26.83 | 1.60 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 180 | 3.40 | 5.68 | 27.71 | 175.86 | 0.20 | 34.00 | | 2.37 | 24.36 | 100.20 | 39.54 | 1.59 |
| 377/М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 60 | 4.50 | 1.74 | 30.84 | 157.02 | 0.07 | | | 1.02 | 11.40 | 39.00 | 7.80 | 0.72 |
| Итого за _Завтрак | | 557 | 21.77 | 17.35 | 84.17 | 581.02 | 0.38 | 39.75 | 245.90 | 6.45 | 64.66 | 304.23 | 79.41 | 4.80 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 113М | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 250 | 7.37 | 7.51 | 14.21 | 153.42 | 0.17 | 1.29 | 50.58 | 2.61 | 16.77 | 82.07 | 10.72 | 0.82 |
| 268М/363К | Биточки с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10.87 | 18.14 | 14.95 | 267.04 | 0.37 | 1.19 | 22.42 | 3.30 | 11.48 | 124.16 | 24.69 | 1.77 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 34.04 | 39.66 | 140.99 | 1061.59 | 0.86 | 23.83 | 73.00 | 14.56 | 135.39 | 442.51 | 128.82 | 8.35 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Понедельник-1 | | | 66.69 | 74.10 | 330.07 | 2273.10 | 1.75 | 193.58 | 399.26 | 26.63 | 491.55 | 971.04 | 302.72 | 21.12 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13.48 | 4.14 | 2.68 | 102.66 | 0.08 | 2.39 | 59.38 | 0.70 | 12.13 | 105.33 | 14.23 | 0.93 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4.55 | 4.65 | 48.10 | 252.41 | 0.05 | | | 2.02 | 5.86 | 97.72 | 32.54 | 0.66 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 572 | 21.75 | 10.14 | 84.86 | 519.54 | 0.20 | 8.09 | 59.38 | 3.54 | 41.09 | 254.07 | 63.46 | 3.21 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М | Икра овощная | 100 | 2.10 | 5.23 | 9.26 | 85.86 | 0.07 | 26.60 | 361.05 | 2.53 | 36.82 | 49.73 | 25.81 | 0.99 |
| 102М | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 6.74 | 5.59 | 19.77 | 156.49 | 0.24 | 12.49 | 238.50 | 2.47 | 46.61 | 117.15 | 40.15 | 2.13 |
| 259М/БМД | Жаркое по-домашнему | 280 | 30.53 | 13.02 | 29.10 | 357.99 | 0.33 | 40.19 | 50.80 | 3.30 | 45.45 | 312.52 | 67.96 | 3.47 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0.16 | 0.12 | 14.10 | 58.70 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44.93 | 24.78 | 104.99 | 820.48 | 0.77 | 81.28 | 650.35 | 9.31 | 156.13 | 576.24 | 169.07 | 9.79 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 0.37 | 40.90 | | 1.66 | 95.11 | 84.32 | 38.69 | 1.96 |
| Всего за Вторник-1 | | | 77.14 | 43.18 | 299.10 | 1902.94 | 1.67 | 170.27 | 709.73 | 16.16 | 359.29 | 986.31 | 301.97 | 18.78 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная с соусом овощным, 80/30 | 110 | 20.51 | 8.85 | 4.23 | 176.94 | 0.09 | 2.85 | 250.40 | 1.11 | 23.67 | 225.29 | 27.80 | 1.75 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.70 | 46.82 | 324.49 | 0.35 | | | 4.18 | 17.71 | 244.79 | 164.08 | 5.50 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.91 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.85 |
| | Фрукты (Бананы) | 150 | 2.25 | 0.75 | 31.50 | 144.00 | 0.06 | 15.00 | | 0.60 | 12.00 | 42.00 | 63.00 | 0.90 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 685 | 36.47 | 21.60 | 115.67 | 803.10 | 0.56 | 17.95 | 250.40 | 6.65 | 66.87 | 549.57 | 265.13 | 9.54 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 100 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.03 | 7.00 | | 0.10 | 17.00 | 30.00 | 14.00 | 0.50 |
| 156/К/БДМ | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 7.04 | 6.96 | 15.90 | 154.21 | 0.06 | 1.79 | 238.08 | 2.64 | 18.07 | 79.47 | 14.18 | 0.87 |
| 294М/БМД | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30 | 110 | 15.12 | 19.74 | 15.73 | 301.71 | 0.13 | 5.42 | 0.00 | 6.47 | 20.15 | 30.76 | 28.97 | 2.77 |
| 184/К/БМД | Рагу из овощей | 180 | 2.88 | 7.43 | 21.96 | 167.27 | 0.15 | 21.95 | 820.00 | 3.43 | 29.10 | 85.83 | 39.43 | 1.31 |
| 350М | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0.16 | 0.03 | 28.72 | 113.67 | 0.01 | 30.00 | | 0.11 | 9.00 | 11.88 | 4.65 | 0.26 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 31.30 | 35.08 | 116.98 | 909.31 | 0.50 | 66.16 | 1058.08 | 13.61 | 112.97 | 328.39 | 131.59 | 7.96 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Среда-1 | | | 78.65 | 73.77 | 337.55 | 2342.90 | 1.57 | 214.11 | 1388.84 | 25.89 | 471.35 | 1102.26 | 491.21 | 25.46 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 320К | Куриное филе запеченое с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 22.46 | 6.34 | 2.28 | 147.56 | 0.11 | 9.05 | 45.57 | 0.81 | 30.28 | 179.83 | 29.09 | 1.75 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная | 180 | 4.64 | 5.25 | 20.10 | 149.31 | 0.10 | 99.45 | 80.00 | 2.58 | 107.64 | 80.45 | 41.72 | 1.64 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0.17 | 0.07 | 12.40 | 54.11 | 0.00 | 50.10 | 40.85 | 0.19 | 7.95 | 9.09 | 5.25 | 1.00 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 575 | 31.08 | 13.04 | 59.43 | 478.34 | 0.29 | 168.60 | 166.42 | 4.62 | 160.02 | 309.01 | 89.91 | 5.30 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0.97 | 6.16 | 10.17 | 102.32 | 0.05 | 7.15 | 1261.25 | 2.94 | 22.41 | 38.62 | 26.99 | 1.06 |
| 96М | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 4.01 | 6.99 | 17.21 | 148.34 | 0.11 | 16.75 | 207.55 | 2.39 | 19.76 | 78.89 | 27.91 | 1.09 |
| 234М/363К | Котлеты рыбные с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10.86 | 5.81 | 14.95 | 156.26 | 0.13 | 1.45 | 27.72 | 2.63 | 30.02 | 154.88 | 39.77 | 1.08 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре | 180 | 3.10 | 5.62 | 25.27 | 164.31 | 0.19 | 31.00 | | 2.36 | 19.18 | 90.75 | 35.87 | 1.42 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 24.50 | 25.56 | 114.26 | 791.37 | 0.61 | 60.35 | 1498.52 | 11.24 | 117.42 | 457.99 | 164.49 | 7.83 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 0.37 | 40.90 | | 1.66 | 95.11 | 84.32 | 38.69 | 1.96 |
| Всего за Четверг-1 | | | 66.05 | 46.87 | 282.94 | 1832.64 | 1.59 | 309.85 | 1664.94 | 19.17 | 439.51 | 923.00 | 323.84 | 18.90 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Подгарнировка из горошка зелёного консервированного | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16.26 | 18.72 | 0.90 | 236.92 | 0.09 | | 320.00 | 2.53 | 71.48 | 246.06 | 15.42 | 3.21 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (апельсины) | 150 | 1.35 | 0.30 | 12.15 | 64.50 | 0.06 | 90.00 | | 0.30 | 51.00 | 34.50 | 19.50 | 0.45 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 612 | 22.28 | 20.41 | 48.97 | 477.48 | 0.25 | 96.90 | 340.00 | 3.69 | 146.78 | 344.39 | 54.41 | 5.37 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 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 рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 14.01 | 13.35 | 17.75 | 248.14 | 0.14 | 4.03 | 281.30 | 2.23 | 26.35 | 136.43 | 28.61 | 1.85 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4.55 | 4.65 | 48.10 | 252.41 | 0.05 | | | 2.02 | 5.86 | 97.72 | 32.54 | 0.66 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 30.10 | 32.27 | 143.98 | 992.41 | 0.49 | 46.99 | 526.66 | 12.45 | 160.14 | 476.09 | 167.52 | 8.18 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Пятница-1 | | | 63.26 | 69.77 | 297.86 | 2100.39 | 1.24 | 273.89 | 947.02 | 21.76 | 598.42 | 1044.78 | 316.43 | 21.51 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарировка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 161К/БМД | Запеканка картофельная с индейкой филе | 250 | 24.63 | 15.04 | 43.45 | 406.54 | 0.35 | 47.50 | 10.00 | 3.79 | 55.46 | 356.07 | 78.20 | 3.94 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 15.18 | 62.24 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 542 | 28.51 | 16.43 | 83.28 | 596.14 | 0.43 | 60.40 | 10.00 | 4.85 | 77.36 | 405.50 | 97.29 | 5.75 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 83К | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1.49 | 6.11 | 6.94 | 89.06 | 0.03 | 8.80 | 6.00 | 2.75 | 32.20 | 41.26 | 19.50 | 1.12 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3.72 | 3.49 | 21.15 | 131.09 | 0.12 | 16.84 | 258.50 | 1.63 | 30.82 | 74.35 | 26.26 | 1.17 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13.48 | 4.14 | 2.68 | 102.66 | 0.08 | 2.39 | 59.38 | 0.70 | 12.13 | 105.33 | 14.23 | 0.93 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 31.29 | 19.75 | 122.55 | 797.04 | 0.48 | 32.03 | 325.88 | 8.83 | 114.68 | 371.82 | 104.26 | 7.42 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Понедельник-2 | | | 71.08 | 53.07 | 308.43 | 2014.68 | 1.45 | 250.43 | 411.24 | 19.29 | 502.54 | 1007.62 | 298.04 | 19.03 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 244М/БМД | Плов из отварной свинины | 270 | 25.47 | 34.14 | 46.91 | 597.04 | 0.82 | 1.65 | 300.00 | 2.80 | 26.08 | 345.34 | 72.75 | 3.59 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 15.18 | 62.24 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 29.19 | 35.49 | 85.99 | 781.45 | 0.89 | 7.35 | 300.00 | 3.62 | 49.18 | 396.37 | 89.44 | 5.24 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 100 | 2.43 | 8.10 | 12.40 | 135.05 | 0.09 | 16.80 | 1500.00 | 4.11 | 34.51 | 69.60 | 43.74 | 1.28 |
| 93М | Щи по-уральски | 250 | 3.34 | 5.27 | 8.97 | 98.98 | 0.07 | 22.25 | 246.64 | 2.47 | 43.23 | 57.30 | 25.03 | 1.01 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 13.67 | 11.87 | 15.79 | 215.75 | 0.11 | 8.13 | 44.87 | 1.48 | 29.43 | 130.68 | 29.62 | 1.94 |
| 136/М/БМД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 2.69 | 4.21 | 14.51 | 109.14 | 0.13 | 9.50 | 3800.00 | 2.55 | 51.66 | 106.30 | 72.52 | 1.35 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 28.30 | 30.35 | 104.55 | 805.68 | 0.54 | 57.48 | 5591.51 | 12.56 | 210.48 | 483.52 | 222.26 | 8.51 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Вторник-2 | | | 67.55 | 74.30 | 302.08 | 2159.06 | 2.10 | 117.73 | 5896.51 | 19.49 | 402.73 | 1029.89 | 379.14 | 21.63 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 288М/363К | Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/30 | 110 | 19.99 | 11.22 | 3.16 | 193.04 | 0.14 | 2.83 | 22.42 | 1.00 | 27.69 | 9.02 | 26.23 | 3.22 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0.17 | 0.07 | 12.40 | 54.11 | 0.00 | 50.10 | 40.85 | 0.19 | 7.95 | 9.09 | 5.25 | 1.00 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 60 | 4.50 | 1.74 | 30.84 | 157.02 | 0.07 | | | 1.02 | 11.40 | 39.00 | 7.80 | 0.72 |
| Итого за _Завтрак | | 700 | 32.30 | 18.66 | 106.22 | 728.75 | 0.36 | 67.93 | 70.77 | 5.31 | 84.52 | 129.64 | 63.10 | 9.27 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 151К/БМД | Уха Ростовская | 250 | 8.31 | 6.39 | 14.24 | 148.44 | 0.17 | 22.83 | 9.30 | 2.50 | 24.91 | 120.37 | 33.59 | 1.22 |
| 255М/332М/БМД | Печень куриная по-строгановски с кремом сметанным соевым | 100 | 16.13 | 10.24 | 4.76 | 175.66 | 0.41 | 19.50 | 8880.00 | 1.92 | 18.60 | 208.37 | 20.02 | 13.11 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.70 | 46.82 | 324.49 | 0.35 | | | 4.18 | 17.71 | 244.79 | 164.08 | 5.50 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 42.92 | 36.41 | 126.31 | 1009.04 | 1.13 | 66.88 | 8891.30 | 13.41 | 129.28 | 728.98 | 283.38 | 24.80 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Среда-2 | | | 86.50 | 71.96 | 335.13 | 2359.28 | 2.03 | 292.80 | 9037.43 | 24.35 | 524.30 | 1088.92 | 442.97 | 39.93 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 70М | Подгарнировка из овощей консервированных (огурец) | 40 | 0.32 | 0.04 | 0.68 | 5.20 | 0.01 | 2.00 | 2.00 | 0.04 | 9.20 | 9.60 | 5.60 | 0.24 |
| 292М/БМД | Птица , тушенная в соусе с овощами | 270 | 33.30 | 19.72 | 28.27 | 426.46 | 0.35 | 30.75 | 878.50 | 4.44 | 53.39 | 323.11 | 73.13 | 3.41 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 37.06 | 21.08 | 62.28 | 591.72 | 0.42 | 35.65 | 880.50 | 5.26 | 78.89 | 371.74 | 89.82 | 5.08 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0.90 | 13.14 | 9.51 | 161.68 | 0.04 | 12.25 | 1100.85 | 6.00 | 21.99 | 35.37 | 24.12 | 0.81 |
| 156/К/БДМ | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3.61 | 5.32 | 16.01 | 126.43 | 0.05 | 1.89 | 252.36 | 2.59 | 23.23 | 41.25 | 10.45 | 0.66 |
| 237М | Зразы рыбные 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 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 175/5 | 3.40 | 5.68 | 27.71 | 175.86 | 0.20 | 34.00 | | 2.37 | 24.36 | 100.20 | 39.54 | 1.59 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0.16 | 0.12 | 14.10 | 58.70 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 725 | 25.45 | 37.77 | 114.46 | 904.30 | 0.54 | 52.22 | 1378.71 | 17.20 | 134.05 | 455.44 | 151.79 | 7.54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Четверг-2 | | | 72.57 | 67.31 | 288.28 | 2067.94 | 1.62 | 140.77 | 2264.21 | 25.77 | 356.01 | 977.17 | 309.05 | 20.50 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из горошка зелёного консервированного | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16.26 | 18.72 | 0.90 | 236.92 | 0.09 | | 320.00 | 2.53 | 71.48 | 246.06 | 15.42 | 3.21 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.91 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.85 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 605 | 21.47 | 20.70 | 51.31 | 481.10 | 0.23 | 19.10 | 347.50 | 3.67 | 116.98 | 324.85 | 47.57 | 8.18 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра кабачковая | 100 | 1.72 | 5.36 | 8.95 | 92.53 | 0.06 | 32.00 | | 2.46 | 35.90 | 34.37 | 20.41 | 0.93 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2.84 | 5.35 | 10.65 | 102.58 | 0.08 | 20.33 | 244.00 | 2.35 | 36.87 | 57.59 | 21.70 | 0.86 |
| 291М | Плов из птицы | 280 | 34.04 | 16.49 | 52.83 | 498.22 | 0.21 | 9.22 | 374.40 | 4.82 | 41.23 | 340.74 | 72.01 | 2.92 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44.17 | 28.19 | 119.09 | 913.47 | 0.48 | 65.55 | 620.40 | 10.57 | 140.04 | 527.55 | 148.08 | 7.88 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Пятница-2 | | | 76.92 | 65.78 | 273.00 | 2016.07 | 1.25 | 242.65 | 1043.26 | 19.86 | 567.52 | 1082.70 | 292.14 | 21.92 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (безмолочная диета) меню

| | 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>Итого за завтраки</i> | 5972 | 281.88 | 194.90 | 782.17 | 6038.64 | 3.99 | 521.71 | 2670.87 | 47.67 | 886.34 | 3389.36 | 939.53 | 61.74 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 597 | 28.19 | 19.49 | 78.22 | 603.86 | 0.40 | 52.17 | 267.09 | 4.77 | 88.63 | 338.94 | 93.95 | 6.17 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 19% | 29% | 52% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 31% | 21% | 20% | 22% | 29% | 75% | 30% | 34% | 7% | 28% | 31% | 34% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 2650 | 54.52 | 66.72 | 583.88 | 3210.44 | 2.75 | 400.00 | 30.00 | 22.41 | 1112.19 | 938.56 | 392.47 | 40.21 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 265 | 5.45 | 6.67 | 58.39 | 321.04 | 0.28 | 40.00 | 3.00 | 2.24 | 111.22 | 93.86 | 39.25 | 4.02 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 7% | 19% | 73% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 6% | 7% | 15% | 12% | 20% | 57% | 0% | 16% | 9% | 8% | 13% | 22% |
| <i>Итого за обеды</i> | 8920 | 337.00 | 309.83 | 1208.15 | 9004.67 | 6.40 | 552.76 | 20614.41 | 123.75 | 1410.59 | 4848.51 | 1671.26 | 98.25 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 892 | 33.70 | 30.98 | 120.81 | 900.47 | 0.64 | 55.28 | 2061.44 | 12.38 | 141.06 | 484.85 | 167.13 | 9.83 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 15% | 31% | 54% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 37% | 34% | 32% | 33% | 46% | 79% | 229% | 88% | 12% | 40% | 56% | 55% |
| <i>Итого за полдники</i> | 3528 | 53.00 | 68.66 | 480.21 | 2815.25 | 3.12 | 731.60 | 447.16 | 24.53 | 1304.09 | 1037.26 | 454.25 | 28.58 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 353 | 5.30 | 6.87 | 48.02 | 281.52 | 0.31 | 73.16 | 44.72 | 2.45 | 130.41 | 103.73 | 45.42 | 2.86 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 8% | 22% | 68% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 6% | 7% | 13% | 10% | 22% | 105% | 5% | 18% | 11% | 9% | 15% | 16% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 726.39 | 640.12 | 3054.41 | 21069.00 | 16.27 | 2206.08 | 23762.44 | 218.37 | 4713.20 | 10213.68 | 3457.51 | 228.79 |
| <i>Среднее значение</i> | | 72.64 | 64.01 | 305.44 | 2106.90 | 1.63 | 220.61 | 2376.24 | 21.84 | 471.32 | 1021.37 | 345.75 | 22.88 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 14% | 27% | 58% | | | | | | | | | |
| <i>100 % Норма СанПиН</i> | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 1.4 | 70 | 900 | 14 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 81% | 70% | 80% | 77% | 116% | 315% | 264% | 156% | 39% | 85% | 115% | 127% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

| 100 % Норма СанПиН | | | | 90 | 92 | 383 | 2720 | | | | |
|---------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|------|-----|-----------------|-----|-----|
| Завтраки | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 21.77 | 17.35 | 84.17 | 581.02 | 24% | 19% | 22% | 21% | 15% | 27% | 58% |
| <i>Вторник - 1</i> | 21.75 | 10.14 | 84.86 | 519.54 | 24% | 11% | 22% | 19% | 17% | 18% | 65% |
| <i>Среда - 1</i> | 36.47 | 21.60 | 115.67 | 803.10 | 41% | 23% | 30% | 30% | 18% | 24% | 58% |
| <i>Четверг - 1</i> | 31.08 | 13.04 | 59.43 | 478.34 | 35% | 14% | 16% | 18% | 26% | 25% | 50% |
| <i>Пятница - 1</i> | 22.28 | 20.41 | 48.97 | 477.48 | 25% | 22% | 13% | 18% | 19% | 38% | 41% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 28.51 | 16.43 | 83.28 | 596.14 | 32% | 18% | 22% | 22% | 19% | 25% | 56% |
| <i>Вторник - 2</i> | 29.19 | 35.49 | 85.99 | 781.45 | 32% | 39% | 22% | 29% | 15% | 41% | 44% |
| <i>Среда - 2</i> | 32.30 | 18.66 | 106.22 | 728.75 | 36% | 20% | 28% | 27% | 18% | 23% | 58% |
| <i>Четверг - 2</i> | 37.06 | 21.08 | 62.28 | 591.72 | 41% | 23% | 16% | 22% | 25% | 32% | 42% |
| <i>Пятница - 2</i> | 21.47 | 20.70 | 51.31 | 481.10 | 24% | 23% | 13% | 18% | 18% | 39% | 43% |
| <i>Среднее</i> | 28.19 | 19.49 | 78.22 | 603.86 | 31% | 21% | 20% | 22% | 19% | 29% | 52% |

| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| <i>Среда - 1</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Четверг - 1</i> | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| <i>Пятница - 1</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Вторник - 2</i> | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| <i>Среда - 2</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Четверг - 2</i> | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| <i>Пятница - 2</i> | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| <i>Среднее</i> | 5.45 | 6.67 | 58.39 | 321.04 | 6% | 7% | 15% | 12% | 7% | 19% | 73% |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 34.04 | 39.66 | 140.99 | 1061.59 | 38% | 43% | 37% | 39% | 13% | 34% | 53% |
| Вторник - 1 | 44.93 | 24.78 | 104.99 | 820.48 | 50% | 27% | 27% | 30% | 22% | 27% | 51% |
| Среда - 1 | 31.30 | 35.08 | 116.98 | 909.31 | 35% | 38% | 31% | 33% | 14% | 35% | 51% |
| Четверг - 1 | 24.50 | 25.56 | 114.26 | 791.37 | 27% | 28% | 30% | 29% | 12% | 29% | 58% |
| Пятница - 1 | 30.10 | 32.27 | 143.98 | 992.41 | 33% | 35% | 38% | 36% | 12% | 29% | 58% |
| Понедельник - 2 | 31.29 | 19.75 | 122.55 | 797.04 | 35% | 21% | 32% | 29% | 16% | 22% | 62% |
| Вторник - 2 | 28.30 | 30.35 | 104.55 | 805.68 | 31% | 33% | 27% | 30% | 14% | 34% | 52% |
| Среда - 2 | 42.92 | 36.41 | 126.31 | 1009.04 | 48% | 40% | 33% | 37% | 17% | 32% | 50% |
| Четверг - 2 | 25.45 | 37.77 | 114.46 | 904.30 | 28% | 41% | 30% | 33% | 11% | 38% | 51% |
| Пятница - 2 | 44.17 | 28.19 | 119.09 | 913.47 | 49% | 31% | 31% | 34% | 19% | 28% | 52% |
| Среднее | 33.70 | 30.98 | 120.81 | 900.47 | 37% | 34% | 32% | 33% | 15% | 31% | 54% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| Вторник - 1 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 6% | 4% | 12% | 9% | 8% | 15% | 75% |
| Среда - 1 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| Четверг - 1 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 6% | 4% | 12% | 9% | 8% | 15% | 75% |
| Пятница - 1 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| Понедельник - 2 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| Вторник - 2 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| Среда - 2 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| Четверг - 2 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| Пятница - 2 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| Среднее | 5.30 | 6.87 | 48.02 | 281.52 | 6% | 7% | 13% | 10% | 8% | 22% | 68% |

Предельные величины хлебных единиц (ХЕ) в сутки

| | | | | | | | |
|--|-------|--|-------|--|---------|-----------------------------------|---|
| Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020 | | Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007 | | Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М- Медицина, 2000 | | СанПиН 2.3/2.4 3590-19 | МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» |
| | | | | | | | |
| 11-14 лет мальчики | 18-20 | 11-14 лет мальчики | 18-20 | 7-9 лет | 18-22,5 | | |
| 11-14 лет девочки | 16-17 | 11-14 лет девочки | 16-17 | 10-11 лет | 20-25 | | |
| 15-18 юноши | 19-21 | 15-18 юноши | 19-21 | 12-13 лет | 22-27,5 | | |
| 15-18 девушки | 17-18 | 15-18 девушки | 17-18 | 14-15 лет | 26-31 | | |

