

**Вариант реализации 10-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, 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>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>26,77</b>	<b>25,08</b>	<b>80,62</b>	<b>650,62</b>	<b>0,39</b>	<b>1,53</b>	<b>99,00</b>	<b>1,61</b>	<b>443,85</b>	<b>563,04</b>	<b>75,05</b>	<b>4,67</b>
<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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<i>Обед</i>														
73/М/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-лапша домашняя на курином бульоне	230	3,57	5,78	12,90	117,70	0,15	1,26	59,43	2,52	19,95	39,71	6,33	0,55
281М/330М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>33,41</b>	<b>26,88</b>	<b>135,19</b>	<b>920,38</b>	<b>0,53</b>	<b>22,75</b>	<b>101,23</b>	<b>9,05</b>	<b>163,00</b>	<b>394,62</b>	<b>113,65</b>	<b>7,41</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1905</b>	<b>108,67</b>	<b>80,28</b>	<b>267,01</b>	<b>2240,69</b>	<b>1,17</b>	<b>26,96</b>	<b>406,73</b>	<b>11,14</b>	<b>1285,59</b>	<b>1692,92</b>	<b>279,61</b>	<b>14,02</b>

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>														
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	Гуляш 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,23</b>	<b>20,12</b>	<b>91,99</b>	<b>668,18</b>	<b>0,25</b>	<b>8,00</b>	<b>26,92</b>	<b>3,65</b>	<b>162,46</b>	<b>432,18</b>	<b>108,74</b>	<b>5,30</b>
<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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
<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
128К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	230	4,27	4,22	20,13	135,95	0,16	18,25	157,56	0,26	66,74	102,27	29,47	1,10
259М/ЖКТ	Жаркое по-домашнему	250	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09
342М/ЖКТ	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	14,10	58,70	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39,23</b>	<b>20,51</b>	<b>103,27</b>	<b>751,88</b>	<b>0,64</b>	<b>82,71</b>	<b>563,81</b>	<b>6,20</b>	<b>167,70</b>	<b>497,56</b>	<b>143,77</b>	<b>7,52</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>2,34</b>	<b>31,62</b>	<b>174,21</b>	<b>0,04</b>	<b>12,25</b>	<b>18,25</b>	<b>0,23</b>	<b>173,40</b>	<b>131,40</b>	<b>29,10</b>	<b>2,69</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1920</b>	<b>79,63</b>	<b>45,30</b>	<b>258,50</b>	<b>1768,47</b>	<b>0,96</b>	<b>115,21</b>	<b>627,23</b>	<b>10,31</b>	<b>676,96</b>	<b>1192,54</b>	<b>310,71</b>	<b>18,21</b>

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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>27,79</b>	<b>13,60</b>	<b>86,36</b>	<b>587,03</b>	<b>0,21</b>	<b>15,80</b>	<b>80,00</b>	<b>1,54</b>	<b>240,19</b>	<b>370,26</b>	<b>116,16</b>	<b>3,59</b>
<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
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<i>Обед</i>														
71М	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
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 б/н/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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>29,52</b>	<b>24,15</b>	<b>111,99</b>	<b>782,44</b>	<b>0,56</b>	<b>90,64</b>	<b>2820,98</b>	<b>6,10</b>	<b>141,26</b>	<b>462,63</b>	<b>116,69</b>	<b>8,03</b>
<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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>1940</b>	<b>69,93</b>	<b>42,00</b>	<b>262,62</b>	<b>1724,01</b>	<b>0,82</b>	<b>115,54</b>	<b>2929,78</b>	<b>8,10</b>	<b>707,61</b>	<b>1095,75</b>	<b>280,79</b>	<b>13,83</b>

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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>38,81</b>	<b>18,59</b>	<b>89,27</b>	<b>678,34</b>	<b>0,27</b>	<b>3,04</b>	<b>111,30</b>	<b>1,84</b>	<b>318,92</b>	<b>503,77</b>	<b>91,00</b>	<b>3,38</b>
<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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<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 крупой 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>27,35</b>	<b>24,21</b>	<b>109,82</b>	<b>771,28</b>	<b>0,52</b>	<b>41,40</b>	<b>1893,80</b>	<b>7,83</b>	<b>277,32</b>	<b>514,89</b>	<b>158,56</b>	<b>5,96</b>
<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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1945</b>	<b>88,84</b>	<b>51,27</b>	<b>240,89</b>	<b>1792,60</b>	<b>0,83</b>	<b>47,07</b>	<b>2048,90</b>	<b>9,66</b>	<b>1131,84</b>	<b>1425,35</b>	<b>313,38</b>	<b>9,83</b>

