

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, 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	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>														
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
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	Бигочек 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
<i>Итого за Завтрак</i>		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
<i>Итого за Второй завтрак</i>		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
128К/ЖКТ	Суп-поре 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
<i>Итого за Обед</i>		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
<i>Итого за Полдник</i>		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, 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>														
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, 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	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
<i>Итого за Завтрак</i>		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
<i>Итого за Второй завтрак</i>		250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25
<i>Обед</i>														
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
<i>Итого за Обед</i>		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
<i>Итого за Полдник</i>		250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25
Всего за Четверг-1		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, 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
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
378М/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
<i>Итого за Завтрак</i>		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
<i>Итого за Второй завтрак</i>		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
<i>Итого за Обед</i>		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
<i>Итого за Полдник</i>		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, 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	8,297	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-не	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, 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
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
<i>Итого за Завтрак</i>		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
<i>Итого за Второй завтрак</i>		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
136М/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
<i>Итого за Обед</i>		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
<i>Итого за Полдник</i>		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, 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>														
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>														
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>														
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
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>														
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 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, 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
292М/ЖКТ	Птица (грудки кур.), тушеные 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
<i>Итого за Завтрак</i>		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
<i>Итого за Второй завтрак</i>		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
<i>Итого за Обед</i>		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
<i>Итого за Полдник</i>		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
Итого за Завтрак		547	20,022	17,122	45,902	422,400	0,180	13,126	260,600	1,782	299,876	376,504	64,012	7,661
<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
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>														
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
Итого за Обед		750	38,863	20,838	110,104	788,221	0,392	46,518	522,750	7,727	112,683	444,049	117,795	5,960
<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
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		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