Обоснование потребности в пищевых веществах и энергии для больных сахарным диабетом

| Показатели | СанПиН 2.3/2.4 3590-90 | | Расчет нормы по таблице № 4 к МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» | | Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М-Медицина, 2000 | | | | | Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред. В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020; Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007 | | | | | Принимаемые в качестве критерия величины | |
|-----------------------------|------------------------|-------------------|--|-------------------|--|---------|-----------|-----------|-----------|--|--------------------|-------------------|-------------|---------------|--|--------------|
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старше | 5-6 лет | 7-9 лет | 10-11 лет | 12-13 лет | 14-15 лет | 7-10 лет | 11-14 лет мальчики | 11-14 лет девочки | 15-18 юноши | 15-18 девушки | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Суточная калорийность | 2359 | 2720 | 2047 | 2460 | 1500 | 1800 | 2000 | 2200 | 2500 | не регламентировано | | | | | 2046 | 2460 |
| Белки | 77 | 90 | 102 | 121 | 75 | 90 | 100 | 110 | 125 | не регламентировано | | | | | 94.05 | 106.5 |
| Жиры | 79 | 92 | 62.04 | 76 | 50 | 60 | 67 | 74 | 84 | не регламентировано | | | | | 68.2 | 82 |
| Углеводы | 335 | 383 | 263.844 | 317 | 188 | 225 | 250 | 275 | 313 | не регламентировано | | | | | 264 | 324 |
| ХЕ\сутки | 28** | 32** | 22 | 27 | 15-19 | 18-22,5 | 20-25 | 22-27,5 | 26-31 | 15-16 | 18-20 | 16-17 | 19-21 | 17-18 | 22 | 27 |
| Соотношение БЖУ к ЭЦ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки | 13% | 13% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | | | | | | 18% | 17% |
| Жиры | 30% | 30% | 27% | 28% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | | | | | | 30% | 30% |
| Углеводы | 57% | 56% | 52% | 52% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | | | | | | 52% | 53% |

* Расчетные данные исходя нормы

** Расчетные данные исходя из соотношения 1 ХЕ =12 г. углеводов

Нормативное, расчетное и фактическое распределение П и ЭЦ по приемам пищи для обучающихся Калининградской области общеобразовательных организаций с подтвержденным диагнозом сахарный диабет
Возрастная категория 12-18 лет

Распределение (расчетное) в соотв. с МР 2.4.0162-19, П и ЭЦ по приемам пищи для больных с сахарным диабетом

| Прием пищи | Распределение ЭЦ от суточной потребности, % | | Время приема пищи | Суммарная масса блюд, грамм | Количество (расчетное) ХЕ (единиц) | |
|----------------|---|-----|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------|
| | Ккал | % | | | Углеводы, г | ХЕ |
| Завтрак | 599.0 | 24% | не регламентировано | не регламентирована | 89.6 | 7.5 |
| Второй завтрак | 59.0 | 3% | не регламентировано | не регламентирована | 12.7 | 1.1 |
| Обед | 816.4 | 33% | не регламентировано | не регламентирована | 104.6 | 8.7 |
| Полдник | 213.0 | 10% | не регламентировано | не регламентирована | 24.8 | 2.1 |
| Ужин | 650.0 | 25% | не регламентировано | не регламентирована | 75.4 | 6.3 |
| Второй ужин | 124.0 | 6% | не регламентировано | не регламентирована | 10.8 | 0.9 |
| ИТОГО | 2461.4 | | | | 317.9 | 26.5 |

Примерное распределение П и ЭЦ по приемам пищи с учетом режима работы общеобразовательных организаций

| Прием пищи | Распределение ЭЦ от суточной потребности, % | | Время приема пищи | Суммарная масса блюд, грамм | Количество (расчетное) ХЕ (единиц) | |
|--|---|-----|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------|
| | Ккал | % | | | Углеводы, г | ХЕ |
| Первый легкий завтрак дома (п.2.1. МР 2.4.0179-20 первый приём пищи ребенком дома) | 85.0 | 4% | 7.30-8.00 | 250 | 15.0 | 1.3 |
| Основной завтрак (в школе) | 525.0 | 22% | 9.30-10.00 | 650 | 65.0 | 5.4 |
| Промежуточное питание | 250.0 | 9% | 11.30-12.00 | 350 | 40.0 | 3.3 |
| Обед | 740.0 | 30% | 13.30-14.00 | 880 | 90.0 | 7.5 |
| Полдник | 250.0 | 9% | 15.30-16.00 | 350 | 40.0 | 3.3 |
| Ужин | 525.0 | 22% | 17.30-18.00 | 650 | 60.0 | 5.0 |
| Второй ужин | 85.0 | 3% | 20.00-21.00 | 250 | 15.0 | 1.3 |
| ИТОГО | 2460.0 | | | 3380 | 325.0 | 27.1 |

Фактическое распределение П и ЭЦ проекта типового диетического меню (диабет) для общеобразовательных организаций Калининградской области

| Прием пищи | Распределение ЭЦ от суточной потребности, % | | Время приема пищи | Суммарная масса блюд, грамм | Количество (расчетное) ХЕ (единиц) | |
|--|---|-----|-------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------|
| | Ккал | % | | | Углеводы, г | ХЕ |
| Первый легкий завтрак дома (п.2.1. МР 2.4.0179-20 первый приём пищи ребенком дома) | | | | | | |
| Основной завтрак (в школе) | 545.5 | 22% | 9.30-10.00 | 632.4 | 60.5 | 5.0 |
| Промежуточное питание | 246.3 | 10% | 11.30-12.00 | 350.0 | 35.3 | 2.9 |
| Обед | 730.7 | 30% | 13.30-14.00 | 882.0 | 85.8 | 7.2 |
| Полдник | 246.3 | 10% | 15.30-16.00 | 350.0 | 35.3 | 2.9 |
| Ужин | | | | | | |
| Второй ужин | | | | | | |
| ИТОГО | 1768.7 | | | 2214 | 216.9 | 18.1 |

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 12-18 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/М/СД | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 220 | 2.5 | 8.23 | 7.02 | 30.43 | 218.01 | 0.23 | 1.37 | 16.00 | 0.49 | 153.68 | 231.28 | 26.91 | 1.63 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 5.2 | 29.70 | 19.16 | 62.85 | 542.31 | 0.42 | 18.01 | 60.16 | 1.87 | 470.68 | 588.42 | 89.52 | 7.99 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (Мандарин) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 100 | 0.6 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 0.8 | 3.06 | 6.39 | 9.82 | 111.87 | 0.07 | 30.63 | 277.22 | 2.41 | 51.54 | 55.96 | 24.13 | 0.88 |
| 268М/СД/330М/СД | Биточки с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.0 | 14.16 | 10.01 | 12.10 | 195.51 | 0.09 | 0.04 | 6.10 | 2.06 | 20.24 | 149.56 | 24.59 | 2.45 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 3.6 | 20.74 | 5.07 | 43.36 | 301.97 | 0.73 | | 20.00 | 0.68 | 107.28 | 298.13 | 96.45 | 6.15 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.2 | 43.00 | 29.23 | 98.32 | 833.74 | 1.05 | 41.07 | 547.62 | 10.47 | 249.81 | 646.28 | 206.83 | 12.68 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Понедельник-1 | | | | 89.02 | 62.80 | 228.03 | 1854.20 | 1.87 | 214.74 | 726.06 | 18.45 | 1231.21 | 1642.36 | 446.61 | 22.48 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 260М/СД | Гуляш из говядины, 50/50 | 100 | 0.3 | 16.58 | 12.90 | 3.60 | 197.34 | 0.06 | 4.60 | | 2.62 | 11.81 | 159.86 | 22.78 | 2.40 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 9.61 | 5.41 | 43.45 | 260.52 | 0.33 | | 16.00 | 0.65 | 17.25 | 227.90 | 152.07 | 5.11 |
| 382М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 690 | 5.4 | 31.79 | 20.77 | 64.65 | 578.01 | 0.54 | 67.10 | 16.12 | 3.64 | 216.88 | 547.46 | 230.75 | 8.94 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| <i>Итого за Второй завтрак</i> | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 0.6 | 1.31 | 5.18 | 6.61 | 79.59 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.00 |
| 102М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 1.6 | 6.73 | 4.58 | 19.73 | 147.25 | 0.24 | 11.99 | 238.50 | 2.03 | 45.57 | 116.25 | 39.94 | 2.12 |
| 25М/СД | Жаркое по-домашнему | 280 | 2.4 | 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/СД | Компот из свежих груш | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.12 | 4.13 | 18.80 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.92 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| <i>Итого за Обед</i> | | 875 | 6.2 | 41.69 | 23.43 | 74.96 | 681.92 | 0.70 | 78.38 | 593.25 | 8.86 | 149.17 | 536.22 | 150.30 | 9.26 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Вторник-1 | | | | 88.20 | 59.40 | 215.67 | 1774.09 | 1.53 | 189.14 | 747.65 | 18.60 | 800.77 | 1467.34 | 523.30 | 28.40 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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/СД | Пудинг творожный с йогуртом, 170/30 | 200 | 1.6 | 34.47 | 12.81 | 18.95 | 335.54 | 0.09 | 0.92 | 89.76 | 0.36 | 282.70 | 368.62 | 41.54 | 0.98 |
| 376М | Чай | 200 | 0.0 | | | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.82 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 4.3 | 38.04 | 13.95 | 51.49 | 495.15 | 0.21 | 16.02 | 97.26 | 1.11 | 324.70 | 460.86 | 80.59 | 6.86 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/СД | Салат Мозайка | 100 | 0.8 | 2.87 | 6.38 | 10.13 | 109.81 | 0.09 | 11.50 | 630.00 | 2.45 | 21.20 | 68.33 | 25.12 | 0.94 |
| 82М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10 | 250 | 0.9 | 2.20 | 4.67 | 10.77 | 95.04 | 0.06 | 21.55 | 206.50 | 1.78 | 46.10 | 57.79 | 26.13 | 1.18 |
| ТТК б/н/331М/СД | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным с томатом, 80/30 | 110 | 1.2 | 15.89 | 10.24 | 13.93 | 212.12 | 0.18 | 12.11 | 2558.78 | 1.95 | 22.47 | 219.17 | 28.62 | 4.29 |
| 136/М/СД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 1.2 | 2.76 | 3.23 | 14.42 | 100.34 | 0.11 | 9.50 | 3816.00 | 0.80 | 52.26 | 105.70 | 72.20 | 1.34 |
| 457К | Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.20 | 0.04 | 2.31 | 7.60 | 0.01 | 40.00 | | 0.14 | 7.20 | 6.60 | 6.20 | 0.26 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 5.6 | 26.89 | 25.09 | 66.94 | 603.20 | 0.54 | 94.66 | 7213.98 | 8.11 | 164.98 | 528.69 | 179.41 | 9.77 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Среда-1 | | | | 81.25 | 53.45 | 185.29 | 1576.51 | 1.15 | 266.34 | 7429.52 | 15.33 | 1000.40 | 1397.21 | 410.26 | 18.43 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей (помидоры) | 60 | 0.2 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | | 0.42 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 |
| 320К/СД/330М/СД | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 0.1 | 22.53 | 9.29 | 1.57 | 181.35 | 0.10 | 2.14 | 47.20 | 1.71 | 25.58 | 173.77 | 20.97 | 1.40 |
| 321М/СД | Капуста тушеная | 180 | 1.2 | 4.69 | 2.54 | 13.98 | 100.71 | 0.09 | 99.02 | 87.60 | 0.38 | 107.54 | 79.24 | 41.19 | 1.60 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 3.4 | 38.95 | 18.51 | 41.07 | 489.35 | 0.34 | 117.80 | 169.30 | 3.03 | 430.29 | 522.12 | 116.06 | 5.55 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0.6 | 0.97 | 6.16 | 7.18 | 90.35 | 0.05 | 7.15 | 1261.25 | 2.94 | 22.41 | 38.62 | 26.99 | 1.05 |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 1.4 | 3.17 | 4.41 | 17.20 | 121.63 | 0.11 | 16.96 | 241.79 | 1.98 | 28.86 | 81.34 | 27.27 | 1.11 |
| 234М/СД/330М/СД | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.1 | 11.16 | 6.98 | 12.72 | 159.08 | 0.11 | 0.56 | 11.24 | 2.84 | 63.06 | 180.65 | 42.76 | 1.28 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 3.6 | 20.74 | 5.07 | 43.36 | 301.97 | 0.73 | | 20.00 | 0.68 | 107.28 | 298.13 | 96.45 | 6.15 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.3 | 39.17 | 23.32 | 99.77 | 770.12 | 1.11 | 28.67 | 1538.98 | 9.51 | 243.76 | 674.23 | 218.23 | 12.23 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Четверг-1 | | | | 92.83 | 57.03 | 216.90 | 1773.63 | 1.73 | 190.13 | 1846.56 | 18.64 | 1108.77 | 1580.01 | 476.55 | 27.99 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поджаренная из овощей (горошек зеленый) | 60 | 0.3 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24.00 | 0.07 | 6.00 | 30.00 | 0.12 | 12.00 | 37.20 | 12.60 | 0.42 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 250 | 2.3 | 21.00 | 11.58 | 27.98 | 296.14 | 0.20 | 30.95 | 24.00 | 2.85 | 79.16 | 158.06 | 50.89 | 1.65 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 712 | 5.4 | 26.49 | 12.85 | 64.64 | 482.13 | 0.39 | 54.85 | 61.50 | 3.74 | 135.96 | 289.04 | 103.38 | 7.99 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/СД | Винегрет овощной | 100 | 0.6 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 1.0 | 3.05 | 6.29 | 11.82 | 116.68 | 0.09 | 21.66 | 251.64 | 2.40 | 43.22 | 67.85 | 24.28 | 0.95 |
| 294М/СД/331М/СД | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом, 80/30 | 110 | 1.2 | 13.88 | 12.59 | 14.83 | 229.01 | 0.11 | 2.56 | 45.42 | 1.60 | 24.35 | 134.73 | 24.67 | 1.92 |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3.1 | 5.30 | 8.59 | 37.61 | 249.10 | 0.07 | | 44.00 | 0.73 | 25.22 | 184.45 | 22.48 | 1.04 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.1 | 27.26 | 35.24 | 97.30 | 819.18 | 0.43 | 34.61 | 585.36 | 10.04 | 163.54 | 529.65 | 133.08 | 7.10 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Пятница-1 | | | | 70.06 | 62.50 | 228.79 | 1779.47 | 1.23 | 245.12 | 765.14 | 19.89 | 810.22 | 1226.35 | 386.72 | 16.90 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/М/СД | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 220 | 4.1 | 8.50 | 7.47 | 49.40 | 299.12 | 0.05 | 1.43 | 28.00 | 0.07 | 137.70 | 101.92 | 15.64 | 0.16 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 382/М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 6.8 | 29.76 | 19.61 | 81.62 | 627.78 | 0.24 | 17.85 | 72.28 | 1.46 | 454.10 | 485.26 | 95.25 | 7.39 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 100 | 0.7 | 1.43 | 7.09 | 8.36 | 102.84 | 0.02 | 9.50 | | 3.18 | 35.15 | 40.99 | 20.90 | 1.33 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 1.0 | 3.05 | 6.29 | 11.82 | 116.68 | 0.09 | 21.66 | 251.64 | 2.40 | 43.22 | 67.85 | 24.28 | 0.95 |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины, 50/50 | 100 | 0.3 | 17.26 | 9.53 | 4.02 | 171.37 | 0.06 | 0.87 | 248.45 | 0.42 | 26.53 | 168.85 | 24.18 | 2.33 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.8 | 10.12 | 6.27 | 45.75 | 279.45 | 0.35 | | 20.00 | 0.69 | 18.50 | 240.17 | 160.08 | 5.38 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 7.6 | 34.98 | 29.88 | 91.71 | 778.24 | 0.61 | 36.02 | 522.09 | 7.21 | 142.86 | 589.75 | 254.19 | 12.62 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Понедельник-2 | | | | 81.05 | 63.89 | 240.19 | 1884.18 | 1.25 | 209.54 | 712.65 | 14.77 | 1107.67 | 1482.67 | 499.70 | 21.82 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 244М/СД | Плов из отварной говядины | 270 | 3.5 | 35.19 | 19.31 | 42.58 | 485.03 | 0.17 | 1.65 | 300.00 | 3.23 | 47.30 | 485.91 | 63.73 | 5.25 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 5.6 | 42.78 | 22.01 | 66.97 | 632.93 | 0.31 | 7.37 | 300.00 | 3.74 | 196.27 | 661.41 | 107.28 | 7.41 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | Салат из моркови с курагой | 100 | 0.8 | 1.50 | 0.11 | 9.57 | 46.69 | 0.06 | 4.63 | 1780.81 | 0.73 | 34.69 | 58.07 | 40.41 | 0.83 |
| 87М/СД | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 0.6 | 3.04 | 4.28 | 7.20 | 80.68 | 0.04 | 33.31 | 248.74 | 1.52 | 60.70 | 51.47 | 20.03 | 0.78 |
| 294М/СД | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 1.3 | 13.89 | 13.54 | 15.56 | 240.68 | 0.12 | 4.03 | 282.14 | 2.31 | 27.49 | 143.79 | 30.09 | 2.08 |
| 136М/СД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 1.2 | 2.76 | 3.23 | 14.42 | 100.34 | 0.11 | 9.50 | 3816.00 | 0.80 | 52.26 | 105.70 | 72.20 | 1.34 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 6.0 | 24.94 | 21.76 | 72.30 | 592.08 | 0.45 | 52.27 | 6130.39 | 7.45 | 222.89 | 459.33 | 204.87 | 7.43 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Вторник-2 | | | | 82.44 | 58.97 | 215.32 | 1739.17 | 1.04 | 103.30 | 6568.67 | 17.30 | 853.88 | 1504.40 | 454.41 | 25.05 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/СД/326М/СД | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30 | 200 | 1.5 | 36.96 | 13.94 | 17.75 | 351.43 | 0.09 | 0.96 | 112.34 | 0.57 | 287.29 | 385.68 | 45.17 | 1.21 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 602 | 4.2 | 40.59 | 15.08 | 50.51 | 513.42 | 0.22 | 18.86 | 119.84 | 1.34 | 332.09 | 479.46 | 85.06 | 7.13 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53М/СД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 0.7 | 1.67 | 2.18 | 8.20 | 59.49 | 0.05 | 9.80 | 13.40 | 1.03 | 27.93 | 41.92 | 18.57 | 1.31 |
| 151К/СД | Уха Ростовская | 250 | 1.2 | 8.52 | 6.45 | 14.24 | 149.84 | 0.18 | 22.84 | 9.60 | 2.52 | 24.19 | 122.18 | 33.84 | 1.22 |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски, 50/50 | 100 | 0.6 | 14.13 | 8.90 | 7.15 | 166.40 | 0.23 | 25.49 | 6079.95 | 2.49 | 25.35 | 247.31 | 16.24 | 5.23 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.8 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.66 | 0.35 | | 28.00 | 0.71 | 18.98 | 240.77 | 160.08 | 5.38 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 8.1 | 37.58 | 25.95 | 97.12 | 776.30 | 0.89 | 62.12 | 6132.95 | 7.28 | 115.90 | 724.08 | 253.47 | 15.78 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Среда-2 | | | | 94.49 | 55.43 | 214.49 | 1767.87 | 1.51 | 236.64 | 6371.07 | 14.72 | 958.71 | 1611.20 | 488.80 | 24.71 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 292М/СД | Птица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 2.3 | 33.35 | 17.98 | 27.63 | 409.32 | 0.30 | 30.86 | 892.80 | 4.39 | 71.75 | 329.87 | 74.05 | 3.33 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 4.3 | 40.94 | 20.68 | 52.02 | 557.22 | 0.44 | 36.58 | 892.80 | 4.90 | 220.72 | 505.37 | 117.60 | 5.49 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0.5 | 0.90 | 13.14 | 6.51 | 149.71 | 0.04 | 12.25 | 1100.85 | 6.00 | 21.99 | 35.37 | 24.12 | 0.80 |
| 84М/СД | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 1.2 | 3.87 | 4.34 | 14.95 | 116.02 | 0.11 | 13.35 | 186.50 | 1.59 | 47.75 | 96.08 | 32.85 | 1.61 |
| 233М/328М/СД | Рыба запеченная под молочным соусом | 120 | 0.7 | 17.51 | 8.91 | 7.91 | 182.88 | 0.12 | 2.39 | 51.83 | 0.40 | 135.50 | 283.30 | 57.58 | 0.98 |
| 143М/СД | Рагу из овощей | 180 | 1.5 | 3.21 | 3.52 | 18.39 | 119.46 | 0.13 | 33.70 | 586.50 | 1.16 | 49.22 | 84.52 | 36.74 | 1.23 |
| 342М/СД | Компот из свежих груш | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.12 | 4.13 | 18.80 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.92 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 895 | 5.8 | 28.62 | 30.58 | 69.73 | 675.98 | 0.48 | 63.69 | 1925.68 | 9.77 | 275.11 | 573.17 | 177.24 | 7.29 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Четверг-2 | | | | 84.27 | 66.46 | 197.81 | 1747.36 | 1.20 | 143.94 | 2956.76 | 20.77 | 930.55 | 1462.19 | 437.10 | 22.99 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из овощей (горошек зеленый) | 60 | 0.3 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24.00 | 0.07 | 6.00 | 30.00 | 0.12 | 12.00 | 37.20 | 12.60 | 0.42 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 250 | 2.3 | 21.00 | 11.58 | 27.98 | 296.14 | 0.20 | 30.95 | 24.00 | 2.85 | 79.16 | 158.06 | 50.89 | 1.65 |
| 382/М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 705 | 5.8 | 30.41 | 14.94 | 69.63 | 536.30 | 0.43 | 53.25 | 61.62 | 3.73 | 253.33 | 395.46 | 129.14 | 8.11 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0.6 | 1.31 | 5.18 | 6.61 | 79.59 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.00 |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 250 | 1.1 | 3.44 | 3.81 | 13.49 | 102.38 | 0.10 | 20.31 | 241.36 | 1.57 | 40.17 | 78.10 | 20.36 | 1.08 |
| 291М/СД | Плов из птицы | 280 | 4.0 | 35.55 | 16.56 | 48.14 | 486.34 | 0.23 | 9.22 | 374.40 | 5.28 | 61.03 | 454.92 | 65.41 | 3.45 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 7.5 | 43.43 | 26.24 | 90.00 | 776.20 | 0.45 | 57.73 | 919.01 | 9.75 | 155.45 | 634.87 | 126.97 | 8.16 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Пятница-2 | | | | 90.16 | 55.59 | 226.49 | 1790.66 | 1.29 | 266.64 | 1098.91 | 19.59 | 919.49 | 1437.98 | 406.37 | 18.07 |
| Итого | | | | 853.77 | 595.52 | 2168.97 | 17687.15 | 13.80 | 2065.53 | 29223.00 | 178.05 | 9721.65 | 14811.71 | 4529.81 | 226.83 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (сахарный диабет) меню

| | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------|------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Итого за завтраки</i> | 6354 | 50.5 | 349.45 | 177.56 | 605.45 | 5454.60 | 3.55 | 407.67 | 1850.88 | 28.54 | 3034.99 | 4934.84 | 1154.63 | 72.86 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 635 | 5.0 | 34.94 | 17.76 | 60.55 | 545.46 | 0.35 | 40.77 | 185.09 | 2.85 | 303.50 | 493.48 | 115.46 | 7.29 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 26% | 29% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 33% | 22% | 19% | 22% | 25% | 58% | 21% | 20% | 25% | 41% | 38% | 40% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 3500 | 29.4 | 78.38 | 73.62 | 352.69 | 2462.80 | 1.78 | 554.32 | 631.40 | 30.54 | 2401.60 | 1990.30 | 735.30 | 25.83 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 350 | 2.9 | 7.84 | 7.36 | 35.27 | 246.28 | 0.18 | 55.43 | 63.14 | 3.05 | 240.16 | 199.03 | 73.53 | 2.58 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 13% | 27% | 57% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 79% | 7% | 22% | 20% | 17% | 25% | 14% |
| <i>Итого за обед</i> | 8820 | 71.5 | 347.56 | 270.72 | 858.14 | 7306.95 | 6.69 | 549.22 | 26109.32 | 88.43 | 1883.46 | 5896.26 | 1904.58 | 102.31 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 882 | 7.2 | 34.76 | 27.07 | 85.81 | 730.70 | 0.67 | 54.92 | 2610.93 | 8.84 | 188.35 | 589.63 | 190.46 | 10.23 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 19% | 33% | 47% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 32% | 33% | 26% | 30% | 48% | 78% | 290% | 63% | 16% | 49% | 63% | 57% |
| <i>Итого за полдники</i> | 3500 | 29.4 | 78.38 | 73.62 | 352.69 | 2462.80 | 1.78 | 554.32 | 631.40 | 30.54 | 2401.60 | 1990.30 | 735.30 | 25.83 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 350 | 2.9 | 7.84 | 7.36 | 35.27 | 246.28 | 0.18 | 55.43 | 63.14 | 3.05 | 240.16 | 199.03 | 73.53 | 2.58 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 13% | 27% | 57% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 79% | 7% | 22% | 20% | 17% | 25% | 14% |
| <i>Итого за весь период</i> | | | 853.77 | 595.52 | 2168.97 | 17687.15 | 13.79 | 2065.54 | 29223.00 | 178.05 | 9721.65 | 14811.70 | 4529.81 | 226.83 |
| <i>Среднее значение</i> | | | 85.38 | 59.55 | 216.90 | 1768.72 | 1.38 | 206.55 | 2922.30 | 17.81 | 972.17 | 1481.17 | 452.98 | 22.68 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 19% | 30% | 49% | | | | | | | | | |
| <i>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</i> | | | 107 | 82 | 324 | 2460 | 1.4 | 70 | 900 | 14 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Расчетные нормы по СанПин 3590-20</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 80% | 73% | 67% | 72% | 99% | 295% | 325% | 127% | 81% | 123% | 151% | 126% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного типового диетического (диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

| | | | | | |
|-----------------------|--|-----|----|-----|------|
| 100 % Норма МР | | 107 | 82 | 324 | 2460 |
|-----------------------|--|-----|----|-----|------|

