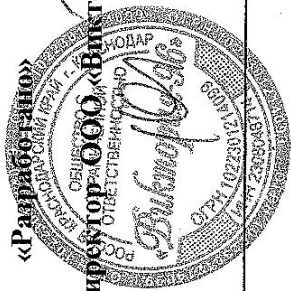


«Разработано»

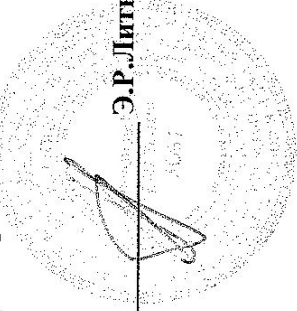
Директор ООО «Виктория-96»



Л.Е. Дьяченко

«Согласовано»

Директор ГБОУ школа № 21



Э.Р. Литвиненко

ООО « Виктория-96»

Примерное циклическое меню

Диетическое питание (СТОЛ № 5)

Для детей с 7 до 11 лет

Краснодар

2022

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края															
Диета (СТОЛ № 5)															
Возраст 7-11 лет															
Сезон осенне-зимний															
№ рец.	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	
День/неделя: Понедельник - I															
Завтрак															
173М/ЖК1	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,97	9,33	36,58	262,73	0,21	0,57	33,50	0,52	140,96	225,81	25,70	1,67	
3М	Бутерброд с сыром и маслом, 20/15/5	40	5,26	7,48	9,73	128,21	0,04	0,11	52,20	0,38	145,80	108,50	12,90	0,55	
382М/ЖК1	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	
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак			440	18,40	19,86	70,68	0,30	1,22	94,82	1,17	404,48	458,91	74,80	3,62	
Обед															
113М	Суп-паша домашняя	250	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10	0,44	
281М	Биточек паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13	
171	Каша вязкая гречневая на воде	155	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07	2,53	
349М/ЖК1	Компот из сухофруктов (яблоки сушеные)	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60	
ТК	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	
ТК	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			895	29,48	22,65	110,53	0,55	9,34	54,50	5,90	129,10	414,12	162,77	10,56	
Полдник															
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	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за Полдник			250	22,50	15,41	31,73	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97	
Всего за Понедельник-1			1585	70,38	73,33	212,94	1,01	12,27	265,07	7,31	869,20	1239,41	283,03	16,13	
День/неделя: Вторник-1															
Наименование дней недели, блюдо															
Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
71	Огурец свежий в нарезке (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	
259М/ЖК1	Жаркое по-домашнему (говядина б/к)	230	23,99	15,74	23,94	334,04	0,24	31,10		2,85	32,92	285,57	59,12	4,31	
Итого за Завтрак			200	0,16	0,16	13,90	0,01	4,01	2,00	0,08	6,90	5,22	4,04	0,99	
ТК	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 Обед			540	28,52	16,46	63,13	0,35	39,31	2,00	3,64	61,52	352,29	88,06	6,61	

№ респ.	Наименование дней недели, блюди	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
71	Огурец свежий в нарезке (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
98М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76				
227М	Рыба припущенная (горбуша филе)	90	22,88	7,23	0,74	159,09	0,23	1,90	33,30	1,68	24,99	227,22	34,56	0,74				
312М/ЖК	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				
349М/ЖК	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
ЕК	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	800	34,74	16,50	91,05	653,91	0,61	52,76	251,60	5,74	154,21	482,20	135,49	5,04				
	Подлник																	
372М/ЖК	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	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13				
	Итого за Подлник	250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,08	12,63	30,75	0,23	169,65	130,15	29,10	2,69				
	Всего за Вторник-1	1590	67,10	36,55	191,92	1372,46	1,04	104,70	284,35	9,61	385,38	964,64	252,65	14,34				
	День/неделя: Среда-1																	
№ респ.	Наименование дней недели, блюди	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	7,61	3,31	91,39	0,03	2,45	973,80	2,86	73,62	65,06	20,98	0,40				
294М	Котлеты рубленные из птицы (грудка куриные)	80	14,54	9,01	12,75	191,22	0,10	1,18	55,60	0,60	16,11	119,77	19,92	1,35				
309М/ЖК1	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87				
379М/ЖК1	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				
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
ТК	Фрукты (Бананы)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00		0,48	9,60	33,60	50,40	0,72				