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	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,00</b>	<b>26,70</b>	<b>75,50</b>	<b>649,75</b>	<b>0,27</b>	<b>18,66</b>	<b>366,70</b>	<b>2,14</b>	<b>259,63</b>	<b>461,65</b>	<b>122,23</b>	<b>6,21</b>
<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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<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
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 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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>30,35</b>	<b>29,13</b>	<b>141,68</b>	<b>955,53</b>	<b>0,45</b>	<b>37,06</b>	<b>381,80</b>	<b>7,91</b>	<b>185,36</b>	<b>445,14</b>	<b>150,34</b>	<b>6,85</b>
<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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>2000</b>	<b>104,84</b>	<b>84,16</b>	<b>268,39</b>	<b>2274,97</b>	<b>0,96</b>	<b>58,39</b>	<b>955,00</b>	<b>10,54</b>	<b>1123,73</b>	<b>1642,05</b>	<b>363,48</b>	<b>15,01</b>

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>26,26</b>	<b>19,50</b>	<b>106,13</b>	<b>705,55</b>	<b>0,27</b>	<b>1,36</b>	<b>79,32</b>	<b>1,06</b>	<b>441,24</b>	<b>440,16</b>	<b>79,43</b>	<b>5,64</b>
<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
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<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	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	Кисель из кураги	200	1,05	0,06	27,22	114,47	0,02	0,80	116,60	1,10	35,60	36,13	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,41</b>	<b>27,18</b>	<b>119,41</b>	<b>855,91</b>	<b>0,55</b>	<b>57,70</b>	<b>622,16</b>	<b>7,46</b>	<b>188,63</b>	<b>487,61</b>	<b>152,70</b>	<b>8,25</b>
<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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,31</b>	<b>2,13</b>	<b>32,13</b>	<b>177,27</b>	<b>0,03</b>	<b>4,55</b>	<b>14,40</b>	<b>0,23</b>	<b>163,08</b>	<b>131,43</b>	<b>23,97</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>		<b>1895</b>	<b>71,28</b>	<b>50,93</b>	<b>289,80</b>	<b>1916,00</b>	<b>0,86</b>	<b>68,16</b>	<b>730,28</b>	<b>8,98</b>	<b>956,03</b>	<b>1190,63</b>	<b>280,07</b>	<b>16,09</b>

День/неделя: Вторник-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>														
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>39,43</b>	<b>24,37</b>	<b>84,07</b>	<b>709,94</b>	<b>0,26</b>	<b>5,18</b>	<b>290,00</b>	<b>4,61</b>	<b>172,46</b>	<b>499,11</b>	<b>101,25</b>	<b>5,77</b>
<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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
<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/330М	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	2,72	3,12	14,56	99,62	0,13	9,50	3816,00	0,83	52,62	107,42	72,52	1,36
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>28,58</b>	<b>30,60</b>	<b>114,77</b>	<b>857,52</b>	<b>0,62</b>	<b>45,45</b>	<b>5474,60</b>	<b>8,67</b>	<b>224,43</b>	<b>487,52</b>	<b>209,36</b>	<b>7,26</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>26,21</b>	<b>14,13</b>	<b>26,46</b>	<b>346,53</b>	<b>0,07</b>	<b>1,29</b>	<b>91,50</b>	<b>0,29</b>	<b>336,10</b>	<b>375,57</b>	<b>47,43</b>	<b>0,95</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1930</b>	<b>120,42</b>	<b>83,22</b>	<b>251,75</b>	<b>2260,52</b>	<b>1,01</b>	<b>53,21</b>	<b>5947,60</b>	<b>13,87</b>	<b>1069,09</b>	<b>1737,76</b>	<b>405,47</b>	<b>14,94</b>