Завтраки

| Наименование дней недели, блюд | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 5.24 | 29.70 | 19.16 | 62.85 | 542.31 | 28% | 23% | 19% | 22% | 22% | 32% | 46% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.39 | 31.79 | 20.77 | 64.65 | 578.01 | 30% | 25% | 20% | 23% | 22% | 32% | 45% |
| <i>Среда - 1</i> | 4.29 | 38.04 | 13.95 | 51.49 | 495.15 | 36% | 17% | 16% | 20% | 31% | 25% | 42% |
| <i>Четверг - 1</i> | 3.42 | 38.95 | 18.51 | 41.07 | 489.35 | 36% | 23% | 13% | 20% | 32% | 34% | 34% |
| <i>Пятница - 1</i> | 5.39 | 26.49 | 12.85 | 64.64 | 482.13 | 25% | 16% | 20% | 20% | 22% | 24% | 54% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 6.80 | 29.76 | 19.61 | 81.62 | 627.78 | 28% | 24% | 25% | 26% | 19% | 28% | 52% |
| <i>Вторник - 2</i> | 5.58 | 42.78 | 22.01 | 66.97 | 632.93 | 40% | 27% | 21% | 26% | 27% | 31% | 42% |
| <i>Среда - 2</i> | 4.21 | 40.59 | 15.08 | 50.51 | 513.42 | 38% | 18% | 16% | 21% | 32% | 26% | 39% |
| <i>Четверг - 2</i> | 4.33 | 40.94 | 20.68 | 52.02 | 557.22 | 38% | 25% | 16% | 23% | 29% | 33% | 37% |
| <i>Пятница - 2</i> | 5.80 | 30.41 | 14.94 | 69.63 | 536.30 | 28% | 18% | 21% | 22% | 23% | 25% | 52% |
| <i>Среднее</i> | 5.05 | 34.94 | 17.76 | 60.55 | 545.46 | 33% | 22% | 19% | 22% | 26% | 29% | 44% |

Второй завтрак

| Наименование дней недели, блюд | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Вторник - 1</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Среда - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Четверг - 1</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Пятница - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Вторник - 2</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Среда - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Четверг - 2</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Пятница - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Среднее</i> | 2.94 | 7.84 | 7.36 | 35.27 | 246.28 | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 27% | 57% |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | ХЕ | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 8.19 | 43.00 | 29.23 | 98.32 | 833.74 | 40% | 36% | 30% | 34% | 21% | 32% | 47% |
| <i>Вторник - 1</i> | 6.25 | 41.69 | 23.43 | 74.96 | 681.92 | 39% | 29% | 23% | 28% | 24% | 31% | 44% |
| <i>Среда - 1</i> | 5.58 | 26.89 | 25.09 | 66.94 | 603.20 | 25% | 31% | 21% | 25% | 18% | 37% | 44% |
| <i>Четверг - 1</i> | 8.31 | 39.17 | 23.32 | 99.77 | 770.12 | 37% | 28% | 31% | 31% | 20% | 27% | 52% |
| <i>Пятница - 1</i> | 8.11 | 27.26 | 35.24 | 97.30 | 819.18 | 25% | 43% | 30% | 33% | 13% | 39% | 48% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 7.64 | 34.98 | 29.88 | 91.71 | 778.24 | 33% | 36% | 28% | 32% | 18% | 35% | 47% |
| <i>Вторник - 2</i> | 6.02 | 24.94 | 21.76 | 72.30 | 592.08 | 23% | 27% | 22% | 24% | 17% | 33% | 49% |
| <i>Среда - 2</i> | 8.09 | 37.58 | 25.95 | 97.12 | 776.30 | 35% | 32% | 30% | 32% | 19% | 30% | 50% |
| <i>Четверг - 2</i> | 5.81 | 28.62 | 30.58 | 69.73 | 675.98 | 27% | 37% | 22% | 27% | 17% | 41% | 41% |
| <i>Пятница - 2</i> | 7.50 | 43.43 | 26.24 | 90.00 | 776.20 | 41% | 32% | 28% | 32% | 22% | 30% | 46% |
| <i>Среднее</i> | 7.15 | 34.76 | 27.07 | 85.81 | 730.70 | 32% | 33% | 26% | 30% | 19% | 33% | 47% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | ХЕ | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Вторник - 1</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Среда - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Четверг - 1</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Пятница - 1</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Вторник - 2</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Среда - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Четверг - 2</i> | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| <i>Пятница - 2</i> | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| <i>Среднее</i> | 2.94 | 7.84 | 7.36 | 35.27 | 246.28 | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 27% | 57% |

Вариант реализации 12-ти дневного типового диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День/неделя: Понедельник-1

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/БДМ | Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30 | 110 | 13.80 | 9.93 | 15.43 | 205.85 | 0.11 | 2.85 | 245.90 | 3.05 | 21.15 | 155.25 | 26.83 | 1.60 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 180 | 3.40 | 5.68 | 27.71 | 175.86 | 0.20 | 34.00 | | 2.37 | 24.36 | 100.20 | 39.54 | 1.59 |
| 377/М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 60 | 4.50 | 1.74 | 30.84 | 157.02 | 0.07 | | | 1.02 | 11.40 | 39.00 | 7.80 | 0.72 |
| Итого за _Завтрак | | 557 | 21.77 | 17.35 | 84.17 | 581.02 | 0.38 | 39.75 | 245.90 | 6.45 | 64.66 | 304.23 | 79.41 | 4.80 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 113М | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 250 | 7.37 | 7.51 | 14.21 | 153.42 | 0.17 | 1.29 | 50.58 | 2.61 | 16.77 | 82.07 | 10.72 | 0.82 |
| 268М/363К | Биточки с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10.87 | 18.14 | 14.95 | 267.04 | 0.37 | 1.19 | 22.42 | 3.30 | 11.48 | 124.16 | 24.69 | 1.77 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 34.04 | 39.66 | 140.99 | 1061.59 | 0.86 | 23.83 | 73.00 | 14.56 | 135.39 | 442.51 | 128.82 | 8.35 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Понедельник-1 | | | 66.69 | 74.10 | 330.07 | 2273.10 | 1.75 | 193.58 | 399.26 | 26.63 | 491.55 | 971.04 | 302.72 | 21.12 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13.48 | 4.14 | 2.68 | 102.66 | 0.08 | 2.39 | 59.38 | 0.70 | 12.13 | 105.33 | 14.23 | 0.93 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4.55 | 4.65 | 48.10 | 252.41 | 0.05 | | | 2.02 | 5.86 | 97.72 | 32.54 | 0.66 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 572 | 21.75 | 10.14 | 84.86 | 519.54 | 0.20 | 8.09 | 59.38 | 3.54 | 41.09 | 254.07 | 63.46 | 3.21 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М | Икра овощная | 100 | 2.10 | 5.23 | 9.26 | 85.86 | 0.07 | 26.60 | 361.05 | 2.53 | 36.82 | 49.73 | 25.81 | 0.99 |
| 102М | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 6.74 | 5.59 | 19.77 | 156.49 | 0.24 | 12.49 | 238.50 | 2.47 | 46.61 | 117.15 | 40.15 | 2.13 |
| 259М/БМД | Жаркое по-домашнему | 280 | 30.53 | 13.02 | 29.10 | 357.99 | 0.33 | 40.19 | 50.80 | 3.30 | 45.45 | 312.52 | 67.96 | 3.47 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0.16 | 0.12 | 14.10 | 58.70 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44.93 | 24.78 | 104.99 | 820.48 | 0.77 | 81.28 | 650.35 | 9.31 | 156.13 | 576.24 | 169.07 | 9.79 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 0.37 | 40.90 | | 1.66 | 95.11 | 84.32 | 38.69 | 1.96 |
| Всего за Вторник-1 | | | 77.14 | 43.18 | 299.10 | 1902.94 | 1.67 | 170.27 | 709.73 | 16.16 | 359.29 | 986.31 | 301.97 | 18.78 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная с соусом овощным, 80/30 | 110 | 20.51 | 8.85 | 4.23 | 176.94 | 0.09 | 2.85 | 250.40 | 1.11 | 23.67 | 225.29 | 27.80 | 1.75 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.70 | 46.82 | 324.49 | 0.35 | | | 4.18 | 17.71 | 244.79 | 164.08 | 5.50 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.91 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.85 |
| | Фрукты (Бананы) | 150 | 2.25 | 0.75 | 31.50 | 144.00 | 0.06 | 15.00 | | 0.60 | 12.00 | 42.00 | 63.00 | 0.90 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 685 | 36.47 | 21.60 | 115.67 | 803.10 | 0.56 | 17.95 | 250.40 | 6.65 | 66.87 | 549.57 | 265.13 | 9.54 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 100 | 0.70 | 0.10 | 1.90 | 11.00 | 0.03 | 7.00 | | 0.10 | 17.00 | 30.00 | 14.00 | 0.50 |
| 156/К/БДМ | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 7.04 | 6.96 | 15.90 | 154.21 | 0.06 | 1.79 | 238.08 | 2.64 | 18.07 | 79.47 | 14.18 | 0.87 |
| 294М/БМД | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30 | 110 | 15.12 | 19.74 | 15.73 | 301.71 | 0.13 | 5.42 | 0.00 | 6.47 | 20.15 | 30.76 | 28.97 | 2.77 |
| 184/К/БМД | Рагу из овощей | 180 | 2.88 | 7.43 | 21.96 | 167.27 | 0.15 | 21.95 | 820.00 | 3.43 | 29.10 | 85.83 | 39.43 | 1.31 |
| 350М | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0.16 | 0.03 | 28.72 | 113.67 | 0.01 | 30.00 | | 0.11 | 9.00 | 11.88 | 4.65 | 0.26 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 31.30 | 35.08 | 116.98 | 909.31 | 0.50 | 66.16 | 1058.08 | 13.61 | 112.97 | 328.39 | 131.59 | 7.96 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Среда-1 | | | 78.65 | 73.77 | 337.55 | 2342.90 | 1.57 | 214.11 | 1388.84 | 25.89 | 471.35 | 1102.26 | 491.21 | 25.46 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 320К | Куриное филе запеченое с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 22.46 | 6.34 | 2.28 | 147.56 | 0.11 | 9.05 | 45.57 | 0.81 | 30.28 | 179.83 | 29.09 | 1.75 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная | 180 | 4.64 | 5.25 | 20.10 | 149.31 | 0.10 | 99.45 | 80.00 | 2.58 | 107.64 | 80.45 | 41.72 | 1.64 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0.17 | 0.07 | 12.40 | 54.11 | 0.00 | 50.10 | 40.85 | 0.19 | 7.95 | 9.09 | 5.25 | 1.00 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 575 | 31.08 | 13.04 | 59.43 | 478.34 | 0.29 | 168.60 | 166.42 | 4.62 | 160.02 | 309.01 | 89.91 | 5.30 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0.97 | 6.16 | 10.17 | 102.32 | 0.05 | 7.15 | 1261.25 | 2.94 | 22.41 | 38.62 | 26.99 | 1.06 |
| 96М | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 4.01 | 6.99 | 17.21 | 148.34 | 0.11 | 16.75 | 207.55 | 2.39 | 19.76 | 78.89 | 27.91 | 1.09 |
| 234М/363К | Котлеты рыбные с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10.86 | 5.81 | 14.95 | 156.26 | 0.13 | 1.45 | 27.72 | 2.63 | 30.02 | 154.88 | 39.77 | 1.08 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре | 180 | 3.10 | 5.62 | 25.27 | 164.31 | 0.19 | 31.00 | | 2.36 | 19.18 | 90.75 | 35.87 | 1.42 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 24.50 | 25.56 | 114.26 | 791.37 | 0.61 | 60.35 | 1498.52 | 11.24 | 117.42 | 457.99 | 164.49 | 7.83 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 0.37 | 40.90 | | 1.66 | 95.11 | 84.32 | 38.69 | 1.96 |
| Всего за Четверг-1 | | | 66.05 | 46.87 | 282.94 | 1832.64 | 1.59 | 309.85 | 1664.94 | 19.17 | 439.51 | 923.00 | 323.84 | 18.90 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Подгарнировка из горошка зелёного консервированного | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16.26 | 18.72 | 0.90 | 236.92 | 0.09 | | 320.00 | 2.53 | 71.48 | 246.06 | 15.42 | 3.21 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (апельсины) | 150 | 1.35 | 0.30 | 12.15 | 64.50 | 0.06 | 90.00 | | 0.30 | 51.00 | 34.50 | 19.50 | 0.45 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 612 | 22.28 | 20.41 | 48.97 | 477.48 | 0.25 | 96.90 | 340.00 | 3.69 | 146.78 | 344.39 | 54.41 | 5.37 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 99М | Суп из овощей на курином б-не | 250 | 2.78 | 5.29 | 11.43 | 104.81 | 0.09 | 21.61 | 245.36 | 2.37 | 34.27 | 61.70 | 23.29 | 0.94 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 14.01 | 13.35 | 17.75 | 248.14 | 0.14 | 4.03 | 281.30 | 2.23 | 26.35 | 136.43 | 28.61 | 1.85 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4.55 | 4.65 | 48.10 | 252.41 | 0.05 | | | 2.02 | 5.86 | 97.72 | 32.54 | 0.66 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 30.10 | 32.27 | 143.98 | 992.41 | 0.49 | 46.99 | 526.66 | 12.45 | 160.14 | 476.09 | 167.52 | 8.18 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 0.27 | 90.00 | 75.36 | 2.98 | 150.78 | 115.67 | 49.58 | 3.81 |
| Всего за Пятница-1 | | | 63.26 | 69.77 | 297.86 | 2100.39 | 1.24 | 273.89 | 947.02 | 21.76 | 598.42 | 1044.78 | 316.43 | 21.51 |

| День/неделя: Суббота-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 288М/363К | Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/30 | 110 | 19.99 | 11.22 | 3.16 | 193.04 | 0.14 | 2.83 | 22.42 | 1.00 | 27.69 | 9.02 | 26.23 | 3.22 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| 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) | 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 | | 692 | 31.07 | 18.16 | 96.30 | 677.68 | 0.35 | 20.73 | 29.92 | 4.88 | 81.47 | 120.58 | 61.14 | 8.98 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1.31 | 5.18 | 11.60 | 99.54 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.01 |
| 88М | Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне | 250 | 2.90 | 5.23 | 9.79 | 98.69 | 0.07 | 31.78 | 284.00 | 2.40 | 50.44 | 58.93 | 24.38 | 1.00 |
| 291М | Плов из птицы | 260 | 31.63 | 15.95 | 49.73 | 471.20 | 0.19 | 8.92 | 330.40 | 4.77 | 38.47 | 317.54 | 67.32 | 2.73 |
| 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 | | 885 | 41.40 | 27.34 | 117.78 | 889.57 | 0.43 | 68.90 | 917.65 | 10.47 | 149.76 | 501.27 | 142.11 | 7.91 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Суббота-1 | | | 82.53 | 53.97 | 325.62 | 2139.18 | 1.45 | 142.53 | 952.57 | 18.66 | 374.30 | 771.84 | 270.68 | 24.78 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаривка из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 161К/БМД | Запеканка картофельная с индейкой филе | 250 | 24.63 | 15.04 | 43.45 | 406.54 | 0.35 | 47.50 | 10.00 | 3.79 | 55.46 | 356.07 | 78.20 | 3.94 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 15.18 | 62.24 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 542 | 28.51 | 16.43 | 83.28 | 596.14 | 0.43 | 60.40 | 10.00 | 4.85 | 77.36 | 405.50 | 97.29 | 5.75 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 83К | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1.49 | 6.11 | 6.94 | 89.06 | 0.03 | 8.80 | 6.00 | 2.75 | 32.20 | 41.26 | 19.50 | 1.12 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3.72 | 3.49 | 21.15 | 131.09 | 0.12 | 16.84 | 258.50 | 1.63 | 30.82 | 74.35 | 26.26 | 1.17 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13.48 | 4.14 | 2.68 | 102.66 | 0.08 | 2.39 | 59.38 | 0.70 | 12.13 | 105.33 | 14.23 | 0.93 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 31.29 | 19.75 | 122.55 | 797.04 | 0.48 | 32.03 | 325.88 | 8.83 | 114.68 | 371.82 | 104.26 | 7.42 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Понедельник-2 | | | 71.08 | 53.07 | 308.43 | 2014.68 | 1.45 | 250.43 | 411.24 | 19.29 | 502.54 | 1007.62 | 298.04 | 19.03 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 244М/БМД | Плов из отварной свинины | 270 | 25.47 | 34.14 | 46.91 | 597.04 | 0.82 | 1.65 | 300.00 | 2.80 | 26.08 | 345.34 | 72.75 | 3.59 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 15.18 | 62.24 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 29.19 | 35.49 | 85.99 | 781.45 | 0.89 | 7.35 | 300.00 | 3.62 | 49.18 | 396.37 | 89.44 | 5.24 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 100 | 2.43 | 8.10 | 12.40 | 135.05 | 0.09 | 16.80 | 1500.00 | 4.11 | 34.51 | 69.60 | 43.74 | 1.28 |
| 93М | Щи по-уральски | 250 | 3.34 | 5.27 | 8.97 | 98.98 | 0.07 | 22.25 | 246.64 | 2.47 | 43.23 | 57.30 | 25.03 | 1.01 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 13.67 | 11.87 | 15.79 | 215.75 | 0.11 | 8.13 | 44.87 | 1.48 | 29.43 | 130.68 | 29.62 | 1.94 |
| 136/М/БМД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 2.69 | 4.21 | 14.51 | 109.14 | 0.13 | 9.50 | 3800.00 | 2.55 | 51.66 | 106.30 | 72.52 | 1.35 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 28.30 | 30.35 | 104.55 | 805.68 | 0.54 | 57.48 | 5591.51 | 12.56 | 210.48 | 483.52 | 222.26 | 8.51 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Вторник-2 | | | 67.55 | 74.30 | 302.08 | 2159.06 | 2.10 | 117.73 | 5896.51 | 19.49 | 402.73 | 1029.89 | 379.14 | 21.63 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 288М/363К | Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/30 | 110 | 19.99 | 11.22 | 3.16 | 193.04 | 0.14 | 2.83 | 22.42 | 1.00 | 27.69 | 9.02 | 26.23 | 3.22 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.04 | 5.03 | 45.12 | 254.08 | 0.11 | | | 2.81 | 13.49 | 56.03 | 10.32 | 1.03 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0.17 | 0.07 | 12.40 | 54.11 | 0.00 | 50.10 | 40.85 | 0.19 | 7.95 | 9.09 | 5.25 | 1.00 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 60 | 4.50 | 1.74 | 30.84 | 157.02 | 0.07 | | | 1.02 | 11.40 | 39.00 | 7.80 | 0.72 |
| Итого за _Завтрак | | 700 | 32.30 | 18.66 | 106.22 | 728.75 | 0.36 | 67.93 | 70.77 | 5.31 | 84.52 | 129.64 | 63.10 | 9.27 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2.58 | 8.10 | 13.82 | 140.30 | 0.06 | 20.55 | | 3.88 | 42.01 | 60.60 | 31.74 | 1.80 |
| 151К/БМД | Уха Ростовская | 250 | 8.31 | 6.39 | 14.24 | 148.44 | 0.17 | 22.83 | 9.30 | 2.50 | 24.91 | 120.37 | 33.59 | 1.22 |
| 255М/332М/БМД | Печень куриная по- строгановски с кремом сметанным соевым | 100 | 16.13 | 10.24 | 4.76 | 175.66 | 0.41 | 19.50 | 8880.00 | 1.92 | 18.60 | 208.37 | 20.02 | 13.11 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.33 | 10.70 | 46.82 | 324.49 | 0.35 | | | 4.18 | 17.71 | 244.79 | 164.08 | 5.50 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 42.92 | 36.41 | 126.31 | 1009.04 | 1.13 | 66.88 | 8891.30 | 13.41 | 129.28 | 728.98 | 283.38 | 24.80 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Среда-2 | | | 86.50 | 71.96 | 335.13 | 2359.28 | 2.03 | 292.80 | 9037.43 | 24.35 | 524.30 | 1088.92 | 442.97 | 39.93 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 70М | Подгарнировка из овощей консервированных (огурец) | 40 | 0.32 | 0.04 | 0.68 | 5.20 | 0.01 | 2.00 | 2.00 | 0.04 | 9.20 | 9.60 | 5.60 | 0.24 |
| 292М/БМД | Птица , тушенная в соусе с овощами | 270 | 33.30 | 19.72 | 28.27 | 426.46 | 0.35 | 30.75 | 878.50 | 4.44 | 53.39 | 323.11 | 73.13 | 3.41 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 37.06 | 21.08 | 62.28 | 591.72 | 0.42 | 35.65 | 880.50 | 5.26 | 78.89 | 371.74 | 89.82 | 5.08 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0.90 | 13.14 | 9.51 | 161.68 | 0.04 | 12.25 | 1100.85 | 6.00 | 21.99 | 35.37 | 24.12 | 0.81 |
| 156/К/БДМ | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3.61 | 5.32 | 16.01 | 126.43 | 0.05 | 1.89 | 252.36 | 2.59 | 23.23 | 41.25 | 10.45 | 0.66 |
| 237М | Зразы рыбные 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 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 175/5 | 3.40 | 5.68 | 27.71 | 175.86 | 0.20 | 34.00 | | 2.37 | 24.36 | 100.20 | 39.54 | 1.59 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0.16 | 0.12 | 14.10 | 58.70 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 725 | 25.45 | 37.77 | 114.46 | 904.30 | 0.54 | 52.22 | 1378.71 | 17.20 | 134.05 | 455.44 | 151.79 | 7.54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Четверг-2 | | | 72.57 | 67.31 | 288.28 | 2067.94 | 1.62 | 140.77 | 2264.21 | 25.77 | 356.01 | 977.17 | 309.05 | 20.50 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из горошка зелёного консервированного | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16.26 | 18.72 | 0.90 | 236.92 | 0.09 | | 320.00 | 2.53 | 71.48 | 246.06 | 15.42 | 3.21 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9.98 | 39.91 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.85 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3.38 | 1.31 | 23.13 | 117.77 | 0.05 | | | 0.77 | 8.55 | 29.25 | 5.85 | 0.54 |
| Итого за _Завтрак | | 605 | 21.47 | 20.70 | 51.31 | 481.10 | 0.23 | 19.10 | 347.50 | 3.67 | 116.98 | 324.85 | 47.57 | 8.18 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 0.24 | 40.00 | 5.00 | 2.64 | 140.73 | 108.64 | 44.91 | 4.15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра кабачковая | 100 | 1.72 | 5.36 | 8.95 | 92.53 | 0.06 | 32.00 | | 2.46 | 35.90 | 34.37 | 20.41 | 0.93 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2.84 | 5.35 | 10.65 | 102.58 | 0.08 | 20.33 | 244.00 | 2.35 | 36.87 | 57.59 | 21.70 | 0.86 |
| 291М | Плов из птицы | 280 | 34.04 | 16.49 | 52.83 | 498.22 | 0.21 | 9.22 | 374.40 | 4.82 | 41.23 | 340.74 | 72.01 | 2.92 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 13.90 | 58.70 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44.17 | 28.19 | 119.09 | 913.47 | 0.48 | 65.55 | 620.40 | 10.57 | 140.04 | 527.55 | 148.08 | 7.88 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0.46 | 0.15 | 15.12 | 69.14 | 0.02 | 80.00 | 65.36 | 0.34 | 11.20 | 11.68 | 4.72 | 0.50 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 0.30 | 118.00 | 70.36 | 2.98 | 169.78 | 121.67 | 51.58 | 1.71 |
| Всего за Пятница-2 | | | 76.92 | 65.78 | 273.00 | 2016.07 | 1.25 | 242.65 | 1043.26 | 19.86 | 567.52 | 1082.70 | 292.14 | 21.92 |