№ п/п	Наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за	Завтрак	640	31,94	24,06	115,63	807,40	0,37	16,35	1054,40	5,43	235,73	390,46	128,95	4,45		
Обед																
73М	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58		
128К/ЖК/К	Суп-пюре картофельный с мясными фрикадельками, 230/20	250	8,22	5,89	20,00	166,41	0,17	18,16	119,50	0,33	62,15	140,42	33,59	1,65		
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		
330	Сыре сметанный сладкий	30	0,51	1,35	12,13	62,86	0,02	0,04	8,75	0,07	8,17	7,60	1,21	0,08		
350М/ЖК/К	Кисель из ягод черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26		
ТК	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		710	37,57	25,27	108,62	816,84	0,42	74,07	221,25	2,77	317,17	513,79	106,49	4,85		
Подлинки																
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	Котлет	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
Итого за Подлинки		250	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43	0,95		
Всего за Среда-1		1600	93,97	64,71	256,93	1998,27	0,90	92,08	1379,65	8,49	885,25	1278,57	282,74	10,25		
День/неделя: Четверг-1																
№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
52М/ЖК/К	Салат из свежих отварной	60	0,86	3,05	5,02	50,91	0,01	5,70		1,38	21,09	24,57	12,54	0,80		
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	110	15,94	13,60	7,63	217,37	0,16	2,01	81,12	0,55	127,77	268,81	54,11	1,01		
312М/ЖК/К	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		
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50		
376М/ЖК/К	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84		
Итого за Завтрак		50	4,00	6,90	26,15	205,00	0,05	1,59	22,25	0,46	26,19	38,58	7,53	0,67		
Обед																
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62		
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01		
320К	Птица запеченная (грудка кур)	90	24,99	9,95		190,66	0,11	2,38	47,60	2,12	24,02	191,98	23,05	1,61		
143М/ЖК/К	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08		
ТК	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45		
355М/ЖК/К	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60		
ТК	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 Обед		870	36,16	22,39	90,93	716,85	0,46	57,90	937,24	6,27	205,37	435,13	128,67	8,36		
Подлинки																
372М/ЖК/К	Яблоко 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	Котлет	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13		
Итого за Подлинки		250	3,84	3,59	37,74	201,71	0,07	12,63	30,75		169,65	130,15	29,10	2,69		
Всего за Четверг-1		1695	66,04	53,76	209,71	1620,71	0,95	105,87	1089,66	9,15	605,91	1024,70	277,71	16,09		

День/неделя: Пятница-1		Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетичес			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ респ.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
71	Огурец свежий в нарезке (без кожуры)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30						
215М	Омлет паровой	150	15,89	20,76	4,14	267,33	0,09	0,41	315,30	0,74	144,72	273,39	22,66	2,82						
229	Фруктовый чай (яблоки свежие)	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64	0,89						
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
ТК	Фрукты (Груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00		0,48	22,80	19,20	14,40	2,76						
Итого за Завтрак		550	20,09	21,72	48,48	473,17	0,21	14,22	317,10	1,88	193,12	350,09	62,30	7,57						
Обед																				
128/К/Ж/К	Суп-пюре картофельный	250	3,68	4,30	21,21	138,81	0,16	19,48	119,80	0,25	63,67	101,01	30,29	1,05						
229	Рыба тушеная с овощами (треска)	200	13,44	6,04	22,81	199,75	0,22	26,25	486,50	3,02	37,01	222,88	56,88	1,62						
349/М/Ж/К	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62						
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
ТК	Пирог фруктовый "Никольский"	80	5,26	7,03	38,51	238,92	0,34	2,54	35,60	0,74	41,90	61,73	12,05	1,08						
ТК	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						
Итого за Обед		900	26,85	18,27	140,39	838,69	0,83	56,49	641,90	6,11	209,08	470,70	149,31	8,62						
Подливка																				
242К	Суджик 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	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13						
Итого за Подливка		250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97						
Всего за Пятница-1		1700	70,04	56,47	210,65	1645,68	1,20	72,07	1079,25	7,24	583,60	1209,63	248,87	17,44						
День/неделя: Понедельник-2																				
№ респ.	Наименование дней недели, блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетичес			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
Завтрак			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
71	Огурец свежий в нарезке (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						
281М	Выпечка паровой (говядина б/к)	90	15,08	10,75	8,75	192,33	0,07	0,12	22,00	0,52	34,82	157,50	22,60	2,13						
143М/Ж/К	Рагу из овощей	150	3,01	8,17	16,26	151,89	0,13	32,06	487,80	1,66	49,12	76,66	31,62	1,08						
376М/Ж/К	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84						
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
ТК	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
Итого за Завтрак		610	22,73	19,77	68,21	545,05	0,31	40,08	509,80	3,28	126,19	313,90	92,72	7,55						
Обед																				
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						
130К	Суп-пюре овощной	240	2,40	2,26	11,26	75,68	0,09	15,19	290,40	0,21	51,23	60,35	19,60	0,62						
	Сметана (10%)	10	0,27	1,00	0,39	11,90	0,00	0,05	6,50	0,03	9,00	6,20	1,00	0,01						
211М	Омлет с сыром	150	17,92	18,89	0,74	245,60	0,08	0,16	307,98	0,73	255,87	320,90	21,01	2,71						
353М/Ж/К	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	23,42	98,72	0,02	0,72	104,94	0,99	32,00	32,44	18,90	0,60						