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
<b>Завтрак</b>														
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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>557</b>	<b>28,49</b>	<b>16,35</b>	<b>106,25</b>	<b>694,85</b>	<b>0,22</b>	<b>18,60</b>	<b>110,49</b>	<b>1,72</b>	<b>234,03</b>	<b>371,11</b>	<b>118,36</b>	<b>3,83</b>
<b>Второй завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
<b>Обед</b>														
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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>35,69</b>	<b>25,87</b>	<b>108,37</b>	<b>814,19</b>	<b>0,80</b>	<b>70,93</b>	<b>6116,40</b>	<b>8,51</b>	<b>127,92</b>	<b>622,65</b>	<b>196,13</b>	<b>13,57</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,34</b>	<b>4,24</b>	<b>20,90</b>	<b>171,49</b>	<b>0,02</b>	<b>1,31</b>	<b>21,90</b>		<b>267,80</b>	<b>203,35</b>	<b>31,91</b>	<b>0,25</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1937</b>	<b>86,86</b>	<b>50,70</b>	<b>256,41</b>	<b>1852,02</b>	<b>1,06</b>	<b>92,15</b>	<b>6270,69</b>	<b>10,24</b>	<b>897,55</b>	<b>1400,45</b>	<b>378,31</b>	<b>17,89</b>



День/неделя: Четверг-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>38,75</b>	<b>20,32</b>	<b>65,85</b>	<b>600,86</b>	<b>0,45</b>	<b>32,01</b>	<b>844,00</b>	<b>4,68</b>	<b>210,11</b>	<b>456,31</b>	<b>105,36</b>	<b>4,52</b>
<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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
<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 кур.б-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>34,06</b>	<b>31,76</b>	<b>113,11</b>	<b>875,67</b>	<b>0,65</b>	<b>92,88</b>	<b>1948,25</b>	<b>7,47</b>	<b>366,38</b>	<b>658,69</b>	<b>186,78</b>	<b>5,95</b>
<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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>24,25</b>	<b>14,16</b>	<b>25,61</b>	<b>334,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>103,25</b>	<b>0,24</b>	<b>339,37</b>	<b>367,63</b>	<b>45,46</b>	<b>0,97</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1940</b>	<b>121,30</b>	<b>80,40</b>	<b>230,17</b>	<b>2146,21</b>	<b>1,34</b>	<b>127,57</b>	<b>2998,75</b>	<b>12,64</b>	<b>1255,22</b>	<b>1850,25</b>	<b>383,06</b>	<b>12,41</b>

День/неделя: Пятница-2														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,24	18,37	2,54	249,52	0,08	0,37	298,20	0,70	281,36	338,44	25,26	2,68
377М/ЖКТ	Чай с 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>597</b>	<b>23,14</b>	<b>19,37</b>	<b>53,09</b>	<b>484,21</b>	<b>0,21</b>	<b>13,57</b>	<b>298,20</b>	<b>2,00</b>	<b>335,91</b>	<b>427,72</b>	<b>70,60</b>	<b>8,23</b>
<b>Второй завтрак</b>														
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>8,76</b>	<b>1,92</b>	<b>9,13</b>	<b>93,24</b>	<b>0,01</b>	<b>30,75</b>	<b>12,50</b>	<b>0,11</b>	<b>160,40</b>	<b>123,70</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>
<b>Обед</b>														
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	Кисель из яблок	200	0,13	0,12	19,18	79,04	0,01	3,00	1,50	0,06	8,00	9,46	2,70	0,69
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>41,05</b>	<b>24,00</b>	<b>122,15</b>	<b>864,87</b>	<b>0,45</b>	<b>56,06</b>	<b>869,16</b>	<b>9,36</b>	<b>134,42</b>	<b>490,19</b>	<b>136,13</b>	<b>6,74</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,76</b>	<b>1,92</b>	<b>9,13</b>	<b>93,24</b>	<b>0,01</b>	<b>30,75</b>	<b>12,50</b>	<b>0,11</b>	<b>160,40</b>	<b>123,70</b>	<b>23,40</b>	<b>0,32</b>
	<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1947</b>	<b>81,71</b>	<b>47,21</b>	<b>193,50</b>	<b>1535,57</b>	<b>0,67</b>	<b>131,13</b>	<b>1192,36</b>	<b>11,58</b>	<b>791,13</b>	<b>1165,31</b>	<b>253,53</b>	<b>15,60</b>
	<b>Итого</b>	<b>19359</b>	<b>933,47</b>	<b>615,48</b>	<b>2519,05</b>	<b>19511,05</b>	<b>9,67</b>	<b>835,37</b>	<b>24107,32</b>	<b>107,05</b>	<b>9894,76</b>	<b>14393,02</b>	<b>3248,38</b>	<b>147,84</b>