| День/неделя: Суббота-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаривка 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 |
| 294М/363К | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 100/30 | 130 | 18.66 | 13.54 | 18.24 | 269.52 | 0.17 | 1.78 | 22.42 | 3.09 | 29.21 | 34.46 | 31.62 | 3.28 |
| 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 |
| 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) | 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 | | 752 | 30.02 | 20.52 | 112.14 | 758.56 | 0.39 | 22.48 | 29.92 | 7.01 | 89.79 | 158.03 | 72.13 | 9.25 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 40.00 | | 0.20 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 |
| | Мармелад | 15 | 0.02 | | 11.91 | 48.15 | | | | | 0.60 | 0.15 | 0.30 | 0.06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 0.33 | 40.00 | | 1.65 | 66.96 | 71.69 | 30.75 | 3.82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/БМД | Винегрет овощной | 100 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 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/БМД | Котлеты рубленые с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 13.46 | 8.45 | 13.48 | 173.46 | 0.08 | 6.95 | 9.47 | 2.30 | 24.22 | 149.50 | 27.85 | 1.69 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4.55 | 4.65 | 48.10 | 252.41 | 0.05 | | | 2.02 | 5.86 | 97.72 | 32.54 | 0.66 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.78 | 0.06 | 20.12 | 85.30 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2.77 | 0.35 | 16.91 | 82.25 | 0.06 | | | 0.46 | 8.05 | 30.45 | 11.55 | 0.70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2.64 | 0.48 | 15.86 | 79.20 | 0.07 | | | 0.40 | 11.60 | 60.00 | 18.80 | 1.56 |
| Итого за Обед | | 915 | 28.26 | 26.45 | 133.40 | 878.13 | 0.42 | 38.96 | 496.43 | 11.87 | 139.00 | 470.89 | 154.53 | 7.02 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0.06 | 0.01 | 10.19 | 42.29 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.89 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 0.34 | 12.90 | 5.00 | 1.66 | 76.11 | 78.32 | 36.69 | 4.06 |
| Всего за Суббота-2 | | | 68.35 | 55.43 | 357.08 | 2208.62 | 1.47 | 114.34 | 531.35 | 22.19 | 371.87 | 778.91 | 294.10 | 24.14 |
| Итого | | | 877.27 | 749.53 | 3737.11 | 25416.79 | 19.18 | 2462.94 | 25246.36 | 259.21 | 5459.37 | 11764.43 | 4022.28 | 277.70 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (безмолочная диета) меню

| | 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>Итого за завтраки</i> | 7416 | 342.97 | 233.59 | 990.61 | 7474.88 | 4.72 | 564.92 | 2730.71 | 59.56 | 1057.60 | 3667.96 | 1072.80 | 79.97 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 603 | 28.58 | 19.47 | 82.55 | 622.91 | 0.39 | 47.08 | 227.56 | 4.96 | 88.13 | 305.66 | 89.40 | 6.66 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 18% | 28% | 53% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 32% | 21% | 22% | 23% | 28% | 67% | 25% | 35% | 7% | 25% | 30% | 37% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 3180 | 65.14 | 74.98 | 707.54 | 3833.23 | 3.40 | 480.00 | 30.00 | 25.70 | 1246.11 | 1081.93 | 453.97 | 47.86 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 265 | 5.43 | 6.25 | 58.96 | 319.44 | 0.28 | 40.00 | 2.50 | 2.14 | 103.84 | 90.16 | 37.83 | 3.99 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 7% | 18% | 74% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 6% | 7% | 15% | 12% | 20% | 57% | 0% | 15% | 9% | 8% | 13% | 22% |
| <i>Итого за обеды</i> | 10720 | 406.66 | 363.62 | 1459.32 | 10772.37 | 7.25 | 660.62 | 22028.49 | 146.09 | 1699.35 | 5820.66 | 1967.89 | 113.18 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 893 | 33.89 | 30.30 | 121.61 | 897.70 | 0.60 | 55.05 | 1835.71 | 12.17 | 141.61 | 485.06 | 163.99 | 9.43 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 15% | 30% | 54% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 38% | 33% | 32% | 33% | 43% | 79% | 204% | 87% | 12% | 40% | 55% | 52% |
| <i>Итого за полдники</i> | 4242 | 62.51 | 77.34 | 579.64 | 3336.32 | 3.80 | 757.40 | 457.16 | 27.85 | 1456.31 | 1193.89 | 527.63 | 36.70 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 354 | 5.21 | 6.44 | 48.30 | 278.03 | 0.32 | 63.12 | 38.10 | 2.32 | 121.36 | 99.49 | 43.97 | 3.06 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 7% | 21% | 69% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 6% | 7% | 13% | 10% | 23% | 90% | 4% | 17% | 10% | 8% | 15% | 17% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 877.27 | 749.53 | 3737.11 | 25416.79 | 19.18 | 2462.94 | 25246.36 | 259.21 | 5459.37 | 11764.43 | 4022.28 | 277.70 |
| <i>Среднее значение</i> | | 73.11 | 62.46 | 311.43 | 2118.07 | 1.60 | 205.24 | 2103.86 | 21.60 | 454.95 | 980.37 | 335.19 | 23.14 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 14% | 27% | 59% | | | | | | | | | |
| <i>100 % Норма СанПиН</i> | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 1.4 | 70 | 900 | 14 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 81% | 68% | 81% | 78% | 114% | 293% | 234% | 154% | 38% | 82% | 112% | 129% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 12-ти дневного диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

| 100 % Норма СанПиН | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|
| | 90 | 92 | 383 | 2720 | Завтраки | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | |
| Понедельник - 1 | 21.77 | 17.35 | 84.17 | 581.02 | 24% | 19% | 22% | 21% | 15% | 27% | 58% | | |
| Вторник - 1 | 21.75 | 10.14 | 84.86 | 519.54 | 24% | 11% | 22% | 19% | 17% | 18% | 65% | | |
| Среда - 1 | 36.47 | 21.60 | 115.67 | 803.10 | 41% | 23% | 30% | 30% | 18% | 24% | 58% | | |
| Четверг - 1 | 31.08 | 13.04 | 59.43 | 478.34 | 35% | 14% | 16% | 18% | 26% | 25% | 50% | | |
| Пятница - 1 | 22.28 | 20.41 | 48.97 | 477.48 | 25% | 22% | 13% | 18% | 19% | 38% | 41% | | |
| Суббота - 1 | 31.07 | 18.16 | 96.30 | 677.68 | 35% | 20% | 25% | 25% | 18% | 24% | 57% | | |
| Понедельник - 2 | 28.51 | 16.43 | 83.28 | 596.14 | 32% | 18% | 22% | 22% | 19% | 25% | 56% | | |
| Вторник - 2 | 29.19 | 35.49 | 85.99 | 781.45 | 32% | 39% | 22% | 29% | 15% | 41% | 44% | | |
| Среда - 2 | 32.30 | 18.66 | 106.22 | 728.75 | 36% | 20% | 28% | 27% | 18% | 23% | 58% | | |
| Четверг - 2 | 37.06 | 21.08 | 62.28 | 591.72 | 41% | 23% | 16% | 22% | 25% | 32% | 42% | | |
| Пятница - 2 | 21.47 | 20.70 | 51.31 | 481.10 | 24% | 23% | 13% | 18% | 18% | 39% | 43% | | |
| Суббота - 2 | 30.02 | 20.52 | 112.14 | 758.56 | 33% | 22% | 29% | 28% | 16% | 24% | 59% | | |
| Среднее | 28.58 | 19.47 | 82.55 | 622.91 | 32% | 21% | 22% | 23% | 19% | 29% | 52% | | |

| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Вторник - 1 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Среда - 1 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Четверг - 1 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Пятница - 1 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Суббота - 1 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Понедельник - 2 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Вторник - 2 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Среда - 2 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Четверг - 2 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Пятница - 2 | 5.55 | 8.37 | 56.09 | 327.48 | 6% | 9% | 15% | 12% | 7% | 23% | 69% |
| Суббота - 2 | 5.31 | 4.13 | 61.83 | 311.39 | 6% | 4% | 16% | 11% | 7% | 12% | 79% |
| Среднее | 5.43 | 6.25 | 58.96 | 319.44 | 6% | 7% | 15% | 12% | 7% | 18% | 73% |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 34.04 | 39.66 | 140.99 | 1061.59 | 38% | 43% | 37% | 39% | 13% | 34% | 53% |
| <i>Вторник - 1</i> | 44.93 | 24.78 | 104.99 | 820.48 | 50% | 27% | 27% | 30% | 22% | 27% | 51% |
| <i>Среда - 1</i> | 31.30 | 35.08 | 116.98 | 909.31 | 35% | 38% | 31% | 33% | 14% | 35% | 51% |
| <i>Четверг - 1</i> | 24.50 | 25.56 | 114.26 | 791.37 | 27% | 28% | 30% | 29% | 12% | 29% | 58% |
| <i>Пятница - 1</i> | 30.10 | 32.27 | 143.98 | 992.41 | 33% | 35% | 38% | 36% | 12% | 29% | 58% |
| <i>Суббота - 1</i> | 41.40 | 27.34 | 117.78 | 889.57 | 46% | 30% | 31% | 33% | 19% | 28% | 53% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 31.29 | 19.75 | 122.55 | 797.04 | 35% | 21% | 32% | 29% | 16% | 22% | 62% |
| <i>Вторник - 2</i> | 28.30 | 30.35 | 104.55 | 805.68 | 31% | 33% | 27% | 30% | 14% | 34% | 52% |
| <i>Среда - 2</i> | 42.92 | 36.41 | 126.31 | 1009.04 | 48% | 40% | 33% | 37% | 17% | 32% | 50% |
| <i>Четверг - 2</i> | 25.45 | 37.77 | 114.46 | 904.30 | 28% | 41% | 30% | 33% | 11% | 38% | 51% |
| <i>Пятница - 2</i> | 44.17 | 28.19 | 119.09 | 913.47 | 49% | 31% | 31% | 34% | 19% | 28% | 52% |
| <i>Суббота - 2</i> | 28.26 | 26.45 | 133.40 | 878.13 | 31% | 29% | 35% | 32% | 13% | 27% | 61% |
| <i>Среднее</i> | 33.89 | 30.30 | 121.61 | 897.70 | 38% | 33% | 32% | 33% | 15% | 31% | 54% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 6% | 4% | 12% | 9% | 8% | 15% | 75% |
| <i>Среда - 1</i> | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| <i>Четверг - 1</i> | 5.16 | 4.14 | 47.41 | 251.54 | 6% | 4% | 12% | 9% | 8% | 15% | 75% |
| <i>Пятница - 1</i> | 5.33 | 8.72 | 48.81 | 303.02 | 6% | 9% | 13% | 11% | 7% | 26% | 64% |
| <i>Суббота - 1</i> | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| <i>Вторник - 2</i> | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| <i>Среда - 2</i> | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| <i>Четверг - 2</i> | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| <i>Пятница - 2</i> | 5.73 | 8.52 | 46.51 | 294.02 | 6% | 9% | 12% | 11% | 8% | 26% | 63% |
| <i>Суббота - 2</i> | 4.76 | 4.34 | 49.71 | 260.54 | 5% | 5% | 13% | 10% | 7% | 15% | 76% |
| <i>Среднее</i> | 5.21 | 6.44 | 48.30 | 278.03 | 6% | 7% | 13% | 10% | 8% | 21% | 69% |

Предельные величины хлебных единиц (ХЕ) в сутки

| | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|-----------|-----------------------------------|---|
| Национальное руководство. Нутрициология и клиническая диетология, ред, В.А. Тутельян, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2020 | | Руководство для практикующих врачей. Рациональная фармакотерапия детских заболеваний, ред. А.А. Баранов, изд. Литерра, 2007 | | Руководство по лечебному питанию детей, ред. К.С. Лододо, Т.Э, Боровик изд. М- Медицина, 2000 | | СанПиН 2.3/2.4 3590-19 | МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)» |
| 7-10 лет | 15-16 лет | 7-10 лет | 15-16 лет | 5-6 лет | 15-19 лет | не регламентирует | не регламентирует |
| 11-14 лет мальчики | 18-20 | 11-14 лет мальчики | 18-20 | 7-9 лет | 18-22,5 | | |
| 11-14 лет девочки | 16-17 | 11-14 лет девочки | 16-17 | 10-11 лет | 20-25 | | |
| 15-18 юноши | 19-21 | 15-18 юноши | 19-21 | 12-13 лет | 22-27,5 | | |
| 15-18 девушки | 17-18 | 15-18 девушки | 17-18 | 14-15 лет | 26-31 | | |

Вариант реализации 12-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 12-18 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182/М/СД | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 220 | 2.5 | 8.23 | 7.02 | 30.43 | 218.01 | 0.23 | 1.37 | 16.00 | 0.49 | 153.68 | 231.28 | 26.91 | 1.63 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 5.2 | 29.70 | 19.16 | 62.85 | 542.31 | 0.42 | 18.01 | 60.16 | 1.87 | 470.68 | 588.42 | 89.52 | 7.99 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (Мандарин) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 100 | 0.6 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 0.8 | 3.06 | 6.39 | 9.82 | 111.87 | 0.07 | 30.63 | 277.22 | 2.41 | 51.54 | 55.96 | 24.13 | 0.88 |
| 268М/СД/330М/СД | Биточки с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.0 | 14.16 | 10.01 | 12.10 | 195.51 | 0.09 | 0.04 | 6.10 | 2.06 | 20.24 | 149.56 | 24.59 | 2.45 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 3.6 | 20.74 | 5.07 | 43.36 | 301.97 | 0.73 | | 20.00 | 0.68 | 107.28 | 298.13 | 96.45 | 6.15 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.2 | 43.00 | 29.23 | 98.32 | 833.74 | 1.05 | 41.07 | 547.62 | 10.47 | 249.81 | 646.28 | 206.83 | 12.68 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Понедельник-1 | | | | 89.02 | 62.80 | 228.03 | 1854.20 | 1.87 | 214.74 | 726.06 | 18.45 | 1231.21 | 1642.36 | 446.61 | 22.48 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 260М/СД | Гуляш из говядины, 50/50 | 100 | 0.3 | 16.58 | 12.90 | 3.60 | 197.34 | 0.06 | 4.60 | | 2.62 | 11.81 | 159.86 | 22.78 | 2.40 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 9.61 | 5.41 | 43.45 | 260.52 | 0.33 | | 16.00 | 0.65 | 17.25 | 227.90 | 152.07 | 5.11 |
| 382М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.0 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| Итого за Завтрак | | 690 | 5.4 | 31.79 | 20.77 | 64.65 | 578.01 | 0.54 | 67.10 | 16.12 | 3.64 | 216.88 | 547.46 | 230.75 | 8.94 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 0.6 | 1.31 | 5.18 | 6.61 | 79.59 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.00 |
| 102М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 1.6 | 6.73 | 4.58 | 19.73 | 147.25 | 0.24 | 11.99 | 238.50 | 2.03 | 45.57 | 116.25 | 39.94 | 2.12 |
| 25М/СД | Жаркое по-домашнему | 280 | 2.4 | 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/СД | Компот из свежих груш | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.12 | 4.13 | 18.80 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.92 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 6.2 | 41.69 | 23.43 | 74.96 | 681.92 | 0.70 | 78.38 | 593.25 | 8.86 | 149.17 | 536.22 | 150.30 | 9.26 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Вторник-1 | | | | 88.20 | 59.40 | 215.67 | 1774.09 | 1.53 | 189.14 | 747.65 | 18.60 | 800.77 | 1467.34 | 523.30 | 28.40 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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/СД | Пудинг творожный с йогуртом, 170/30 | 200 | 1.6 | 34.47 | 12.81 | 18.95 | 335.54 | 0.09 | 0.92 | 89.76 | 0.36 | 282.70 | 368.62 | 41.54 | 0.98 |
| 376М | Чай | 200 | 0.0 | | | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.82 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 595 | 4.3 | 38.04 | 13.95 | 51.49 | 495.15 | 0.21 | 16.02 | 97.26 | 1.11 | 324.70 | 460.86 | 80.59 | 6.86 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/СД | Салат Мозайка | 100 | 0.8 | 2.87 | 6.38 | 10.13 | 109.81 | 0.09 | 11.50 | 630.00 | 2.45 | 21.20 | 68.33 | 25.12 | 0.94 |
| 82М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10 | 250 | 0.9 | 2.20 | 4.67 | 10.77 | 95.04 | 0.06 | 21.55 | 206.50 | 1.78 | 46.10 | 57.79 | 26.13 | 1.18 |
| ТТК б/н/331М/СД | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным с томатом, 80/30 | 110 | 1.2 | 15.89 | 10.24 | 13.93 | 212.12 | 0.18 | 12.11 | 2558.78 | 1.95 | 22.47 | 219.17 | 28.62 | 4.29 |
| 136/М/СД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 1.2 | 2.76 | 3.23 | 14.42 | 100.34 | 0.11 | 9.50 | 3816.00 | 0.80 | 52.26 | 105.70 | 72.20 | 1.34 |
| 457К | Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.20 | 0.04 | 2.31 | 7.60 | 0.01 | 40.00 | | 0.14 | 7.20 | 6.60 | 6.20 | 0.26 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 5.6 | 26.89 | 25.09 | 66.94 | 603.20 | 0.54 | 94.66 | 7213.98 | 8.11 | 164.98 | 528.69 | 179.41 | 9.77 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Среда-1 | | | | 81.25 | 53.45 | 185.29 | 1576.51 | 1.15 | 266.34 | 7429.52 | 15.33 | 1000.40 | 1397.21 | 410.26 | 18.43 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей (помидоры) | 60 | 0.2 | 0.66 | 0.12 | 2.28 | 14.40 | 0.04 | 15.00 | | 0.42 | 8.40 | 15.60 | 12.00 | 0.54 |
| 320К/СД/330М/СД | Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 0.1 | 22.53 | 9.29 | 1.57 | 181.35 | 0.10 | 2.14 | 47.20 | 1.71 | 25.58 | 173.77 | 20.97 | 1.40 |
| 321М/СД | Капуста тушеная | 180 | 1.2 | 4.69 | 2.54 | 13.98 | 100.71 | 0.09 | 99.02 | 87.60 | 0.38 | 107.54 | 79.24 | 41.19 | 1.60 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 3.4 | 38.95 | 18.51 | 41.07 | 489.35 | 0.34 | 117.80 | 169.30 | 3.03 | 430.29 | 522.12 | 116.06 | 5.55 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0.6 | 0.97 | 6.16 | 7.18 | 90.35 | 0.05 | 7.15 | 1261.25 | 2.94 | 22.41 | 38.62 | 26.99 | 1.05 |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 1.4 | 3.17 | 4.41 | 17.20 | 121.63 | 0.11 | 16.96 | 241.79 | 1.98 | 28.86 | 81.34 | 27.27 | 1.11 |
| 234М/СД/330М/СД | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30 | 110 | 1.1 | 11.16 | 6.98 | 12.72 | 159.08 | 0.11 | 0.56 | 11.24 | 2.84 | 63.06 | 180.65 | 42.76 | 1.28 |
| 199М | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 3.6 | 20.74 | 5.07 | 43.36 | 301.97 | 0.73 | | 20.00 | 0.68 | 107.28 | 298.13 | 96.45 | 6.15 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.3 | 39.17 | 23.32 | 99.77 | 770.12 | 1.11 | 28.67 | 1538.98 | 9.51 | 243.76 | 674.23 | 218.23 | 12.23 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Четверг-1 | | | | 92.83 | 57.03 | 216.90 | 1773.63 | 1.73 | 190.13 | 1846.56 | 18.64 | 1108.77 | 1580.01 | 476.55 | 27.99 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поджаренная из овощей (горошек зеленый) | 60 | 0.3 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24.00 | 0.07 | 6.00 | 30.00 | 0.12 | 12.00 | 37.20 | 12.60 | 0.42 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 250 | 2.3 | 21.00 | 11.58 | 27.98 | 296.14 | 0.20 | 30.95 | 24.00 | 2.85 | 79.16 | 158.06 | 50.89 | 1.65 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 712 | 5.4 | 26.49 | 12.85 | 64.64 | 482.13 | 0.39 | 54.85 | 61.50 | 3.74 | 135.96 | 289.04 | 103.38 | 7.99 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/СД | Винегрет овощной | 100 | 0.6 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 1.0 | 3.05 | 6.29 | 11.82 | 116.68 | 0.09 | 21.66 | 251.64 | 2.40 | 43.22 | 67.85 | 24.28 | 0.95 |
| 294/М/СД/331/М/СД | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом, 80/30 | 110 | 1.2 | 13.88 | 12.59 | 14.83 | 229.01 | 0.11 | 2.56 | 45.42 | 1.60 | 24.35 | 134.73 | 24.67 | 1.92 |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 3.1 | 5.30 | 8.59 | 37.61 | 249.10 | 0.07 | | 44.00 | 0.73 | 25.22 | 184.45 | 22.48 | 1.04 |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.1 | 27.26 | 35.24 | 97.30 | 819.18 | 0.43 | 34.61 | 585.36 | 10.04 | 163.54 | 529.65 | 133.08 | 7.10 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Пятница-1 | | | | 70.06 | 62.50 | 228.79 | 1779.47 | 1.23 | 245.12 | 765.14 | 19.89 | 810.22 | 1226.35 | 386.72 | 16.90 |