№ п/п	№ рецепта	Наименование дневной порции	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А (мкг)	Витамин В1 (мг)	Витамин С (мг)	Витамин Е (мг)	Витамин Р (мг)	Витамин Р (мг)	Мg (мг)	Fe (мг)
70		Хлеб пшеничный	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	26,22	1609,82	0,91	16,10	60,90	23,10
710		Итого за Обед	28,52	27,97	77,48	680,90	0,36			5,43	386,44	522,97	109,97
125		Мусс яблочный (на мякоти груше)	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22
386М		Йогурт	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00	151,25	117,50	18,75	0,13
250		Итого за Подлник	4,56	3,38	38,26	204,77	0,06	4,93	26,90	0,23	159,33	130,18	23,97
1570		Всего за Понедельник-2	55,81	51,12	183,95	1430,72	0,73	71,23	2146,52	8,94	671,96	967,05	226,66
1570		Всего за Вторник-2											
1570		Всего за Вторник-2											
60		Рыба припущенная (минтай филе)	11,69	0,67	0,49	55,02	0,08	0,97	7,30	0,23	31,06	178,68	40,99
150		Картофель отварной	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03
180		Компот из сухофруктов	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90
40		Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
150		Фрукты (Груши)	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
620		Итого за Завтрак	19,41	5,83	77,16	442,94	0,38	41,39	27,30	2,58	123,94	363,27	130,72
250		Суп-лапша домашняя	2,80	5,83	13,93	119,36	0,16	1,00	12,50	2,53	11,06	31,96	5,10
90		Сыфле из отварного мяса (говядина б/к)	17,95	14,56	8,08	235,02	0,14	0,12	47,00	2,74	45,68	193,61	22,18
150		Капша рисовая вязкая на воде с маслом сливочным	2,28	3,95	23,75	139,61	0,03		20,00	0,18	4,85	49,72	16,07
180		Компот из сухофруктов	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90
70		Хлеб пшеничный	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11		0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
100		Фрукты (Бананы)	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
840		Итого за Обед	30,75	25,59	117,67	827,26	0,49	11,84	79,50	7,75	114,48	390,47	127,35
125		Пудинг творожный	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68
125		Йогурт	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00	151,25	117,50	18,75	0,13
250		Итого за Подлник	24,46	15,38	32,58	374,03	0,11	1,66	104,00	0,29	332,35	374,32	47,43
1710		Всего за Вторник-2	74,62	46,80	227,41	1643,69	0,98	54,88	210,80	10,62	570,77	1128,06	305,50
1710		Всего за Вторник-2											
1710		Всего за Вторник-2											
60		Салат из отварной моркови с сыром	2,18	5,61	3,31	73,40	0,03	2,45	973,80	1,98	73,62	65,02	20,98
60		Тертая капуста	8,94	6,89	8,30	131,17	0,08	2,00		1,68	15,86	94,25	14,66
155		Капша вязкая гречневая на воде	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		20,00	0,35	9,82	113,48	75,07
180		Фруктовый чай (яблоки свежие)	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,61	1,80	0,07	6,21	4,70	3,64