| День/неделя: Суббота-1 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 281/К/СД | Говядина тушеная | 90 | 0.1 | 10.47 | 8.01 | 1.31 | 119.40 | 0.04 | 2.25 | | 1.57 | 11.66 | 103.95 | 14.20 | 1.55 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.6 | 9.61 | 5.41 | 43.45 | 260.52 | 0.33 | | 16.00 | 0.65 | 17.25 | 227.90 | 152.07 | 5.11 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 702 | 6.3 | 24.73 | 14.33 | 75.20 | 535.01 | 0.56 | 66.35 | 16.00 | 3.04 | 112.41 | 452.63 | 217.56 | 9.72 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100 | 0.6 | 1.31 | 5.18 | 6.61 | 79.59 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.00 |
| 88М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10 | 250 | 0.8 | 2.15 | 6.19 | 9.59 | 103.99 | 0.07 | 30.40 | 246.50 | 2.41 | 49.24 | 53.94 | 23.25 | 0.85 |
| 291М/СД | Плов из птицы | 260 | 3.8 | 33.06 | 16.01 | 45.33 | 460.04 | 0.22 | 8.92 | 330.40 | 5.20 | 57.07 | 424.80 | 61.12 | 3.23 |
| 342М/СД | Компот из свежих груш | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.12 | 4.13 | 18.80 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.92 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 855 | 7.0 | 39.65 | 28.04 | 83.49 | 751.51 | 0.40 | 65.52 | 878.15 | 10.59 | 161.76 | 582.59 | 126.77 | 7.75 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Суббота-1 | | | | 79.09 | 57.57 | 234.75 | 1800.68 | 1.24 | 175.53 | 1032.43 | 19.74 | 708.89 | 1418.88 | 486.59 | 27.68 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174/М/СД | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 220 | 4.1 | 8.50 | 7.47 | 49.40 | 299.12 | 0.05 | 1.43 | 28.00 | 0.07 | 137.70 | 101.92 | 15.64 | 0.16 |
| 15М | Сыр порционный | 15 | 0.0 | 3.90 | 3.92 | | 51.60 | 0.01 | 0.12 | 34.50 | 0.08 | 150.00 | 96.00 | 6.75 | 0.15 |
| 4М | Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24 | 60 | 1.0 | 12.78 | 5.53 | 12.31 | 150.00 | 0.10 | 0.00 | 2.16 | 1.00 | 17.28 | 154.64 | 28.36 | 2.81 |
| 382/М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| Итого за Завтрак | | 645 | 6.8 | 29.76 | 19.61 | 81.62 | 627.78 | 0.24 | 17.85 | 72.28 | 1.46 | 454.10 | 485.26 | 95.25 | 7.39 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 100 | 0.7 | 1.43 | 7.09 | 8.36 | 102.84 | 0.02 | 9.50 | | 3.18 | 35.15 | 40.99 | 20.90 | 1.33 |
| 99/М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 1.0 | 3.05 | 6.29 | 11.82 | 116.68 | 0.09 | 21.66 | 251.64 | 2.40 | 43.22 | 67.85 | 24.28 | 0.95 |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины, 50/50 | 100 | 0.3 | 17.26 | 9.53 | 4.02 | 171.37 | 0.06 | 0.87 | 248.45 | 0.42 | 26.53 | 168.85 | 24.18 | 2.33 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.8 | 10.12 | 6.27 | 45.75 | 279.45 | 0.35 | | 20.00 | 0.69 | 18.50 | 240.17 | 160.08 | 5.38 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 7.6 | 34.98 | 29.88 | 91.71 | 778.24 | 0.61 | 36.02 | 522.09 | 7.21 | 142.86 | 589.75 | 254.19 | 12.62 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Понедельник-2 | | | | 81.05 | 63.89 | 240.19 | 1884.18 | 1.25 | 209.54 | 712.65 | 14.77 | 1107.67 | 1482.67 | 499.70 | 21.82 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 244М/СД | Плов из отварной говядины | 270 | 3.5 | 35.19 | 19.31 | 42.58 | 485.03 | 0.17 | 1.65 | 300.00 | 3.23 | 47.30 | 485.91 | 63.73 | 5.25 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 5.6 | 42.78 | 22.01 | 66.97 | 632.93 | 0.31 | 7.37 | 300.00 | 3.74 | 196.27 | 661.41 | 107.28 | 7.41 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/СД | Салат из моркови с курагой | 100 | 0.8 | 1.50 | 0.11 | 9.57 | 46.69 | 0.06 | 4.63 | 1780.81 | 0.73 | 34.69 | 58.07 | 40.41 | 0.83 |
| 87М/СД | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 0.6 | 3.04 | 4.28 | 7.20 | 80.68 | 0.04 | 33.31 | 248.74 | 1.52 | 60.70 | 51.47 | 20.03 | 0.78 |
| 294М/СД | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 1.3 | 13.89 | 13.54 | 15.56 | 240.68 | 0.12 | 4.03 | 282.14 | 2.31 | 27.49 | 143.79 | 30.09 | 2.08 |
| 136М/СД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 1.2 | 2.76 | 3.23 | 14.42 | 100.34 | 0.11 | 9.50 | 3816.00 | 0.80 | 52.26 | 105.70 | 72.20 | 1.34 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 1.3 | 2.97 | 0.54 | 15.39 | 78.30 | 0.09 | | 2.70 | 0.99 | 15.75 | 71.10 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 6.0 | 24.94 | 21.76 | 72.30 | 592.08 | 0.45 | 52.27 | 6130.39 | 7.45 | 222.89 | 459.33 | 204.87 | 7.43 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Вторник-2 | | | | 82.44 | 58.97 | 215.32 | 1739.17 | 1.04 | 103.30 | 6568.67 | 17.30 | 853.88 | 1504.40 | 454.41 | 25.05 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/СД/326М/СД | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30 | 200 | 1.5 | 36.96 | 13.94 | 17.75 | 351.43 | 0.09 | 0.96 | 112.34 | 0.57 | 287.29 | 385.68 | 45.17 | 1.21 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 602 | 4.2 | 40.59 | 15.08 | 50.51 | 513.42 | 0.22 | 18.86 | 119.84 | 1.34 | 332.09 | 479.46 | 85.06 | 7.13 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53М/СД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 0.7 | 1.67 | 2.18 | 8.20 | 59.49 | 0.05 | 9.80 | 13.40 | 1.03 | 27.93 | 41.92 | 18.57 | 1.31 |
| 151К/СД | Уха Ростовская | 250 | 1.2 | 8.52 | 6.45 | 14.24 | 149.84 | 0.18 | 22.84 | 9.60 | 2.52 | 24.19 | 122.18 | 33.84 | 1.22 |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски, 50/50 | 100 | 0.6 | 14.13 | 8.90 | 7.15 | 166.40 | 0.23 | 25.49 | 6079.95 | 2.49 | 25.35 | 247.31 | 16.24 | 5.23 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.8 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.66 | 0.35 | | 28.00 | 0.71 | 18.98 | 240.77 | 160.08 | 5.38 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 875 | 8.1 | 37.58 | 25.95 | 97.12 | 776.30 | 0.89 | 62.12 | 6132.95 | 7.28 | 115.90 | 724.08 | 253.47 | 15.78 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Среда-2 | | | | 94.49 | 55.43 | 214.49 | 1767.87 | 1.51 | 236.64 | 6371.07 | 14.72 | 958.71 | 1611.20 | 488.80 | 24.71 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 292М/СД | Птица, тушеная в соусе с овощами | 270 | 2.3 | 33.35 | 17.98 | 27.63 | 409.32 | 0.30 | 30.86 | 892.80 | 4.39 | 71.75 | 329.87 | 74.05 | 3.33 |
| 379М/СД | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0.5 | 4.20 | 2.10 | 5.41 | 52.20 | 0.04 | 1.52 | | | 125.72 | 90.00 | 14.00 | 0.10 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 4.3 | 40.94 | 20.68 | 52.02 | 557.22 | 0.44 | 36.58 | 892.80 | 4.90 | 220.72 | 505.37 | 117.60 | 5.49 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0.5 | 0.90 | 13.14 | 6.51 | 149.71 | 0.04 | 12.25 | 1100.85 | 6.00 | 21.99 | 35.37 | 24.12 | 0.80 |
| 84М/СД | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 240/10 | 250 | 1.2 | 3.87 | 4.34 | 14.95 | 116.02 | 0.11 | 13.35 | 186.50 | 1.59 | 47.75 | 96.08 | 32.85 | 1.61 |
| 233М/328М/СД | Рыба запеченная под молочным соусом | 120 | 0.7 | 17.51 | 8.91 | 7.91 | 182.88 | 0.12 | 2.39 | 51.83 | 0.40 | 135.50 | 283.30 | 57.58 | 0.98 |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | 180 | 1.5 | 3.21 | 3.52 | 18.39 | 119.46 | 0.13 | 33.70 | 586.50 | 1.16 | 49.22 | 84.52 | 36.74 | 1.23 |
| 342М/СД | Компот из свежих груш | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.12 | 4.13 | 18.80 | 0.01 | 2.00 | | 0.16 | 7.60 | 6.40 | 4.80 | 0.92 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 895 | 5.8 | 28.62 | 30.58 | 69.73 | 675.98 | 0.48 | 63.69 | 1925.68 | 9.77 | 275.11 | 573.17 | 177.24 | 7.29 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Четверг-2 | | | | 84.27 | 66.46 | 197.81 | 1747.36 | 1.20 | 143.94 | 2956.76 | 20.77 | 930.55 | 1462.19 | 437.10 | 22.99 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | 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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из овощей (горошек зеленый) | 60 | 0.3 | 1.86 | 0.12 | 3.90 | 24.00 | 0.07 | 6.00 | 30.00 | 0.12 | 12.00 | 37.20 | 12.60 | 0.42 |
| 213/М/СД | Омлет с отварным картофелем | 250 | 2.3 | 21.00 | 11.58 | 27.98 | 296.14 | 0.20 | 30.95 | 24.00 | 2.85 | 79.16 | 158.06 | 50.89 | 1.65 |
| 382/М/СД | Какао с молоком | 200 | 0.4 | 3.98 | 2.10 | 5.21 | 56.56 | 0.04 | 1.30 | 0.12 | 0.01 | 125.12 | 116.20 | 31.00 | 0.98 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 1.2 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 705 | 5.8 | 30.41 | 14.94 | 69.63 | 536.30 | 0.43 | 53.25 | 61.62 | 3.73 | 253.33 | 395.46 | 129.14 | 8.11 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| <i>Итого за Второй завтрак</i> | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0.6 | 1.31 | 5.18 | 6.61 | 79.59 | 0.03 | 24.20 | 301.25 | 2.37 | 34.80 | 29.95 | 16.45 | 1.00 |
| 98/М/СД | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 250 | 1.1 | 3.44 | 3.81 | 13.49 | 102.38 | 0.10 | 20.31 | 241.36 | 1.57 | 40.17 | 78.10 | 20.36 | 1.08 |
| 291М/СД | Плов из птицы | 280 | 4.0 | 35.55 | 16.56 | 48.14 | 486.34 | 0.23 | 9.22 | 374.40 | 5.28 | 61.03 | 454.92 | 65.41 | 3.45 |
| 342М/СД | Компот из свежих яблок | 200 | 0.3 | 0.16 | 0.16 | 3.93 | 18.80 | 0.01 | 4.00 | 2.00 | 0.08 | 6.40 | 4.40 | 3.60 | 0.88 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| <i>Итого за Обед</i> | | 875 | 7.5 | 43.43 | 26.24 | 90.00 | 776.20 | 0.45 | 57.73 | 919.01 | 9.75 | 155.45 | 634.87 | 126.97 | 8.16 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (мандарины) | 200 | 1.3 | 1.60 | 0.40 | 15.00 | 76.00 | 0.12 | 76.00 | | 0.40 | 70.00 | 34.00 | 22.00 | 0.20 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 350 | 2.8 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 0.20 | 77.83 | 59.14 | 3.05 | 255.36 | 203.83 | 75.13 | 0.90 |
| Всего за Пятница-2 | | | | 90.16 | 55.59 | 226.49 | 1790.66 | 1.29 | 266.64 | 1098.91 | 19.59 | 919.49 | 1437.98 | 406.37 | 18.07 |

| День/неделя: Суббота-2 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (огурцы) | 60 | 0.1 | 0.42 | 0.06 | 1.14 | 6.60 | 0.02 | 4.20 | | 0.06 | 10.20 | 18.00 | 8.40 | 0.30 |
| 180К/СД | Капуста, тушенная с мясом | 250 | 1.0 | 7.56 | 9.94 | 11.83 | 169.68 | 0.09 | 91.65 | 260.00 | 3.91 | 103.34 | 109.97 | 43.92 | 1.93 |
| 377М/СД | Чай с лимоном | 207 | 0.0 | 0.06 | 0.01 | 0.22 | 2.39 | 0.00 | 2.90 | | 0.01 | 7.75 | 9.78 | 5.24 | 0.86 |
| | Фрукты (мандарины) | 150 | 0.9 | 1.20 | 0.30 | 11.25 | 57.00 | 0.09 | 57.00 | | 0.30 | 52.50 | 25.50 | 16.50 | 0.15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Завтрак | | 712 | 3.5 | 12.21 | 10.84 | 42.28 | 324.77 | 0.28 | 155.75 | 260.00 | 4.73 | 186.84 | 230.75 | 95.21 | 5.00 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Второй завтрак | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/СД | Винегрет овощной | 100 | 0.6 | 1.29 | 7.17 | 7.51 | 100.69 | 0.05 | 9.60 | 241.60 | 3.23 | 23.00 | 42.33 | 19.50 | 0.80 |
| 99М/СД | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10 | 250 | 1.0 | 3.05 | 6.29 | 11.82 | 116.68 | 0.09 | 21.66 | 251.64 | 2.40 | 43.22 | 67.85 | 24.28 | 0.95 |
| ТТК б/н/331М/СД | Котлета из мяса и печени «Медвежья лапка» с соусом сметанным с томатом, 80/30 | 110 | 1.1 | 15.70 | 10.34 | 12.77 | 207.63 | 0.18 | 12.12 | 2560.38 | 1.96 | 24.67 | 220.69 | 28.86 | 4.29 |
| 171М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.8 | 10.14 | 7.72 | 45.77 | 292.66 | 0.35 | | 28.00 | 0.71 | 18.98 | 240.77 | 160.08 | 5.38 |
| 349М/СД | Компот из сухофруктов | 200 | 0.8 | 0.78 | 0.06 | 10.15 | 45.40 | 0.02 | 0.80 | | 1.10 | 32.00 | 29.20 | 21.00 | 0.64 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 45 | 1.5 | 2.97 | 0.54 | 17.84 | 89.10 | 0.08 | | | 0.45 | 13.05 | 67.50 | 21.15 | 1.76 |
| Итого за Обед | | 885 | 8.8 | 33.92 | 32.12 | 105.85 | 852.17 | 0.76 | 44.18 | 3081.62 | 9.84 | 154.93 | 668.33 | 274.87 | 13.82 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Смесь из орехов и сухофруктов | 25 | 0.8 | 2.06 | 5.55 | 9.68 | 98.08 | 0.05 | 1.08 | 46.64 | 2.65 | 30.36 | 51.08 | 34.38 | 0.70 |
| | Йогурт | 125 | 0.7 | 4.50 | 1.25 | 8.75 | 65.00 | 0.04 | 0.75 | 12.50 | | 155.00 | 118.75 | 18.75 | |
| | Фрукты (яблоки) | 200 | 1.6 | 0.80 | 0.80 | 19.60 | 94.00 | 0.06 | 20.00 | 10.00 | 0.40 | 32.00 | 22.00 | 18.00 | 4.40 |
| Итого за Полдник | | 350 | 3.2 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 0.14 | 21.83 | 69.14 | 3.05 | 217.36 | 191.83 | 71.13 | 5.10 |
| Всего за Суббота-2 | | | | 60.85 | 58.16 | 224.18 | 1691.10 | 1.32 | 243.59 | 3479.90 | 20.68 | 776.48 | 1282.75 | 512.34 | 29.03 |
| Итого | | | | 993.71 | 711.25 | 2627.91 | 21178.93 | 16.36 | 2484.66 | 33735.32 | 218.47 | 11207.03 | 17513.33 | 5528.74 | 283.53 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (сахарный диабет) меню

| | Масса порции | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------|------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Итого за завтраки</i> | 7738 | 60.2 | 386.39 | 202.73 | 722.93 | 6314.38 | 4.38 | 629.77 | 2126.88 | 36.31 | 3334.24 | 5618.23 | 1467.40 | 87.58 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 645 | 5.0 | 32.20 | 16.89 | 60.24 | 526.20 | 0.36 | 52.48 | 177.24 | 3.03 | 277.85 | 468.19 | 122.28 | 7.30 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 24% | 29% | 46% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 30% | 21% | 19% | 21% | 26% | 75% | 20% | 22% | 23% | 39% | 41% | 41% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 4200 | 35.7 | 93.10 | 88.82 | 428.75 | 2976.96 | 2.06 | 597.98 | 769.68 | 36.65 | 2836.32 | 2373.96 | 877.56 | 36.04 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 350 | 3.0 | 7.76 | 7.40 | 35.73 | 248.08 | 0.17 | 49.83 | 64.14 | 3.05 | 236.36 | 197.83 | 73.13 | 3.00 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 13% | 27% | 58% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 7% | 9% | 11% | 10% | 12% | 71% | 7% | 22% | 20% | 16% | 24% | 17% |
| <i>Итого за обед</i> | 10590 | 87.3 | 421.12 | 330.87 | 1047.48 | 8910.63 | 7.85 | 658.92 | 30069.08 | 108.86 | 2200.15 | 7147.18 | 2306.22 | 123.88 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 883 | 7.3 | 35.09 | 27.57 | 87.29 | 742.55 | 0.65 | 54.91 | 2505.76 | 9.07 | 183.35 | 595.60 | 192.19 | 10.32 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 19% | 33% | 47% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 33% | 34% | 27% | 30% | 47% | 78% | 278% | 65% | 15% | 50% | 64% | 57% |
| <i>Итого за полдники</i> | 4200 | 35.7 | 93.10 | 88.82 | 428.75 | 2976.96 | 2.06 | 597.98 | 769.68 | 36.65 | 2836.32 | 2373.96 | 877.56 | 36.04 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 350 | 3.0 | 7.76 | 7.40 | 35.73 | 248.08 | 0.17 | 49.83 | 64.14 | 3.05 | 236.36 | 197.83 | 73.13 | 3.00 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 13% | 27% | 58% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 7% | 9% | 11% | 10% | 12% | 71% | 7% | 22% | 20% | 16% | 24% | 17% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 0.0 | 993.71 | 711.25 | 2627.91 | 21178.93 | 16.36 | 2484.66 | 33735.32 | 218.47 | 11207.03 | 17513.33 | 5528.74 | 283.53 |
| <i>Среднее значение</i> | | 0.0 | 82.81 | 59.27 | 218.99 | 1764.91 | 1.36 | 207.05 | 2811.28 | 18.21 | 933.92 | 1459.44 | 460.73 | 23.63 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | | 19% | 30% | 50% | | | | | | | | | |
| <i>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</i> | | | 107 | 82 | 324 | 2460 | 1.4 | 70 | 900 | 14 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Расчетные нормы по СанПин 3590-20</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> | | | 77% | 72% | 68% | 72% | 97% | 296% | 312% | 130% | 78% | 122% | 154% | 131% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 12-ти дневного типового диетического (диабет) меню для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

| 100 % Норма МР | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | 107 | 82 | 324 | 2460 | | | | | | | |
| Завтраки | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 5.24 | 29.70 | 19.16 | 62.85 | 542.31 | 28% | 23% | 19% | 22% | 22% | 32% | 46% |
| Вторник - 1 | 5.39 | 31.79 | 20.77 | 64.65 | 578.01 | 30% | 25% | 20% | 23% | 22% | 32% | 45% |
| Среда - 1 | 4.29 | 38.04 | 13.95 | 51.49 | 495.15 | 36% | 17% | 16% | 20% | 31% | 25% | 42% |
| Четверг - 1 | 3.42 | 38.95 | 18.51 | 41.07 | 489.35 | 36% | 23% | 13% | 20% | 32% | 34% | 34% |
| Пятница - 1 | 5.39 | 26.49 | 12.85 | 64.64 | 482.13 | 25% | 16% | 20% | 20% | 22% | 24% | 54% |
| Суббота - 1 | 6.27 | 24.73 | 14.33 | 75.20 | 535.01 | 23% | 17% | 23% | 22% | 18% | 24% | 56% |
| Понедельник - 2 | 6.80 | 29.76 | 19.61 | 81.62 | 627.78 | 28% | 24% | 25% | 26% | 19% | 28% | 52% |
| Вторник - 2 | 5.58 | 42.78 | 22.01 | 66.97 | 632.93 | 40% | 27% | 21% | 26% | 27% | 31% | 42% |
| Среда - 2 | 4.21 | 40.59 | 15.08 | 50.51 | 513.42 | 38% | 18% | 16% | 21% | 32% | 26% | 39% |
| Четверг - 2 | 4.33 | 40.94 | 20.68 | 52.02 | 557.22 | 38% | 25% | 16% | 23% | 29% | 33% | 37% |
| Пятница - 2 | 5.80 | 30.41 | 14.94 | 69.63 | 536.30 | 28% | 18% | 21% | 22% | 23% | 25% | 52% |
| Суббота - 2 | 3.52 | 12.21 | 10.84 | 42.28 | 324.77 | 11% | 13% | 13% | 13% | 15% | 30% | 52% |
| Среднее | 5.02 | 32.20 | 16.89 | 60.24 | 526.20 | 30% | 21% | 19% | 21% | 25% | 29% | 45% |

| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Вторник - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Четверг - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Суббота - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Понедельник - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Вторник - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Четверг - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Суббота - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среднее | 2.98 | 7.76 | 7.40 | 35.73 | 248.08 | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 27% | 57% |

Обеды

| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|---------------------------------|------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 8.19 | 43.00 | 29.23 | 98.32 | 833.74 | 40% | 36% | 30% | 34% | 21% | 32% | 47% |
| Вторник - 1 | 6.25 | 41.69 | 23.43 | 74.96 | 681.92 | 39% | 29% | 23% | 28% | 24% | 31% | 44% |
| Среда - 1 | 5.58 | 26.89 | 25.09 | 66.94 | 603.20 | 25% | 31% | 21% | 25% | 18% | 37% | 44% |
| Четверг - 1 | 8.31 | 39.17 | 23.32 | 99.77 | 770.12 | 37% | 28% | 31% | 31% | 20% | 27% | 52% |
| Пятница - 1 | 8.11 | 27.26 | 35.24 | 97.30 | 819.18 | 25% | 43% | 30% | 33% | 13% | 39% | 48% |
| Суббота - 1 | 6.96 | 39.65 | 28.04 | 83.49 | 751.51 | 37% | 34% | 26% | 31% | 21% | 34% | 44% |
| Понедельник - 2 | 7.64 | 34.98 | 29.88 | 91.71 | 778.24 | 33% | 36% | 28% | 32% | 18% | 35% | 47% |
| Вторник - 2 | 6.02 | 24.94 | 21.76 | 72.30 | 592.08 | 23% | 27% | 22% | 24% | 17% | 33% | 49% |
| Среда - 2 | 8.09 | 37.58 | 25.95 | 97.12 | 776.30 | 35% | 32% | 30% | 32% | 19% | 30% | 50% |
| Четверг - 2 | 5.81 | 28.62 | 30.58 | 69.73 | 675.98 | 27% | 37% | 22% | 27% | 17% | 41% | 41% |
| Пятница - 2 | 7.50 | 43.43 | 26.24 | 90.00 | 776.20 | 41% | 32% | 28% | 32% | 22% | 30% | 46% |
| Суббота - 2 | 8.82 | 33.92 | 32.12 | 105.85 | 852.17 | 32% | 39% | 33% | 35% | 16% | 34% | 50% |
| Среднее | 7.27 | 35.09 | 27.57 | 87.29 | 742.55 | 33% | 34% | 27% | 30% | 19% | 33% | 47% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюдо | ХЕ | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|---------------------------------|------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| Понедельник - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Вторник - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Четверг - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 1 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Суббота - 1 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Понедельник - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Вторник - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среда - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Четверг - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Пятница - 2 | 2.79 | 8.16 | 7.20 | 33.43 | 239.08 | 8% | 9% | 10% | 10% | 14% | 27% | 56% |
| Суббота - 2 | 3.17 | 7.36 | 7.60 | 38.03 | 257.08 | 7% | 9% | 12% | 10% | 11% | 27% | 59% |
| Среднее | 2.98 | 7.76 | 7.40 | 35.73 | 248.08 | 7% | 9% | 11% | 10% | 13% | 27% | 57% |

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, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 284.51 | 75.39 | 4.43 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| | Итого за Второй завтрак | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 60 | 1.55 | 5.06 | 8.71 | 87.66 | 0.04 | 12.35 | | 2.42 | 26.74 | 36.78 | 19.16 | 1.10 |
| 113М | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 220 | 6.53 | 6.22 | 12.79 | 132.84 | 0.16 | 1.15 | 44.69 | 2.13 | 14.97 | 72.75 | 9.52 | 0.73 |
| 268М | Биточки с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10.87 | 18.14 | 14.95 | 267.04 | 0.37 | 1.19 | 22.42 | 3.30 | 11.48 | 124.16 | 24.69 | 1.77 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.83 | 4.19 | 37.37 | 210.61 | 0.09 | | | 2.34 | 11.17 | 46.41 | 8.55 | 0.86 |
| 349М/БМД | 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 180 | 0.40 | 0.13 | 12.98 | 59.50 | 0.02 | 70.00 | 57.19 | 0.30 | 9.80 | 10.22 | 4.13 | 0.44 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Итого за Полдник | 330 | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 0.27 | 80.00 | 67.19 | 2.94 | 149.38 | 114.21 | 48.99 | 3.75 |
| | Всего за Понедельник-1 | | 59.67 | 67.79 | 282.36 | 1994.91 | 1.62 | 170.76 | 385.20 | 23.30 | 454.86 | 879.08 | 271.67 | 18.77 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгариновка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 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 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 8.17 | 33.97 | 0.00 | 2.50 | | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
| | Фрукты (мандарины) | 100 | 0.80 | 0.20 | 7.50 | 38.00 | 0.06 | 38.00 | | 0.20 | 35.00 | 17.00 | 11.00 | 0.10 |
| Итого за Полдник | | 337 | 5.15 | 4.14 | 45.39 | 243.22 | 0.37 | 40.50 | | 1.66 | 94.71 | 84.10 | 38.57 | 1.94 |
| Всего за Вторник-1 | | | 68.20 | 35.44 | 261.98 | 1649.07 | 1.52 | 146.21 | 593.23 | 12.87 | 320.99 | 863.54 | 263.49 | 16.52 |

| День/неделя: 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная с соусом овощным, 80/30 | 110 | 20.51 | 8.85 | 4.23 | 176.94 | 0.09 | 2.85 | 250.40 | 1.11 | 23.67 | 225.29 | 27.80 | 1.75 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| | Итого за Второй завтрак | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 156К/БМД | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 220 | 6.24 | 5.73 | 14.30 | 133.55 | 0.05 | 1.60 | 213.44 | 2.16 | 16.09 | 70.41 | 12.64 | 0.77 |
| 294М/БМД | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30 | 110 | 0.43 | 1.09 | 2.79 | 22.84 | 0.03 | 1.19 | 22.42 | 0.53 | 1.65 | 5.20 | 2.15 | 0.10 |
| 184К/БМД | Рагу из овощей | 150 | 2.42 | 6.36 | 18.76 | 142.80 | 0.13 | 18.05 | 680.00 | 2.94 | 24.45 | 71.38 | 32.62 | 1.08 |
| 350М/БМД | Кисель из плодов чёрной смородины | 180 | 0.19 | 0.04 | 18.31 | 71.78 | 0.01 | 36.00 | | 0.13 | 9.68 | 12.10 | 5.58 | 0.26 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 58.75 | 0.04 | | | 0.33 | 5.75 | 21.75 | 8.25 | 0.50 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| | Итого за Обед | 755 | 28.10 | 28.60 | 91.53 | 735.06 | 0.43 | 60.11 | 915.86 | 10.58 | 90.84 | 260.96 | 104.40 | 6.60 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 180 | 0.40 | 0.13 | 12.98 | 59.50 | 0.02 | 70.00 | 57.19 | 0.30 | 9.80 | 10.22 | 4.13 | 0.44 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Итого за Полдник | 330 | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 0.27 | 80.00 | 67.19 | 2.94 | 149.38 | 114.21 | 48.99 | 3.75 |
| | Всего за Среда-1 | | 72.40 | 63.36 | 290.24 | 2032.49 | 1.41 | 194.06 | 1238.45 | 21.11 | 440.55 | 980.39 | 432.67 | 22.64 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <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 запечено с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 22.46 | 6.34 | 2.28 | 147.56 | 0.11 | 9.05 | 45.57 | 0.81 | 30.28 | 179.83 | 29.09 | 1.75 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная | 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 |
| <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 | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 20.77 | 19.53 | 92.89 | 634.94 | 0.51 | 49.98 | 1007.07 | 9.07 | 104.42 | 387.55 | 135.61 | 6.33 |
| <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 | 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, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | | 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 60 | 1.55 | 5.06 | 8.71 | 87.66 | 0.04 | 12.35 | | 2.42 | 26.74 | 36.78 | 19.16 | 1.10 |
| 99М | Суп из овощей на курином б-не | 220 | 2.46 | 4.26 | 10.11 | 88.87 | 0.08 | 19.22 | 219.80 | 1.91 | 30.88 | 54.68 | 20.68 | 0.83 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 14.01 | 13.35 | 17.75 | 248.14 | 0.14 | 4.03 | 281.30 | 2.23 | 26.35 | 136.43 | 28.61 | 1.85 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 150 | 3.78 | 3.54 | 39.96 | 206.79 | 0.04 | | | 1.54 | 4.87 | 81.17 | 27.03 | 0.54 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 180 | 0.70 | 0.05 | 17.11 | 72.78 | 0.02 | 0.72 | | 0.99 | 28.80 | 26.28 | 18.90 | 0.60 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 58.75 | 0.04 | | | 0.33 | 5.75 | 21.75 | 8.25 | 0.50 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 775 | 26.45 | 26.87 | 117.60 | 822.39 | 0.41 | 36.32 | 501.10 | 9.71 | 132.09 | 402.09 | 136.73 | 6.59 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| 473К | Напиток витаминный | 180 | 0.40 | 0.13 | 12.98 | 59.50 | 0.02 | 70.00 | 57.19 | 0.30 | 9.80 | 10.22 | 4.13 | 0.44 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 330 | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 0.27 | 80.00 | 67.19 | 2.94 | 149.38 | 114.21 | 48.99 | 3.75 |
| Всего за Пятница-1 | | | 58.27 | 63.88 | 257.40 | 1861.91 | 1.14 | 246.42 | 913.29 | 18.68 | 561.91 | 956.63 | 281.45 | 19.36 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из свежих овощей (помидоры) | 40 | 0.44 | 0.08 | 1.52 | 9.60 | 0.02 | 10.00 | | 0.28 | 5.60 | 10.40 | 8.00 | 0.36 |
| 161К/БМД | Запеканка картофельная с индейкой филе | 240 | 23.68 | 11.73 | 41.90 | 366.74 | 0.34 | 45.60 | 9.60 | 2.45 | 53.77 | 342.21 | 75.23 | 3.80 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 8.17 | 33.97 | 0.00 | 2.50 | | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 40 | 3.00 | 1.16 | 20.56 | 104.68 | 0.04 | | | 0.68 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.48 |
| Итого за _Завтрак | | 507 | 27.17 | 12.97 | 72.15 | 515.00 | 0.41 | 58.10 | 9.60 | 3.42 | 74.32 | 388.17 | 93.55 | 5.52 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 83К | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 0.89 | 3.66 | 4.18 | 53.52 | 0.02 | 5.30 | 3.60 | 1.65 | 19.39 | 24.84 | 11.75 | 0.67 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 220 | 3.31 | 3.43 | 18.79 | 119.46 | 0.11 | 14.85 | 233.88 | 1.60 | 28.20 | 66.08 | 23.34 | 1.05 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 90 | 12.18 | 3.84 | 2.45 | 93.76 | 0.08 | 2.25 | 53.52 | 0.68 | 10.98 | 95.25 | 12.95 | 0.84 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.83 | 4.19 | 37.37 | 210.61 | 0.09 | | | 2.34 | 11.17 | 46.41 | 8.55 | 0.86 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 11.51 | 48.84 | 0.01 | 3.60 | 1.80 | 0.07 | 5.76 | 3.96 | 3.24 | 0.82 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 58.75 | 0.04 | | | 0.33 | 5.75 | 21.75 | 8.25 | 0.50 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 755 | 26.31 | 15.87 | 98.26 | 644.34 | 0.40 | 26.00 | 292.80 | 6.96 | 89.95 | 303.29 | 82.17 | 5.90 |
| <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 | 62.19 | 2.94 | 168.38 | 120.21 | 50.99 | 1.65 |
| Всего за Понедельник-2 | | | 64.60 | 45.69 | 268.85 | 1761.99 | 1.34 | 228.10 | 369.59 | 15.93 | 471.97 | 918.90 | 270.82 | 16.94 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0.28 | 0.04 | 0.76 | 4.40 | 0.01 | 2.80 | | 0.04 | 6.80 | 12.00 | 5.60 | 0.20 |
| 244М/БМД | Плов из отварной свинины | 240 | 22.65 | 28.57 | 41.51 | 513.99 | 0.73 | 1.45 | 260.00 | 1.68 | 23.09 | 306.78 | 64.48 | 3.19 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 8.17 | 33.97 | 0.00 | 2.50 | | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 40 | 3.00 | 1.16 | 20.56 | 104.68 | 0.04 | | | 0.68 | 7.60 | 26.00 | 5.20 | 0.48 |
| Итого за _Завтрак | | 507 | 25.99 | 29.77 | 71.00 | 657.04 | 0.79 | 6.75 | 260.00 | 2.42 | 44.84 | 354.34 | 80.40 | 4.75 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 60 | 1.46 | 5.06 | 7.86 | 84.51 | 0.06 | 10.10 | 900.00 | 2.55 | 22.24 | 42.18 | 26.36 | 0.78 |
| 93М | Щи по-уральски | 220 | 2.92 | 4.23 | 7.74 | 82.75 | 0.06 | 19.81 | 221.14 | 2.00 | 38.16 | 50.03 | 22.02 | 0.89 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 13.67 | 11.87 | 15.79 | 215.75 | 0.11 | 8.13 | 44.87 | 1.48 | 29.43 | 130.68 | 29.62 | 1.94 |
| 136/М/БМД | Овощи припущенные с маслом | 150 | 2.27 | 3.18 | 12.30 | 88.95 | 0.11 | 7.90 | 3160.00 | 1.98 | 43.02 | 88.68 | 60.36 | 1.13 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 180 | 0.70 | 0.05 | 17.11 | 72.78 | 0.02 | 0.72 | | 0.99 | 28.80 | 26.28 | 18.90 | 0.60 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1.98 | 0.25 | 12.08 | 58.75 | 0.04 | | | 0.33 | 5.75 | 21.75 | 8.25 | 0.50 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| Итого за Обед | | 775 | 24.97 | 25.00 | 84.76 | 662.89 | 0.45 | 46.65 | 4326.01 | 9.63 | 176.10 | 404.59 | 179.61 | 7.01 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 187 | 0.05 | 0.01 | 8.17 | 33.97 | 0.00 | 2.50 | | 0.01 | 7.35 | 9.56 | 5.12 | 0.88 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0.40 | 0.40 | 9.80 | 47.00 | 0.03 | 10.00 | 5.00 | 0.20 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| Итого за Полдник | | 337 | 4.75 | 4.34 | 47.69 | 252.22 | 0.34 | 12.50 | 5.00 | 1.66 | 75.71 | 78.10 | 36.57 | 4.04 |
| Всего за Вторник-2 | | | 60.91 | 63.22 | 263.26 | 1874.35 | 1.90 | 101.90 | 4591.01 | 15.33 | 362.21 | 907.31 | 326.53 | 19.35 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 288М/363К | Кролик отварной с соусом томатным, 80/30 | 110 | 19.99 | 11.22 | 3.16 | 193.04 | 0.14 | 2.83 | 22.42 | 1.00 | 27.69 | 9.02 | 26.23 | 3.22 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.83 | 4.19 | 37.37 | 210.61 | 0.09 | | | 2.34 | 11.17 | 46.41 | 8.55 | 0.86 |
| | Чай с шиповником | 180 | 0.17 | 0.07 | 9.40 | 42.14 | 0.00 | 50.10 | 40.85 | 0.19 | 7.95 | 9.09 | 5.25 | 0.99 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.51 | 0.03 | | | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| | Итого за _Завтрак | 620 | 28.84 | 16.95 | 80.05 | 594.80 | 0.31 | 67.93 | 70.77 | 4.33 | 76.51 | 100.51 | 57.42 | 8.72 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| | Итого за Второй завтрак | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 60 | 1.55 | 5.06 | 8.71 | 87.66 | 0.04 | 12.35 | | 2.42 | 26.74 | 36.78 | 19.16 | 1.10 |
| 151К/БМД | Уха Ростовская | 220 | 7.25 | 6.08 | 12.50 | 134.37 | 0.15 | 20.04 | 8.10 | 2.41 | 22.17 | 105.21 | 29.44 | 1.07 |
| 255М/332М/БМД | Печень куриная по-строгановски с кремом сметанным соевым | 90 | 14.66 | 9.62 | 4.58 | 163.52 | 0.37 | 17.65 | 8040.00 | 1.87 | 17.24 | 189.03 | 18.20 | 11.87 |
| 171М/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 ржано-пшеничный | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.89 | 59.40 | 0.05 | | | 0.30 | 8.70 | 45.00 | 14.10 | 1.17 |
| | Итого за Обед | 755 | 36.12 | 28.76 | 100.10 | 806.93 | 0.96 | 53.64 | 8049.90 | 10.13 | 101.05 | 604.69 | 228.46 | 21.09 |
| <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 | 62.19 | 2.94 | 168.38 | 120.21 | 50.99 | 1.65 |
| Всего за Среда-2 | | | 76.09 | 62.56 | 278.59 | 2004.38 | 1.80 | 265.57 | 8187.86 | 20.02 | 485.26 | 932.64 | 380.98 | 35.33 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 70М | Поджаренная из овощей консервированных (огурец) | 40 | 0.32 | 0.04 | 0.68 | 5.20 | 0.01 | 2.00 | 2.00 | 0.04 | 9.20 | 9.60 | 5.60 | 0.24 |
| 292М/БМД | Птица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 33.30 | 19.72 | 28.27 | 426.46 | 0.35 | 30.75 | 878.50 | 4.44 | 53.39 | 323.11 | 73.13 | 3.41 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 180 | | | 7.99 | 31.93 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.84 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.51 | 0.03 | | | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| Итого за _Завтрак | | 520 | 35.87 | 20.63 | 52.36 | 542.10 | 0.40 | 32.85 | 880.50 | 4.99 | 73.24 | 360.45 | 87.03 | 4.85 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| | Сок фруктовый | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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/БДМ | Суп с макаронными изделиями | 220 | 3.23 | 4.29 | 14.40 | 109.15 | 0.05 | 1.70 | 225.98 | 2.11 | 20.62 | 36.84 | 9.36 | 0.59 |
| 237М | Зразы рыбные рубленые | 90 | 10.94 | 11.52 | 13.72 | 202.85 | 0.10 | 1.85 | 22.50 | 4.76 | 33.82 | 165.80 | 39.05 | 1.18 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 150 | 2.84 | 4.56 | 23.15 | 145.30 | 0.17 | 28.40 | | 1.90 | 21.56 | 83.94 | 33.10 | 1.34 |
| 342М/БМД | 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 | | 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4.29 | 3.93 | 29.72 | 171.24 | 0.31 | | | 1.45 | 52.36 | 57.54 | 22.45 | 0.96 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 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, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поджаренная из горошка зелёного консервированного | 40 | 1.24 | 0.08 | 2.60 | 16.00 | 0.04 | 4.00 | 20.00 | 0.08 | 8.00 | 24.80 | 8.40 | 0.28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 140 | 13.34 | 15.07 | 0.74 | 191.82 | 0.07 | | 262.50 | 1.95 | 58.63 | 201.84 | 12.65 | 2.63 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 180 | | | 7.99 | 31.93 | 0.00 | 0.10 | | | 4.95 | 8.24 | 4.40 | 0.84 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0.60 | 0.60 | 14.70 | 70.50 | 0.05 | 15.00 | 7.50 | 0.30 | 24.00 | 16.50 | 13.50 | 3.30 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.51 | 0.03 | | | 0.51 | 5.70 | 19.50 | 3.90 | 0.36 |
| Итого за _Завтрак | | 540 | 17.43 | 16.62 | 41.44 | 388.77 | 0.20 | 19.10 | 290.00 | 2.84 | 101.28 | 270.88 | 42.85 | 7.42 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4.47 | 8.17 | 23.89 | 186.88 | 0.22 | | 5.00 | 2.44 | 123.58 | 92.99 | 35.86 | 1.11 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.18 | 18.18 | 82.80 | 0.02 | 36.00 | | 0.18 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 |
| | Пастила | 15 | 0.08 | | 12.00 | 48.60 | | | | | 3.15 | 1.65 | 1.05 | 0.24 |
| Итого за Второй завтрак | | 245 | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 0.24 | 36.00 | 5.00 | 2.62 | 139.33 | 107.24 | 44.11 | 3.87 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М/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 | 62.19 | 2.94 | 168.38 | 120.21 | 50.99 | 1.65 |
| Всего 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 |

Приложение № 1

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (безмолочная диета) меню

| | 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>Итого за завтраки</i> | 5401 | 257.92 | 171.24 | 638.01 | 5148.63 | 3.59 | 493.07 | 2547.11 | 39.12 | 805.14 | 3098.44 | 859.43 | 56.99 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 540 | 25.79 | 17.12 | 63.80 | 514.86 | 0.36 | 49.31 | 254.71 | 3.91 | 80.51 | 309.84 | 85.94 | 5.70 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 20% | 30% | 50% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 33% | 22% | 19% | 22% | 30% | 82% | 36% | 39% | 7% | 28% | 34% | 47% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 2450 | 53.52 | 66.52 | 563.68 | 3118.44 | 2.73 | 360.00 | 30.00 | 22.21 | 1098.19 | 924.56 | 384.47 | 37.41 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 245 | 5.35 | 6.65 | 56.37 | 311.84 | 0.27 | 36.00 | 3.00 | 2.22 | 109.82 | 92.46 | 38.45 | 3.74 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 7% | 19% | 72% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 7% | 8% | 17% | 13% | 23% | 60% | 0% | 22% | 10% | 8% | 15% | 31% |
| <i>Итого за обеды</i> | 7650 | 290.33 | 246.21 | 974.21 | 7299.65 | 5.38 | 442.79 | 17157.46 | 94.62 | 1150.86 | 4048.74 | 1353.78 | 80.90 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 765 | 29.03 | 24.62 | 97.42 | 729.97 | 0.54 | 44.28 | 1715.75 | 9.46 | 115.09 | 404.87 | 135.38 | 8.09 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 16% | 30% | 53% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 38% | 31% | 29% | 31% | 45% | 74% | 245% | 95% | 10% | 37% | 54% | 67% |
| <i>Итого за полдники</i> | 3328 | 52.62 | 68.55 | 459.27 | 2724.13 | 3.11 | 670.00 | 398.14 | 24.27 | 1294.09 | 1027.62 | 450.23 | 28.16 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 333 | 5.26 | 6.85 | 45.93 | 272.41 | 0.31 | 67.00 | 39.81 | 2.43 | 129.41 | 102.76 | 45.02 | 2.82 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 8% | 23% | 67% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 7% | 9% | 14% | 12% | 26% | 112% | 6% | 24% | 12% | 9% | 18% | 23% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 654.39 | 552.53 | 2635.17 | 18290.85 | 14.81 | 1965.86 | 20132.71 | 180.23 | 4348.28 | 9099.35 | 3047.89 | 203.46 |
| <i>Среднее значение</i> | | 65.44 | 55.25 | 263.52 | 1829.09 | 1.48 | 196.59 | 2013.27 | 18.02 | 434.83 | 909.94 | 304.79 | 20.35 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 14% | 27% | 58% | | | | | | | | | |
| <i>100 % Норма СанПиН</i> | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1.2 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 85% | 70% | 79% | 78% | 123% | 328% | 288% | 180% | 40% | 83% | 122% | 170% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

| <i>100 % Норма СанПиН</i> | 77 | 79 | 335 | 2350 | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|
| Завтраки | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | |
| <i>Понедельник - 1</i> | 19.51 | 16.48 | 66.73 | 494.19 | 25% | 21% | 20% | 21% | 16% | 30% | 54% | | |
| <i>Вторник - 1</i> | 19.24 | 8.58 | 71.71 | 441.56 | 25% | 11% | 21% | 19% | 17% | 17% | 65% | | |
| <i>Среда - 1</i> | 33.58 | 17.71 | 97.97 | 685.77 | 44% | 22% | 29% | 29% | 20% | 23% | 57% | | |
| <i>Четверг - 1</i> | 29.20 | 11.57 | 45.55 | 401.54 | 38% | 15% | 14% | 17% | 29% | 26% | 45% | | |
| <i>Пятница - 1</i> | 21.10 | 19.97 | 39.05 | 427.87 | 27% | 25% | 12% | 18% | 20% | 42% | 37% | | |
| <i>Понедельник - 2</i> | 27.17 | 12.97 | 72.15 | 515.00 | 35% | 16% | 22% | 22% | 21% | 23% | 56% | | |
| <i>Вторник - 2</i> | 25.99 | 29.77 | 71.00 | 657.04 | 34% | 38% | 21% | 28% | 16% | 41% | 43% | | |
| <i>Среда - 2</i> | 28.84 | 16.95 | 80.05 | 594.80 | 37% | 21% | 24% | 25% | 19% | 26% | 54% | | |
| <i>Четверг - 2</i> | 35.87 | 20.63 | 52.36 | 542.10 | 47% | 26% | 16% | 23% | 26% | 34% | 39% | | |
| <i>Пятница - 2</i> | 17.43 | 16.62 | 41.44 | 388.77 | 23% | 21% | 12% | 17% | 18% | 38% | 43% | | |
| <i>Среднее</i> | 25.79 | 17.12 | 63.80 | 514.86 | 33% | 22% | 19% | 22% | 20% | 30% | 50% | | |

| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | |
| <i>Понедельник - 1</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.21 | 4.11 | 59.81 | 302.19 | 7% | 5% | 18% | 13% | 7% | 12% | 79% | | |
| <i>Среда - 1</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Четверг - 1</i> | 5.21 | 4.11 | 59.81 | 302.19 | 7% | 5% | 18% | 13% | 7% | 12% | 79% | | |
| <i>Пятница - 1</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Понедельник - 2</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Вторник - 2</i> | 5.21 | 4.11 | 59.81 | 302.19 | 7% | 5% | 18% | 13% | 7% | 12% | 79% | | |
| <i>Среда - 2</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Четверг - 2</i> | 5.21 | 4.11 | 59.81 | 302.19 | 7% | 5% | 18% | 13% | 7% | 12% | 79% | | |
| <i>Пятница - 2</i> | 5.45 | 8.35 | 54.07 | 318.28 | 7% | 11% | 16% | 14% | 7% | 24% | 68% | | |
| <i>Среднее</i> | 5.35 | 6.65 | 56.37 | 311.84 | 7% | 8% | 17% | 13% | 7% | 19% | 72% | | |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 29.44 | 34.26 | 114.89 | 889.07 | 38% | 43% | 34% | 38% | 13% | 35% | 52% |
| <i>Вторник - 1</i> | 38.61 | 18.62 | 85.07 | 662.09 | 50% | 24% | 25% | 28% | 23% | 25% | 51% |
| <i>Среда - 1</i> | 28.10 | 28.60 | 91.53 | 735.06 | 36% | 36% | 27% | 31% | 15% | 35% | 50% |
| <i>Четверг - 1</i> | 20.77 | 19.53 | 92.89 | 634.94 | 27% | 25% | 28% | 27% | 13% | 28% | 59% |
| <i>Пятница - 1</i> | 26.45 | 26.87 | 117.60 | 822.39 | 34% | 34% | 35% | 35% | 13% | 29% | 57% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 26.31 | 15.87 | 98.26 | 644.34 | 34% | 20% | 29% | 27% | 16% | 22% | 61% |
| <i>Вторник - 2</i> | 24.97 | 25.00 | 84.76 | 662.89 | 32% | 32% | 25% | 28% | 15% | 34% | 51% |
| <i>Среда - 2</i> | 36.12 | 28.76 | 100.10 | 806.93 | 47% | 36% | 30% | 34% | 18% | 32% | 50% |
| <i>Четверг - 2</i> | 21.65 | 26.77 | 91.82 | 698.33 | 28% | 34% | 27% | 30% | 12% | 35% | 53% |
| <i>Пятница - 2</i> | 37.91 | 21.94 | 97.30 | 743.61 | 49% | 28% | 29% | 32% | 20% | 27% | 52% |
| <i>Среднее</i> | 29.03 | 24.62 | 97.42 | 729.97 | 38% | 31% | 29% | 31% | 16% | 30% | 53% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 7% | 11% | 14% | 12% | 7% | 27% | 64% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.15 | 4.14 | 45.39 | 243.22 | 7% | 5% | 14% | 10% | 8% | 15% | 75% |
| <i>Среда - 1</i> | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 7% | 11% | 14% | 12% | 7% | 27% | 64% |
| <i>Четверг - 1</i> | 5.15 | 4.14 | 45.39 | 243.22 | 7% | 5% | 14% | 10% | 8% | 15% | 75% |
| <i>Пятница - 1</i> | 5.27 | 8.70 | 46.67 | 293.38 | 7% | 11% | 14% | 12% | 7% | 27% | 64% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 5.67 | 8.50 | 44.37 | 284.38 | 7% | 11% | 13% | 12% | 8% | 27% | 62% |
| <i>Вторник - 2</i> | 4.75 | 4.34 | 47.69 | 252.22 | 6% | 5% | 14% | 11% | 8% | 15% | 76% |
| <i>Среда - 2</i> | 5.67 | 8.50 | 44.37 | 284.38 | 7% | 11% | 13% | 12% | 8% | 27% | 62% |
| <i>Четверг - 2</i> | 4.75 | 4.34 | 47.69 | 252.22 | 6% | 5% | 14% | 11% | 8% | 15% | 76% |
| <i>Пятница - 2</i> | 5.67 | 8.50 | 44.37 | 284.38 | 7% | 11% | 13% | 12% | 8% | 27% | 62% |
| <i>Среднее</i> | 5.26 | 6.85 | 45.93 | 272.41 | 7% | 9% | 14% | 12% | 8% | 23% | 67% |

Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептур для снижения сахара, соли, жиров

| Блюдо | норма закладки грамм по классической рецептуре* | коррекция | | % снижения | |
|---|---|---|-----------------------|------------|------|
| 1. Снижение сахара | | | | | |
| Чай с лимоном, 180 | рецептура № 377/М | 15 | рецептура № 377/М/БМД | 10 | 33.3 |
| Компот из свежих яблок, 180 | рецептура № 342/М | 18 | рецептура № 349/М/БМД | 10 | 44.4 |
| Компот из сухофруктов, 180 г | рецептура № 349/М | 18 | рецептура № 349/М/БМД | 10 | 44.4 |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180 | рецептура № 350/М | 18 | рецептура № 350/М/БМД | 15 | 16.7 |
| Компот из свежих груш, 180 | рецептура № 342/М | 18 | рецептура № 342/М/БМД | 10 | 44.4 |
| Чай с сахаром, 180 г | рецептура № 376М | 15 | рецептура № 349/М/БМД | 10 | 33.3 |
| 2. Замена молокопродуктов на соевые продукты | | | | | |
| Соус сметанный (крем сметанный соевый), 30 | рецептура № 330/М | замена сметаны на крем сметанный соевый | | | |
| 3. Снижение жиров | | | | | |
| Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30 | рецептура № 294/М | 8 | рецептура № 294М/БМД | 4 | 50.0 |
| Картофель отварной, 180 | рецептура № 125/М | 8 | рецептура № 12М5/БМД | 5 | 37.5 |
| Рис отварной, 150 | рецептура № 302/М | 5 | рецептура № 302М/БМД | 4 | 20.0 |
| Жаркое по-домашнему, 250 | рецептура № 259/М | 8 | рецептура № 259М/БМД | 6 | 25.0 |
| Плов из отварной свинины, 240 | рецептура № 312/М | 8 | рецептура № 312М/БМД | 4 | 50.0 |
| Овощи припущенные с маслом, 150 | рецептура № 136/М | 5 | рецептура № 136/БМД | 4 | 20.0 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами, 270 | рецептура № 292/М | 10 | рецептура № 292М/БМД | 8 | 20.0 |
| Суп с макаронными изделиями, 220 | рецептура № 156К | 6.6 | рецептура № 156К/БМД | 4 | 39.4 |
| Омлет натуральный, 140 | рецептура № 210М | 5 | рецептура № 210М/БМД | 4 | 20.0 |
| Плов из птицы, 250 | рецептура № 291М | 12 | рецептура № 291М/БМД | 9 | 25.0 |
| Винегрет овощной, 60 | рецептура №67/М | 5 | рецептура №88М/СД | 4 | 20.0 |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150 | рецептура № 171/М | 10 | рецептура № 171/М/СД | 4 | 60.0 |
| Капуста тушенная, 150 | рецептура № 321/М | 5 | рецептура № 321/М/СД | 4 | 20.0 |
| Макаронные изделия отварные, 150 | рецептура №309М | 10 | рецептура № 309/М/БМД | 6 | 40.0 |
| Уха Ростовская, 220 | рецептура № 151/К | 4.4 | рецептура № 151/К/СД | 3 | 31.8 |
| 4. Введение новых блюд для восполнения дефицита кальция | | | | | |
| Соус шпинатный | ТТК | | | | |
| Лепешка с кунжутом, 50 | рецептура №590КБМД | | | | |
| Булочка с маком пониженной калорийности, 50 | рецептура №553КБМД | | | | |
| 5. Снижение соли | | | | | |
| Во всех рецептурах снижение закладки на 25 % | | | | | |
| *Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017 | | | | | |
| Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. | | | | | |