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое значение	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (каротин)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		2,50	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
ТК	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,02		7,25		7,25	22,50	5,00	0,53	
ТК	Итого за Завтрак	520	21,07	20,36	82,52	600,21	0,37		8,06		998,10	4,60	121,96	132,54	6,57
Обед	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	
75М/ЖКТ	Икра свекольная	250	2,47	5,29	15,61	120,16	0,05	1,50	200,00	2,56	12,36	29,36	8,57	0,49	
156К/Б/ДМ	Суп с макаронными изделиями	80	10,48	0,57	12,16	95,87	0,09	0,53	5,30	0,81	22,63	134,15	24,50	0,84	
234М	Виточек рыбный паровой	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04	
330М	Соус сметанный	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	
125М/ЖКТ	Картофель отварной	180	0,70	0,05	33,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	
349М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40	
ТК	Хлеб пшеничный	820	24,14	16,11	119,10	721,78	0,50	44,53	233,30	7,50	133,61	381,56	129,30	5,85	
Итого за Обед															
Полдник	Яблочки печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50	5,75	0,23	18,40	12,65	10,35	2,57	
372М/ЖКТ	Яблочки печенье	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
386М	Йогурт	250	9,59	5,49	27,02	198,99	0,06	1,69	34,40		264,05	202,10	31,91	0,25	
Итого за Полдник		1590	54,80	41,96	228,64	1520,98	0,93	54,28	1265,80	12,10	519,62	918,41	293,75	12,67	
Всего за Среда-2															
День/неделя: Четверг-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическое значение	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (каротин)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
222М/ЖКТ	Пудинг из творога	160	25,15	16,55	39,69	414,15	0,11	0,63	102,50	0,50	226,47	323,01	41,35	1,53	
ТК	Молоко ступенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,30	0,52	46,05	32,85	5,10	0,03	
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
382М/ЖКТ	Кашка с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,72	14,40	50,40	75,60	1,08	
ТК	Фрукты (Бананы)	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,72	14,40	50,40	75,60	164,85	4,44	
Итого за Завтрак		575	35,68	21,98	119,84	830,21	0,28	19,32	117,92	1,75	409,24	548,26	164,85	4,44	
Обед															
115М/ЖКТ	Суп с крупной рисовой	250	4,10	6,32	16,31	138,76	0,04	1,76	209,10	1,94	9,22	62,18	17,67	0,56	
281М/БМ/Д	Виточек паровой (говядина)	60	8,98	9,12	4,83	137,26	0,04		12,00	0,31	10,06	92,57	13,20	1,42	
330М	Соус сметанный	30	0,42	1,23	1,69	19,64	0,02	0,03	8,00	0,05	7,40	6,60	1,04	0,04	
171	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	155	4,17	4,08	25,75	156,35	0,11		20,00	0,69	17,32	105,23	22,57	1,78	
350М/ЖКТ	Кашель из пшолов черной садоводства	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26	
ТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	0,80	
Итого за Обед		715	21,02	21,18	84,21	609,81	0,28	37,79	249,10	3,64	62,88	313,48	73,26	4,86	
Полдник															
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	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13	
Итого за Полдник		250	22,50	15,41	31,73	362,34	0,16	1,71	115,75	0,24	335,62	366,38	45,46	0,97	
Всего за Четверг-2		1540	79,20	58,57	235,78	1803,36	0,72	58,82	482,77	5,63	807,74	1228,12	283,57	10,27	
День/неделя: Пятница-2															

№ п/п	Наименование диеты, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
71	Огурец свежий в нарезке (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				
297/М/ЖК	Фрикадельки из курицы	65	9,95	10,99	4,83	158,27	0,06	0,98	34,30	1,60	9,16	87,16	12,61	0,98				
309/М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,86	3,59	37,42	205,58	0,09		16,00	0,84	12,13	47,54	8,55	0,87				
379/М/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				
ТК	Фрукты (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
ТК	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		575	24,37	18,27	96,13	644,77	0,29	14,50	59,30	3,39	158,06	290,50	94,56	3,57				
	Обед																	
98/М/СЖ	Суп крестьянский с овсяной крупой	250	1,93	4,47	10,09	88,81	0,07	20,00	200,00	1,93	28,98	52,33	17,42	0,76				
270/К	Суп из отварного мяса (говядина б/к)	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				
	Капша вякая Гречневая на воде	150	4,61	4,82	20,79	144,85	0,16		20,00	0,34	9,55	109,90	72,67	2,45				
352/М/ЖКТ	Кисель из яблок	180	0,12	0,11	17,10	70,51	0,01	2,70	1,35	0,05	7,12	8,36	2,43	0,62				
ТК	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11			0,91	16,10	60,90	23,10	1,40				
ТК	Вафли	35	1,37	10,71	21,88	189,70	0,02		2,10	2,80	14,70	14,70	2,10	0,21				
Итого за обед		775	31,50	35,36	111,74	893,39	0,51	22,82	270,45	5,97	110,23	439,80	139,90	7,96				
	Подливки																	
362/М/ЖК	Желе из ябл (черн. сахарозаменит)	125	3,64	0,05	9,74	53,91	0,01	30,00		0,11	5,40	4,95	4,65	0,22				
386/М	Йогурт	125	3,38	3,13	13,50	98,75	0,04	1,13	25,00		151,25	117,50	18,75	0,13				
Итого за Подливки		250	7,01	3,17	23,24	152,66	0,04	31,13	25,00	0,11	156,65	122,45	23,40	0,34				
Всего за Питание-2		1600	62,89	56,80	231,11	1690,82	0,84	68,45	354,75	9,47	424,94	852,75	257,86	11,87				
Итого																		
	Итого за Питание	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		корн	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
		16180	700,61	541,98	2178,32	16392,32	9,28	683,72	8562,27	88,56	6418,77	10883,29	2715,15	132,57				
		1618	70,06	54,20	217,83	1639,23	0,93	68,37	856,23	8,86	641,88	1088,33	271,52	13,26				
			Среднее значение в день															