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

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10 | 2.60 | 2.61 | | 34.40 | 0.00 | 0.08 | 23.00 | 0.05 | 100.00 | 64.00 | 4.50 | 0.10 |
| 379М/ЖКТ | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 94.00 | 0.06 | | | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.80 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25.97 | 23.63 | 82.97 | 643.54 | 0.41 | 1.43 | 86.50 | 1.71 | 384.15 | 530.74 | 74.70 | 4.80 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 0.12 | 1.34 | 103.25 | 0.24 | 339.37 | 367.63 | 45.46 | 0.97 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М/ЖКТ | Икра свекольная | 60 | 1.55 | 4.06 | 8.71 | 78.66 | 0.04 | 12.35 | | 1.98 | 26.74 | 36.76 | 19.16 | 1.10 |
| 113М | Суп-лапша домашняя на курином б-не | 200 | 3.147 | 4.697 | 11.457 | 100.499 | 0.131 | 1.114 | 51.800 | 2.046 | 17.524 | 35.052 | 5.586 | 0.489 |
| 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 | 150 | 5.85 | 2.86 | 37.40 | 198.97 | 0.09 | | 12.00 | 0.83 | 11.89 | 47.24 | 8.55 | 0.86 |
| 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 |
| | Итого за Обед | 760 | 29.876 | 22.776 | 113.025 | 779.726 | 0.453 | 14.324 | 89.600 | 7.130 | 137.248 | 344.627 | 93.152 | 6.186 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 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 Понедельник-1 | 1760 | 104.34 | 74.73 | 247.20 | 2092.95 | 1.10 | 18.43 | 382.60 | 9.33 | 1200.13 | 1610.63 | 258.77 | 12.93 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из огурцов 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 | | 14.00 | 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 | 9.12 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 25.72 | 16.37 | 78.26 | 565.18 | 0.22 | 7.39 | 23.12 | 2.55 | 145.77 | 381.40 | 96.13 | 4.73 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| 386М | 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 | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 0.04 | 12.25 | 18.25 | 0.23 | 173.40 | 131.40 | 29.10 | 2.69 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 128/К/ЖКТ | Суп-пюре картофельный на курином бульоне | 200 | 3.65 | 3.31 | 17.19 | 113.46 | 0.14 | 15.83 | 128.00 | 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 | 36.00 | 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 |
| | Итого за Обед | 700 | 31.48 | 17.13 | 84.29 | 616.53 | 0.51 | 62.63 | 384.63 | 5.33 | 132.49 | 398.06 | 113.75 | 6.07 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| 386М | 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 | 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 | 1700 | 68.37 | 38.16 | 225.79 | 1530.12 | 0.80 | 94.52 | 444.25 | 8.33 | 625.06 | 1042.26 | 268.08 | 16.19 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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/ЖКТ | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.40 | 19.32 | 94.00 | 0.06 | | | 0.52 | 9.20 | 34.80 | 13.20 | 0.80 |
| | Итого за Завтрак | 520 | 27.00 | 13.50 | 79.54 | 555.55 | 0.19 | 15.80 | 80.00 | 1.41 | 237.89 | 361.56 | 112.86 | 3.39 |
| <i>Второй 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 |
| 386М | 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 | 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из огурцов 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/ЖКТ | 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 |
| 23/330М | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 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/ЖКТ | Картофельное пюре | 150 | 3.28 | 3.99 | 22.18 | 138.19 | 0.16 | 25.94 | 18.30 | 0.17 | 45.14 | 97.47 | 33.11 | 1.22 |
| 350М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной 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 |
| | Итого за Обед | 800 | 27.65 | 22.06 | 98.06 | 700.47 | 0.51 | 81.21 | 2790.10 | 5.44 | 126.39 | 428.22 | 105.00 | 7.49 |
| <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 |
| 386М | 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 | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 0.03 | 4.55 | 14.40 | 0.23 | 163.08 | 131.43 | 23.97 | 1.10 |
| | Всего за Среда-1 | 1820 | 67.27 | 39.81 | 241.86 | 1610.56 | 0.75 | 106.11 | 2898.90 | 7.31 | 690.44 | 1052.64 | 265.80 | 13.08 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 320К/330М | Куриное филе запеченое 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/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 |
| 379М/ЖКТ | 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 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 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/ЖКТ | 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 |
| 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 69К/ЖКТ | 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/ЖКТ | Суп с крупой 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/ЖКТ | Картофельное пюре | 150 | 3.279 | 3.991 | 22.183 | 138.186 | 0.160 | 25.938 | 18.300 | 0.169 | 45.140 | 97.470 | 33.110 | 1.221 |
| 342М/ЖКТ | 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 |
| Итого за Обед | | 760 | 24.104 | 20.034 | 94.223 | 657.439 | 0.445 | 33.939 | 1213.300 | 6.606 | 214.350 | 436.911 | 132.472 | 5.100 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366М/ЖКТ | 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 |
| 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 Четверг-1 | | 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 дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поджаривка из огурцов 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 |
| 215М | 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 |
| 378/М/ЖКТ | Чай с молоком | 180 | 1.305 | 1.125 | 10.147 | 56.232 | 0.010 | 0.370 | 4.500 | | 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 (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 | 560 | 22.882 | 23.075 | 65.871 | 565.963 | 0.237 | 18.578 | 319.800 | 1.904 | 231.665 | 410.925 | 115.160 | 5.608 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 0.12 | 1.34 | 103.25 | 0.24 | 339.37 | 367.63 | 45.46 | 0.97 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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-пюре овощной на курином б-не 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 | 15.20 | 233.32 | 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 |
| | Итого за Обед | 760 | 27.24 | 25.40 | 118.90 | 817.39 | 0.38 | 27.02 | 334.44 | 6.13 | 156.21 | 384.21 | 124.16 | 5.67 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 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 | 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 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174М/ЖКТ | 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/ЖКТ | Какао с молоком | 180 | 3.590 | 2.850 | 12.712 | 92.080 | 0.022 | 0.540 | 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>Итого за Завтрак</i> | | 500 | 25.457 | 18.043 | 108.480 | 698.474 | 0.280 | 1.262 | 66.820 | 1.168 | 381.540 | 407.860 | 79.080 | 5.775 |
| <i>Второй 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 |
| 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> | | 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 свеклы отварной | 60 | 0.855 | 4.053 | 5.016 | 59.904 | 0.011 | 5.700 | | 1.817 | 21.090 | 24.590 | 12.540 | 0.798 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном б-це | 200 | 2.969 | 3.509 | 16.866 | 112.394 | 0.096 | 13.418 | 202.400 | 1.559 | 21.470 | 54.386 | 20.704 | 0.878 |
| 245М/330М | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 15.411 | 8.421 | 4.007 | 153.630 | 0.086 | 0.782 | 228.000 | 0.424 | 21.600 | 153.520 | 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/ЖКТ | 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>Итого за Обед</i> | | 750 | 28.996 | 21.453 | 105.315 | 733.943 | 0.483 | 46.558 | 557.640 | 5.879 | 157.640 | 423.606 | 130.454 | 7.056 |
| <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 |
| 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> | | 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 |
| Всего за Понедельник-2 | | 1750 | 67.07 | 43.75 | 278.06 | 1786.96 | 0.82 | 56.92 | 653.26 | 7.50 | 865.34 | 1094.33 | 257.47 | 15.04 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из огурцов 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 |
| 244М/ЖКТ | Плов из отварной говядины | 230 | 27.158 | 25.908 | 39.964 | 501.377 | 0.128 | 1.400 | 240.000 | 3.133 | 24.655 | 325.066 | 59.391 | 4.071 |
| 379М/ЖКТ | Кофейный 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 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 34.998 | 29.198 | 77.678 | 709.797 | 0.241 | 4.924 | 249.000 | 3.823 | 155.721 | 461.566 | 94.091 | 5.388 |
| <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 |
| 386М | 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 | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 0.07 | 1.29 | 91.50 | 0.29 | 336.10 | 375.57 | 47.43 | 0.95 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 60 | 1.459 | 5.062 | 7.855 | 84.505 | 0.055 | 10.100 | 900.000 | 2.552 | 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/ЖКТ | 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 |
| 136/М/ЖКТ | Овощи припущенные с маслом | 150 | 2.294 | 2.359 | 12.339 | 81.807 | 0.111 | 7.900 | 3172.000 | 0.692 | 43.740 | 89.520 | 60.360 | 1.136 |
| 349М/ЖКТ | 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 |
| Итого за Обед | | 760 | 25.838 | 25.808 | 97.317 | 731.811 | 0.518 | 34.696 | 4206.200 | 6.698 | 190.552 | 418.238 | 170.631 | 6.138 |
| <i>Полдник</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 |
| 386М | 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 | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 0.07 | 1.29 | 91.50 | 0.29 | 336.10 | 375.57 | 47.43 | 0.95 |
| Всего за Вторник-2 | | 1760 | 113.25 | 83.27 | 227.91 | 2134.66 | 0.90 | 42.19 | 4638.20 | 11.11 | 1018.47 | 1630.94 | 359.58 | 13.43 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/335М | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 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/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 | | | 0.520 | 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 | 231.327 | 362.185 | 114.937 | 3.618 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/М/ЖКТ | 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 |
| | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73/М/ЖКТ | Икра свекольная | 60 | 1.55 | 4.06 | 8.71 | 78.66 | 0.04 | 12.35 | | 1.98 | 26.74 | 36.76 | 19.16 | 1.10 |
| 151К/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 |
| 255М/332М | 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 |
| 342М/ЖКТ | 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 | 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366/М/ЖКТ | 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 |
| | 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 | 339.14 | 15.58 |

День/неделя: Четверг-2

| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из огурцов 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 |
| 292М/ЖКТ | Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с овощами | 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 | Кофейный 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 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 35.923 | 18.219 | 60.922 | 550.636 | 0.412 | 29.546 | 776.500 | 4.152 | 192.398 | 421.585 | 98.111 | 4.231 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 0.12 | 1.34 | 103.25 | 0.24 | 339.37 | 367.63 | 45.46 | 0.97 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 69К | 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 | 150 | 3.279 | 3.991 | 22.183 | 138.186 | 0.160 | 25.938 | 18.300 | 0.169 | 45.140 | 97.470 | 33.110 | 1.221 |
| 350М/ЖКТ | Кисель из плодов чёрной 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 |
| Итого за Обед | | 770 | 30.701 | 25.577 | 96.216 | 738.425 | 0.567 | 80.037 | 1269.933 | 5.353 | 302.408 | 577.036 | 159.277 | 5.083 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 386М | 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 | 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 Четверг-2 | | 1770 | 115.12 | 72.12 | 208.35 | 1958.75 | 1.22 | 112.26 | 2252.93 | 9.99 | 1173.55 | 1733.88 | 348.30 | 11.26 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подгарнировка из огурцов 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 |
| 231К | Омлет с сыром запеченный | 130 | 15.928 | 16.226 | 2.205 | 219.528 | 0.071 | 0.326 | 260.600 | 0.610 | 248.026 | 296.144 | 22.092 | 2.331 |
| 377М/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 |
| | Фрукты | 150 | 0.600 | 0.450 | 15.450 | 70.500 | 0.030 | 7.500 | | 0.600 | 28.500 | 24.000 | 18.000 | 3.450 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.160 | 0.400 | 19.320 | 94.000 | 0.064 | | | 0.520 | 9.200 | 34.800 | 13.200 | 0.800 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>547</i> | <i>20.022</i> | <i>17.122</i> | <i>45.902</i> | <i>422.400</i> | <i>0.180</i> | <i>13.126</i> | <i>260.600</i> | <i>1.782</i> | <i>299.876</i> | <i>376.504</i> | <i>64.012</i> | <i>7.661</i> |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 362/М/ЖКТ | Желе из ягод (черн.смородина) | 125 | 3.64 | 0.05 | 1.76 | 21.99 | 0.01 | 30.00 | | 0.11 | 5.40 | 4.95 | 4.65 | 0.20 |
| 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>8.76</i> | <i>1.92</i> | <i>9.13</i> | <i>93.24</i> | <i>0.01</i> | <i>30.75</i> | <i>12.50</i> | <i>0.11</i> | <i>160.40</i> | <i>123.70</i> | <i>23.40</i> | <i>0.32</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 74/М/ЖКТ | Икра кабачковая | 60 | 1.052 | 2.217 | 5.459 | 46.992 | 0.037 | 19.300 | | 1.041 | 23.090 | 21.320 | 12.540 | 0.580 |
| 98/М/ЖКТ | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 200 | 2.648 | 3.245 | 11.325 | 85.431 | 0.068 | 16.248 | 193.000 | 1.565 | 31.892 | 58.460 | 18.808 | 0.955 |
| 291М/ЖКТ | Плов из птицы | 250 | 30.308 | 14.668 | 47.238 | 444.288 | 0.184 | 8.270 | 328.400 | 4.287 | 36.781 | 303.710 | 64.217 | 2.604 |
| 352М/ЖКТ | Кисель из яблок | 180 | 0.115 | 0.108 | 17.102 | 70.510 | 0.008 | 2.700 | 1.350 | 0.054 | 7.120 | 8.360 | 2.430 | 0.621 |
| | 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>750</i> | <i>38.863</i> | <i>20.838</i> | <i>110.104</i> | <i>788.221</i> | <i>0.392</i> | <i>46.518</i> | <i>522.750</i> | <i>7.727</i> | <i>112.683</i> | <i>444.049</i> | <i>117.795</i> | <i>5.960</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 362/М/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 |
| 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>8.76</i> | <i>1.92</i> | <i>9.13</i> | <i>93.24</i> | <i>0.01</i> | <i>30.75</i> | <i>12.50</i> | <i>0.11</i> | <i>160.40</i> | <i>123.70</i> | <i>23.40</i> | <i>0.32</i> |
| Всего за Пятница-2 | | 1737 | 76.41 | 41.80 | 190.23 | 1460.95 | 0.58 | 121.14 | 808.35 | 9.73 | 733.36 | 1067.95 | 228.61 | 14.31 |
| Итого | | 17494 | 874.65 | 561.14 | 2301.09 | 17916.33 | 8.70 | 717.40 | 19982.62 | 88.45 | 9249.42 | 13352.33 | 2934.12 | 133.83 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (ЖКТ) меню

| | 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>Итого за завтраки</i> | 5154 | 282.10 | 191.80 | 777.66 | 5981.07 | 2.63 | 113.19 | 2068.83 | 21.85 | 2516.09 | 4160.36 | 930.93 | 48.40 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 515 | 28.21 | 19.18 | 77.77 | 598.11 | 0.26 | 11.32 | 206.88 | 2.19 | 251.61 | 416.04 | 93.09 | 4.84 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 19% | 29% | 52% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 37% | 24% | 23% | 25% | 22% | 19% | 30% | 22% | 23% | 38% | 37% | 40% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 2500 | 148.59 | 73.61 | 258.06 | 2347.94 | 0.56 | 60.03 | 504.60 | 1.81 | 2549.77 | 2403.12 | 348.06 | 9.61 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 250 | 14.86 | 7.36 | 25.81 | 234.79 | 0.06 | 6.00 | 50.46 | 0.18 | 254.98 | 240.31 | 34.81 | 0.96 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 25% | 28% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 19% | 9% | 8% | 10% | 5% | 10% | 7% | 2% | 23% | 22% | 14% | 8% |
| <i>Итого за обеды</i> | 7340 | 295.38 | 222.12 | 1007.33 | 7239.39 | 4.95 | 484.16 | 16904.59 | 62.98 | 1633.79 | 4385.73 | 1307.07 | 66.22 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 734 | 29.54 | 22.21 | 100.73 | 723.94 | 0.50 | 48.42 | 1690.46 | 6.30 | 163.38 | 438.57 | 130.71 | 6.62 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 16% | 28% | 56% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 38% | 28% | 30% | 31% | 41% | 81% | 241% | 63% | 15% | 40% | 52% | 55% |
| <i>Итого за полдники</i> | 2500 | 148.59 | 73.61 | 258.06 | 2347.94 | 0.56 | 60.03 | 504.60 | 1.81 | 2549.77 | 2403.12 | 348.06 | 9.61 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 250 | 14.86 | 7.36 | 25.81 | 234.79 | 0.06 | 6.00 | 50.46 | 0.18 | 254.98 | 240.31 | 34.81 | 0.96 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 25% | 28% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 19% | 9% | 8% | 10% | 5% | 10% | 7% | 2% | 23% | 22% | 14% | 8% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 874.65 | 561.14 | 2301.09 | 17916.33 | 8.70 | 717.40 | 19982.62 | 88.45 | 9249.42 | 13352.33 | 2934.12 | 133.83 |
| <i>Среднее значение</i> | | 87.46 | 56.11 | 230.11 | 1791.63 | 0.87 | 71.74 | 1998.26 | 8.85 | 924.94 | 1335.23 | 293.41 | 13.38 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 20% | 28% | 51% | | | | | | | | | |
| <i>100 % Норма СанПиН</i> | | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1.2 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 114% | 71% | 69% | 76% | 73% | 120% | 285% | 88% | 84% | 121% | 117% | 112% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 10-ти дневного диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

| 100 % Норма СанПиН | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|
| | 77 | 79 | 335 | 2350 | Завтраки | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | |
| <i>Понедельник - 1</i> | 25.97 | 23.63 | 82.97 | 643.54 | 34% | 30% | 25% | 27% | 16% | 33% | 52% | | |
| <i>Вторник - 1</i> | 25.72 | 16.37 | 78.26 | 565.18 | 33% | 21% | 23% | 24% | 18% | 26% | 55% | | |
| <i>Среда - 1</i> | 27.00 | 13.50 | 79.54 | 555.55 | 35% | 17% | 24% | 24% | 19% | 22% | 57% | | |
| <i>Четверг - 1</i> | 36.44 | 16.41 | 78.65 | 606.50 | 47% | 21% | 23% | 26% | 24% | 24% | 52% | | |
| <i>Пятница - 1</i> | 22.88 | 23.08 | 65.87 | 565.96 | 30% | 29% | 20% | 24% | 16% | 37% | 47% | | |
| <i>Понедельник - 2</i> | 25.46 | 18.04 | 108.48 | 698.47 | 33% | 23% | 32% | 30% | 15% | 23% | 62% | | |
| <i>Вторник - 2</i> | 35.00 | 29.20 | 77.68 | 709.80 | 45% | 37% | 23% | 30% | 20% | 37% | 44% | | |
| <i>Среда - 2</i> | 27.69 | 16.25 | 99.39 | 663.03 | 36% | 21% | 30% | 28% | 17% | 22% | 60% | | |
| <i>Четверг - 2</i> | 35.92 | 18.22 | 60.92 | 550.64 | 47% | 23% | 18% | 23% | 26% | 30% | 44% | | |
| <i>Пятница - 2</i> | 20.02 | 17.12 | 45.90 | 422.40 | 26% | 22% | 14% | 18% | 19% | 36% | 43% | | |
| <i>Среднее</i> | 28.21 | 19.18 | 77.77 | 598.11 | 37% | 24% | 23% | 25% | 19% | 29% | 52% | | |

| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 7% | 3% | 9% | 7% | 13% | 12% | 73% |
| <i>Среда - 1</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 8% | 3% | 10% | 8% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Четверг - 1</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 15% | 5% | 6% | 7% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Пятница - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 8% | 3% | 10% | 8% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Вторник - 2</i> | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 34% | 18% | 8% | 15% | 30% | 37% | 31% |
| <i>Среда - 2</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 15% | 5% | 6% | 7% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Четверг - 2</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Пятница - 2</i> | 8.76 | 1.92 | 17.11 | 125.16 | 11% | 2% | 5% | 5% | 38% | 19% | 39% |
| <i>Среднее</i> | 14.86 | 7.36 | 25.81 | 234.79 | 19% | 9% | 8% | 10% | 25% | 28% | 44% |

| Обеды | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 29.88 | 22.78 | 113.03 | 779.73 | 39% | 29% | 34% | 33% | 15% | 26% | 58% |
| <i>Вторник - 1</i> | 31.48 | 17.13 | 84.29 | 616.53 | 41% | 22% | 25% | 26% | 20% | 25% | 55% |
| <i>Среда - 1</i> | 27.65 | 22.06 | 98.06 | 700.47 | 36% | 28% | 29% | 30% | 16% | 28% | 56% |
| <i>Четверг - 1</i> | 24.10 | 20.03 | 94.22 | 657.44 | 31% | 25% | 28% | 28% | 15% | 27% | 57% |
| <i>Пятница - 1</i> | 27.24 | 25.40 | 118.90 | 817.39 | 35% | 32% | 35% | 35% | 13% | 28% | 58% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 29.00 | 21.45 | 105.32 | 733.94 | 38% | 27% | 31% | 31% | 16% | 26% | 57% |
| <i>Вторник - 2</i> | 25.84 | 25.81 | 97.32 | 731.81 | 34% | 33% | 29% | 31% | 14% | 32% | 53% |
| <i>Среда - 2</i> | 30.63 | 21.04 | 89.88 | 675.44 | 40% | 27% | 27% | 29% | 18% | 28% | 53% |
| <i>Четверг - 2</i> | 30.70 | 25.58 | 96.22 | 738.43 | 40% | 32% | 29% | 31% | 17% | 31% | 52% |
| <i>Пятница - 2</i> | 38.86 | 20.84 | 110.10 | 788.22 | 50% | 26% | 33% | 34% | 20% | 24% | 56% |
| <i>Среднее</i> | 29.54 | 22.21 | 100.73 | 723.94 | 38% | 28% | 30% | 31% | 16% | 28% | 56% |

| Полдни | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 7% | 3% | 9% | 7% | 13% | 12% | 73% |
| <i>Среда - 1</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 8% | 3% | 10% | 8% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Четверг - 1</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 15% | 5% | 6% | 7% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Пятница - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 8% | 3% | 10% | 8% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Вторник - 2</i> | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 34% | 18% | 8% | 15% | 30% | 37% | 31% |
| <i>Среда - 2</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 15% | 5% | 6% | 7% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Четверг - 2</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 31% | 18% | 8% | 14% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Пятница - 2</i> | 8.76 | 1.92 | 17.11 | 125.16 | 11% | 2% | 5% | 5% | 38% | 19% | 39% |
| <i>Среднее</i> | 14.86 | 7.36 | 25.81 | 234.79 | 19% | 9% | 8% | 10% | 25% | 28% | 44% |

Проведенные коррекции рецептур для снижения сахара, соли, жиров

Возраст 7-11 лет

| Блюдо, грамм | норма закладки грамм по | коррекция | % снижения | | |
|---|-------------------------|-----------|-----------------------|----|------|
| 1. Снижение сахара | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком, 180 | рецептура № 379М | 18 | рецептура № 379М/ЖКТ | 8 | 55.6 |
| Какао с молоком, 180 | рецептура № 382М | 18 | рецептура № 382М/ЖКТ | 8 | 55.6 |
| Компот из сухофруктов (яблоки сушеные), 180 | рецептура № 349М | 18 | рецептура № 349М/ЖКТ | 8 | 55.6 |
| Компот из свежих груш, 180 | рецептура № 342М | 22 | рецептура № 342М/ЖКТ | 8 | 63.6 |
| Компот из свежих яблок, 180 | рецептура № 342М | 22 | рецептура № 342М/ЖКТ | 8 | 63.6 |
| Чай с сахаром, 180 | рецептура № 376М | 14 | рецептура № 376М/ЖКТ | 8 | 42.9 |
| Чай с молоком, 180 | рецептура № 378М | 14 | рецептура № 378М/ЖКТ | 8 | 42.9 |
| Чай с лимоном, 180 | рецептура № 377М | 14 | рецептура № 377М/ЖКТ | 8 | 42.9 |
| Кисель из плодов чёрной смородины, 180 | рецептура № 350М | 20 | рецептура № 350М/ЖКТ | 8 | 60.0 |
| Кисель из кураги, 180 | рецептура № 355М | 18 | рецептура № 355М/ЖКТ | 8 | 55.6 |
| Кисель из яблок, 180 | рецептура № 352М | 18 | рецептура № 352М/ЖКТ | 8 | 55.6 |
| Желе из ягод (черн.смородина), 125 | рецептура № 362М | 15 | рецептура № 362М/ЖКТ | 8 | 46.7 |
| Желе из молока, 125 | рецептура № 366М | 15 | рецептура № 321М/ЖКТ | 9 | 40.0 |
| Мусс яблочный, 125 | рецептура № 182/М | 19 | рецептура № 182/М/ЖКТ | 14 | 26.3 |
| Яблоки печеные, 125 | рецептура № 372М | 16 | рецептура № 372М/ЖКТ | 10 | 37.5 |

| 2. Снижение жиров | | | | | |
|---|-------------------|-----|-----------------------|-----|------|
| Макаронные изделия отварные, 150 | рецептура № 309М | 5 | рецептура № 309М/ЖКТ | 3 | 40.0 |
| Икра свекольная, 60 | рецептура № 75М | 5 | рецептура № 75М/ЖКТ | 4 | 20.0 |
| Суп-пюре картофельный на курином бульоне, 200 | рецептура № 128К | 4 | рецептура № 128К/ЖКТ | 3 | 25.0 |
| Суп с крупой рисовой на курином бульоне, 200 | рецептура № 115М | 5.2 | рецептура № 115М/ЖКТ | 3.5 | 32.7 |
| Рис отварной, 150 | рецептура № 302М | 5.2 | рецептура № 302М/ЖКТ | 3.5 | 32.7 |
| Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт, 200 | рецептура № 259М | 7 | рецептура № 259М/ЖКТ | 5 | 28.6 |
| Плов из птицы (грудки кур), 250 | рецептура № 291М | 12 | рецептура № 291М/ЖКТ | 8 | 33.3 |
| Икра кабачковая, 60 | рецептура № 73М | 3 | рецептура № 73М/ЖКТ | 2 | 33.3 |
| Картофельное пюре, 150 | рецептура № 312М | 5 | рецептура № 312М/ЖКТ | 4 | 20.0 |
| Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов), 230 | рецептура № 244М | 8 | рецептура № 244М/ЖКТ | 5 | 37.5 |
| Овощи припущенные с маслом, 150 | рецептура № 136/М | 7 | рецептура № 136/М/ЖКТ | 3 | 57.1 |
| Уха Ростовская (горбуша), 200 | рецептура № 151К | 4 | рецептура № 151К/ЖКТ | 3 | 25.0 |
| Каша гречневая рассыпчатая, 150 | рецептура № 171М | 9 | рецептура № 171М/ЖКТ | 6 | 33.3 |
| Птица (грудки кур.), тушенные в соусе с овощами, 230 | рецептура № 292М | 9 | рецептура № 292М/ЖКТ | 7 | 22.2 |
| 3. Снижение соли | | | | | |
| Во всех рецептурах снижение закладки на 25 % | | | | | |
| Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Морозовой и В.А. Тувашиной - М.: ДеЛи принт, 2017. | | | | | |
| Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. | | | | | |

Вариант реализации 12-ти дневного типового диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День/неделя: Понедельник-1

| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 26.77 | 25.08 | 80.62 | 650.62 | 0.39 | 1.53 | 99.00 | 1.61 | 443.85 | 563.04 | 75.05 | 4.67 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М/ЖКТ | 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 |
| 113М | Суп-паша домашняя на курином б-не | 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 |
| | Итого за Обед | 890 | 33.41 | 26.88 | 135.19 | 920.38 | 0.53 | 22.75 | 101.23 | 9.05 | 163.00 | 394.62 | 113.65 | 7.41 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Полдник | 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 Понедельник-1 | 1905 | 108.67 | 80.28 | 267.01 | 2240.69 | 1.17 | 26.96 | 406.73 | 11.14 | 1285.59 | 1692.92 | 279.61 | 14.02 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блю́д | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из огурцов 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 | Гуляши 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 | 10.12 | 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 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| | 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 | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 0.04 | 12.25 | 18.25 | 0.23 | 173.40 | 131.40 | 29.10 | 2.69 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М | Икра овощная | 100 | 2.10 | 5.23 | 9.26 | 85.86 | 0.07 | 26.60 | 361.05 | 2.53 | 36.82 | 49.73 | 25.81 | 0.99 |
| 128/К/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 |
| <i>Поздник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| | Йогурт | 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 | 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 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 24К | Пудинг творожный | 120 | 20.36 | 11.90 | 18.96 | 268.52 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 27.79 | 13.60 | 86.36 | 587.03 | 0.21 | 15.80 | 80.00 | 1.54 | 240.19 | 370.26 | 116.16 | 3.59 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 369М/ЖКТ | Мусс яблочный (на манной крупе) | 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 |
| | Итого за Второй завтрак | 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из огурцов 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.К/ЖКТ | 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 6м/330М | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 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/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 чёрной 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 |
| | Итого за Обед | 890 | 29.52 | 24.15 | 111.99 | 782.44 | 0.56 | 90.64 | 2820.98 | 6.10 | 141.26 | 462.63 | 116.69 | 8.03 |
| <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 |
| | Итого за Полдник | 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 |
| | Всего за Среда-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, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 320К/330М | Куриное филе запеченое 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/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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого за Завтрак | 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 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366М/ЖКТ | 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 |
| | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 69К/ЖКТ | 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/ЖКТ | Суп с крутой 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/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 |
| 342М/ЖКТ | 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 |
| | Итого за Обед | 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366М/ЖКТ | 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 |
| | 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 Четверг-1 | 1945 | 88.84 | 51.27 | 240.89 | 1792.60 | 0.83 | 47.07 | 2048.90 | 9.66 | 1131.84 | 1425.35 | 313.38 | 9.83 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Полгарнировка из огурцов 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/ЖКТ | 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 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>610</i> | <i>26.00</i> | <i>26.70</i> | <i>75.50</i> | <i>649.75</i> | <i>0.27</i> | <i>18.66</i> | <i>366.70</i> | <i>2.14</i> | <i>259.63</i> | <i>461.65</i> | <i>122.23</i> | <i>6.21</i> |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свеколная | 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 овощной 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/ЖКТ | 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/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>30.35</i> | <i>29.13</i> | <i>141.68</i> | <i>955.53</i> | <i>0.45</i> | <i>37.06</i> | <i>381.80</i> | <i>7.91</i> | <i>185.36</i> | <i>445.14</i> | <i>150.34</i> | <i>6.85</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 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 |

| День/неделя: Суббота-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из огурцов 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 |
| 270К | Суфле из отпарного мяса | 90 | 17.95 | 14.56 | 8.08 | 235.02 | 0.14 | 0.12 | 47.00 | 2.74 | 45.68 | 193.61 | 22.18 | 2.51 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 180 | 7.09 | 5.18 | 45.20 | 255.97 | 0.11 | | 24.00 | 1.02 | 14.93 | 57.75 | 10.32 | 1.05 |
| 377М/ЖКТ | 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 |
| | 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 | 567 | 29.33 | 20.28 | 88.38 | 655.18 | 0.34 | 5.82 | 71.00 | 4.46 | 86.66 | 316.64 | 59.84 | 5.65 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| | 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 | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 0.04 | 12.25 | 18.25 | 0.23 | 173.40 | 131.40 | 29.10 | 2.69 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 100 | 2.43 | 8.10 | 12.40 | 135.05 | 0.09 | 16.80 | 1500.00 | 4.11 | 34.51 | 69.60 | 43.74 | 1.28 |
| 130К | Суп-пюре овощной 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 |
| 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 |
| 342М/ЖКТ | 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 |
| | Итого за Обед | 850 | 41.62 | 27.35 | 117.93 | 891.76 | 0.49 | 43.56 | 2146.90 | 9.62 | 157.30 | 507.99 | 154.87 | 6.89 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 372М/ЖКТ | Яблоки печеные | 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 |
| | 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 | 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 Суббота-1 | 1917 | 82.12 | 52.30 | 269.54 | 1895.36 | 0.90 | 73.88 | 2254.40 | 14.54 | 590.75 | 1087.43 | 272.91 | 17.92 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174М/ЖКТ | Каша кукурузная молочная с сахаром | 220 | 8.30 | 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 |
| 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 |
| 382М/ЖКТ | 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 |
| | Итого за Завтрак | 515 | 26.26 | 19.50 | 106.13 | 705.55 | 0.27 | 1.36 | 79.32 | 1.06 | 441.24 | 440.16 | 79.43 | 5.64 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 369М/ЖКТ | Мусс аблочный (на манной крупе) | 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 |
| | Итого за Второй завтрак | 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 свеклы отварной | 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 макаронными изделиями на мясо-костном б-не | 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/ЖКТ | Кнись 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 |
| | Итого за Обед | 880 | 32.41 | 27.18 | 119.41 | 855.91 | 0.55 | 57.70 | 622.16 | 7.46 | 188.63 | 487.61 | 152.70 | 8.25 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 369М/ЖКТ | Мусс аблочный | 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 |
| | Итого за Полдник | 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 |
| | Всего за Понедельник-2 | 1895 | 71.28 | 50.93 | 289.80 | 1916.00 | 0.86 | 68.16 | 730.28 | 8.98 | 956.03 | 1190.63 | 280.07 | 16.09 |

День/неделя: Вторник-2

| № рецепта | Наименование дней недели, блю́д | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из огурцов 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 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 39.43 | 24.37 | 84.07 | 709.94 | 0.26 | 5.18 | 290.00 | 4.61 | 172.46 | 499.11 | 101.25 | 5.77 |
| <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 |
| | Итого за Второй завтрак | 250 | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 0.07 | 1.29 | 91.50 | 0.29 | 336.10 | 375.57 | 47.43 | 0.95 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 100 | 2.43 | 8.10 | 12.40 | 135.05 | 0.09 | 16.80 | 1500.00 | 4.11 | 34.51 | 69.60 | 43.74 | 1.28 |
| 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/ЗЗ0М | 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 |
| 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 |
| | Итого за Обед | 890 | 28.58 | 30.60 | 114.77 | 857.52 | 0.62 | 45.45 | 5474.60 | 8.67 | 224.43 | 487.52 | 209.36 | 7.26 |
| <i>Полдник</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 |
| | Итого за Полдник | 250 | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 0.07 | 1.29 | 91.50 | 0.29 | 336.10 | 375.57 | 47.43 | 0.95 |
| | Всего за Вторник-2 | 1930 | 120.42 | 83.22 | 251.75 | 2260.52 | 1.01 | 53.21 | 5947.60 | 13.87 | 1069.09 | 1737.76 | 405.47 | 14.94 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М | Запеканка творожная | 120 | 22.07 | 15.08 | 20.91 | 312.28 | 0.07 | 0.58 | 93.00 | 0.30 | 197.98 | 271.45 | 30.47 | 0.89 |
| 335М | Соус абрикосовый | 30 | 0.16 | 0.01 | 19.49 | 78.78 | 0.00 | 0.12 | 17.49 | 0.17 | 4.80 | 4.38 | 3.15 | 0.15 |
| 377М/ЖКТ | 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 |
| | 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 | 557 | 28.49 | 16.35 | 106.25 | 694.85 | 0.22 | 18.60 | 110.49 | 1.72 | 234.03 | 371.11 | 118.36 | 3.83 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 366М/ЖКТ | 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 |
| | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М/ЖКТ | 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/ЖКТ | Уха Ростовская (горбуша), 230 | 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-строгановски | 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/ЖКТ | 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 |
| | Итого за Обед | 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/ЖКТ | 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 |
| | 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 | 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/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Полтарнировка из огурцов 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 |
| 292М/ЖКТ | Птица тушеная 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 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 38.75 | 20.32 | 65.85 | 600.86 | 0.45 | 32.01 | 844.00 | 4.68 | 210.11 | 456.31 | 105.36 | 4.52 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 103М/ЖКТ | Суп картофельный с вермишелью на курб-не | 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 чёрной 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 |
| | Итого за Обед | 900 | 34.06 | 31.76 | 113.11 | 875.67 | 0.65 | 92.88 | 1948.25 | 7.47 | 366.38 | 658.69 | 186.78 | 5.95 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Полдник | 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 Четверг-2 | 1940 | 121.30 | 80.40 | 230.17 | 2146.21 | 1.34 | 127.57 | 2998.75 | 12.64 | 1255.22 | 1850.25 | 383.06 | 12.41 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рецепта | 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Полгарнировка из огурцов 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 залеченный | 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 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 (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 |
| | Итого 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 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за Второй 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 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М/ЖКТ | Икра 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 крупой на курином 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 | Кнесь 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 |
| | Итого 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 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого 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 |

| День/неделя: Суббота-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подаринровка из огурцов 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 |
| 204М/ЖКТ | Макаронь отварные с сыром | 250 | 18,16 | 16,43 | 49,44 | 420,46 | 0,13 | 0,32 | 120,00 | 1,32 | 417,92 | 319,60 | 29,38 | 1,56 |
| 378М/ЖКТ | 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 | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | | | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| | 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 | 680 | 25,30 | 18,87 | 115,40 | 737,76 | 0,28 | 18,52 | 125,00 | 2,48 | 510,87 | 461,64 | 122,58 | 4,36 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М | Запеканка творожная | 105 | 19,17 | 12,81 | 18,05 | 268,20 | 0,06 | 0,50 | 78,50 | 0,24 | 172,26 | 235,61 | 26,35 | 0,75 |
| 335М | Соус абрикосовый | 20 | 0,10 | 0,01 | 13,00 | 52,52 | 0,00 | 0,08 | 11,66 | 0,11 | 3,20 | 2,92 | 2,10 | 0,10 |
| | 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 | 24,40 | 14,69 | 38,43 | 391,97 | 0,06 | 1,33 | 102,66 | 0,35 | 330,46 | 357,28 | 47,20 | 0,98 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/ЖКТ | Винегрет овощной | 100 | 1,29 | 7,17 | 7,51 | 100,69 | 0,05 | 9,60 | 241,60 | 3,23 | 23,00 | 42,33 | 19,50 | 0,80 |
| 101М | Суп картофельный с овсяной крупой на курином б-це | 220 | 2,85 | 3,56 | 14,86 | 103,06 | 0,11 | 14,82 | 216,30 | 1,50 | 24,68 | 70,53 | 22,52 | 1,02 |
| ТТК б/н/330М | Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 80/30 | 120 | 15,43 | 11,85 | 14,19 | 225,71 | 0,16 | 10,73 | 2562,00 | 2,14 | 14,80 | 196,87 | 23,11 | 3,74 |
| 302М/ЖКТ | 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/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 |
| | Итого за Обед | 890 | 30,46 | 26,89 | 138,65 | 922,14 | 0,51 | 35,95 | 3035,90 | 9,18 | 117,40 | 498,66 | 141,77 | 8,29 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223М/335М | Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 105/20 | 125 | 19,27 | 12,81 | 31,05 | 320,72 | 0,06 | 0,58 | 90,16 | 0,35 | 175,46 | 238,53 | 28,45 | 0,85 |
| | 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 | 24,40 | 14,69 | 38,43 | 391,97 | 0,06 | 1,33 | 102,66 | 0,35 | 330,46 | 357,28 | 47,20 | 0,98 |
| | Всего за Суббота-2 | 2060 | 104,55 | 75,13 | 330,90 | 2443,84 | 0,91 | 57,13 | 3366,22 | 12,36 | 1289,19 | 1674,86 | 358,75 | 14,61 |
| | Итого | 23336 | 1120,14 | 742,91 | 3119,49 | 23850,24 | 11,48 | 966,39 | 29727,94 | 133,96 | 11774,70 | 17155,31 | 3880,04 | 180,37 |

Расчет химико-энергетических характеристик типового диетического (ЖКТ) меню

| | 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>Итого за завтраки</i> | 6796 | 359.28 | 243.12 | 1042.90 | 7822.27 | 3.41 | 142.10 | 2501.93 | 31.80 | 3416.31 | 5303.57 | 1170.59 | 61.14 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 566 | 29.94 | 20.26 | 86.91 | 651.86 | 0.28 | 11.84 | 208.49 | 2.65 | 284.69 | 441.96 | 97.55 | 5.09 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 18% | 28% | 53% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 33% | 22% | 23% | 24% | 20% | 17% | 23% | 19% | 24% | 37% | 33% | 28% |
| <i>Итого за второй завтрак</i> | 3000 | 178.57 | 90.63 | 320.12 | 2882.20 | 0.66 | 73.61 | 625.51 | 2.40 | 3053.63 | 2891.80 | 424.37 | 13.26 |
| <i>Среднее значение за завтраки</i> | 250 | 14.88 | 7.55 | 26.68 | 240.18 | 0.05 | 6.13 | 52.13 | 0.20 | 254.47 | 240.98 | 35.36 | 1.10 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 25% | 28% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 17% | 8% | 7% | 9% | 4% | 9% | 6% | 1% | 21% | 20% | 12% | 6% |
| <i>Итого за обеды</i> | 10550 | 403.73 | 318.53 | 1436.34 | 10263.58 | 6.76 | 677.08 | 25974.99 | 97.37 | 2251.13 | 6068.14 | 1860.72 | 92.72 |
| <i>Среднее значение за обеды</i> | 879 | 33.64 | 26.54 | 119.70 | 855.30 | 0.56 | 56.42 | 2164.58 | 8.11 | 187.59 | 505.68 | 155.06 | 7.73 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 16% | 28% | 56% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 37% | 29% | 31% | 31% | 40% | 81% | 241% | 58% | 16% | 42% | 52% | 43% |
| <i>Итого за полдники</i> | 3000 | 178.57 | 90.63 | 320.12 | 2882.20 | 0.66 | 73.61 | 625.51 | 2.40 | 3053.63 | 2891.80 | 424.37 | 13.26 |
| <i>Среднее значение за полдники</i> | 250 | 14.88 | 7.55 | 26.68 | 240.18 | 0.05 | 6.13 | 52.13 | 0.20 | 254.47 | 240.98 | 35.36 | 1.10 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 25% | 28% | 44% | | | | | | | | | |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 17% | 8% | 7% | 9% | 4% | 9% | 6% | 1% | 21% | 20% | 12% | 6% |
| <i>Итого за весь период</i> | | 1120.14 | 742.91 | 3119.49 | 23850.24 | 11.48 | 966.39 | 29727.94 | 133.96 | 11774.70 | 17155.31 | 3880.04 | 180.37 |
| <i>Среднее значение</i> | | 93.35 | 61.91 | 259.96 | 1987.52 | 0.96 | 80.53 | 2477.33 | 11.16 | 981.22 | 1429.61 | 323.34 | 15.03 |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i> | | 19% | 28% | 52% | | | | | | | | | |
| <i>100 % Норма СанПиН</i> | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 1.4 | 70 | 900 | 14 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| <i>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</i> | | 104% | 67% | 68% | 73% | 68% | 115% | 275% | 80% | 82% | 119% | 108% | 84% |

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии Варианта реализации типового 12-ти дневного диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 12-18 лет

| 100 % Норма СанПиН | | 90 | 92 | 383 | 2720 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | Завтраки | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | | | | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| <i>Понедельник - 1</i> | 26.77 | 25.08 | 80.62 | 650.62 | 30% | 27% | 21% | 24% | 16% | 35% | 50% | | | | | | | | |
| <i>Вторник - 1</i> | 29.23 | 20.12 | 91.99 | 668.18 | 32% | 22% | 24% | 25% | 18% | 27% | 55% | | | | | | | | |
| <i>Среда - 1</i> | 27.79 | 13.60 | 86.36 | 587.03 | 31% | 15% | 23% | 22% | 19% | 21% | 59% | | | | | | | | |
| <i>Четверг - 1</i> | 38.81 | 18.59 | 89.27 | 678.34 | 43% | 20% | 23% | 25% | 23% | 25% | 53% | | | | | | | | |
| <i>Пятница - 1</i> | 26.00 | 26.70 | 75.50 | 649.75 | 29% | 29% | 20% | 24% | 16% | 37% | 46% | | | | | | | | |
| <i>Суббота - 1</i> | 29.33 | 20.28 | 88.38 | 655.18 | 33% | 22% | 23% | 24% | 18% | 28% | 54% | | | | | | | | |
| <i>Понедельник - 2</i> | 26.26 | 19.50 | 106.13 | 705.55 | 29% | 21% | 28% | 26% | 15% | 25% | 60% | | | | | | | | |
| <i>Вторник - 2</i> | 39.43 | 24.37 | 84.07 | 709.94 | 44% | 26% | 22% | 26% | 22% | 31% | 47% | | | | | | | | |
| <i>Среда - 2</i> | 28.49 | 16.35 | 106.25 | 694.85 | 32% | 18% | 28% | 26% | 16% | 21% | 61% | | | | | | | | |
| <i>Четверг - 2</i> | 38.75 | 20.32 | 65.85 | 600.86 | 43% | 22% | 17% | 22% | 26% | 30% | 44% | | | | | | | | |
| <i>Пятница - 2</i> | 23.14 | 19.37 | 53.09 | 484.21 | 26% | 21% | 14% | 18% | 19% | 36% | 44% | | | | | | | | |
| <i>Суббота - 2</i> | 25.30 | 18.87 | 115.40 | 737.76 | 28% | 21% | 30% | 27% | 14% | 23% | 63% | | | | | | | | |
| <i>Среднее</i> | 29.94 | 20.26 | 86.91 | 651.86 | 33% | 22% | 23% | 24% | 19% | 29% | 52% | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | Второй завтрак | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|
| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | | | | | | | | | |
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У | | | | | | | | |
| <i>Понедельник - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% | | | | | | | | |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 6% | 3% | 8% | 6% | 13% | 12% | 73% | | | | | | | | |
| <i>Среда - 1</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 7% | 2% | 8% | 7% | 14% | 11% | 73% | | | | | | | | |
| <i>Четверг - 1</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 13% | 5% | 5% | 6% | 26% | 22% | 49% | | | | | | | | |
| <i>Пятница - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% | | | | | | | | |
| <i>Суббота - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 6% | 3% | 8% | 6% | 13% | 12% | 73% | | | | | | | | |
| <i>Понедельник - 2</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 7% | 2% | 8% | 7% | 14% | 11% | 73% | | | | | | | | |
| <i>Вторник - 2</i> | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 29% | 15% | 7% | 13% | 30% | 37% | 31% | | | | | | | | |
| <i>Среда - 2</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 13% | 5% | 5% | 6% | 26% | 22% | 49% | | | | | | | | |
| <i>Четверг - 2</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% | | | | | | | | |
| <i>Пятница - 2</i> | 8.76 | 1.92 | 9.13 | 93.24 | 10% | 2% | 2% | 3% | 38% | 19% | 39% | | | | | | | | |
| <i>Суббота - 2</i> | 24.40 | 14.69 | 38.43 | 391.97 | 27% | 16% | 10% | 14% | 25% | 34% | 39% | | | | | | | | |
| <i>Среднее</i> | 14.88 | 7.55 | 26.68 | 240.18 | 17% | 8% | 7% | 9% | 24% | 24% | 50% | | | | | | | | |

Обеды

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 33.41 | 26.88 | 135.19 | 920.38 | 37% | 29% | 35% | 34% | 15% | 26% | 59% |
| <i>Вторник - 1</i> | 39.23 | 20.51 | 103.27 | 751.88 | 44% | 22% | 27% | 28% | 21% | 25% | 55% |
| <i>Среда - 1</i> | 29.52 | 24.15 | 111.99 | 782.44 | 33% | 26% | 29% | 29% | 15% | 28% | 57% |
| <i>Четверг - 1</i> | 27.35 | 24.21 | 109.82 | 771.28 | 30% | 26% | 29% | 28% | 14% | 28% | 57% |
| <i>Пятница - 1</i> | 30.35 | 29.13 | 141.68 | 955.53 | 34% | 32% | 37% | 35% | 13% | 27% | 59% |
| <i>Суббота - 1</i> | 41.62 | 27.35 | 117.93 | 891.76 | 46% | 30% | 31% | 33% | 19% | 28% | 53% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 32.41 | 27.18 | 119.41 | 855.91 | 36% | 30% | 31% | 31% | 15% | 29% | 56% |
| <i>Вторник - 2</i> | 28.58 | 30.60 | 114.77 | 857.52 | 32% | 33% | 30% | 32% | 13% | 32% | 54% |
| <i>Среда - 2</i> | 35.69 | 25.87 | 108.37 | 814.19 | 40% | 28% | 28% | 30% | 18% | 29% | 53% |
| <i>Четверг - 2</i> | 34.06 | 31.76 | 113.11 | 875.67 | 38% | 35% | 30% | 32% | 16% | 33% | 52% |
| <i>Пятница - 2</i> | 41.05 | 24.00 | 122.15 | 864.87 | 46% | 26% | 32% | 32% | 19% | 25% | 56% |
| <i>Суббота - 2</i> | 30.46 | 26.89 | 138.65 | 922.14 | 34% | 29% | 36% | 34% | 13% | 26% | 60% |
| <i>Среднее</i> | 33.64 | 26.54 | 119.70 | 855.30 | 37% | 29% | 31% | 31% | 16% | 28% | 56% |

Полдни

| Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Выполнение БЖУ | | | | Соотношение БЖУ | | |
|--------------------------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------|-----|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | Б | Ж | У | ЭЦ | Б | Ж | У |
| <i>Понедельник - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Вторник - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 6% | 3% | 8% | 6% | 13% | 12% | 73% |
| <i>Среда - 1</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 7% | 2% | 8% | 7% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Четверг - 1</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 13% | 5% | 5% | 6% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Пятница - 1</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Суббота - 1</i> | 5.59 | 2.34 | 31.62 | 174.21 | 6% | 3% | 8% | 6% | 13% | 12% | 73% |
| <i>Понедельник - 2</i> | 6.31 | 2.13 | 32.13 | 177.27 | 7% | 2% | 8% | 7% | 14% | 11% | 73% |
| <i>Вторник - 2</i> | 26.21 | 14.13 | 26.46 | 346.53 | 29% | 15% | 7% | 13% | 30% | 37% | 31% |
| <i>Среда - 2</i> | 11.34 | 4.24 | 20.90 | 171.49 | 13% | 5% | 5% | 6% | 26% | 22% | 49% |
| <i>Четверг - 2</i> | 24.25 | 14.16 | 25.61 | 334.84 | 27% | 15% | 7% | 12% | 29% | 38% | 31% |
| <i>Пятница - 2</i> | 8.76 | 1.92 | 9.13 | 93.24 | 10% | 2% | 2% | 3% | 38% | 19% | 39% |
| <i>Суббота - 2</i> | 24.40 | 14.69 | 38.43 | 391.97 | 27% | 16% | 10% | 14% | 25% | 34% | 39% |
| <i>Среднее</i> | 14.88 | 7.55 | 26.68 | 240.18 | 16% | 8% | 7% | 8% | 24% | 24% | 50% |