

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
	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>														
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
	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, 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 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
	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>														
372/М/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>Полдник</i>														
372/М/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 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, 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
	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	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
156К/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
	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, 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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>555</i>	<i>38,81</i>	<i>18,59</i>	<i>89,27</i>	<i>678,34</i>	<i>0,27</i>	<i>3,04</i>	<i>111,30</i>	<i>1,84</i>	<i>318,92</i>	<i>503,77</i>	<i>91,00</i>	<i>3,38</i>
<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
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>11,34</i>	<i>4,24</i>	<i>20,90</i>	<i>171,49</i>	<i>0,02</i>	<i>1,31</i>	<i>21,90</i>		<i>267,80</i>	<i>203,35</i>	<i>31,91</i>	<i>0,25</i>
<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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890</i>	<i>27,35</i>	<i>24,21</i>	<i>109,82</i>	<i>771,28</i>	<i>0,52</i>	<i>41,40</i>	<i>1893,80</i>	<i>7,83</i>	<i>277,32</i>	<i>514,89</i>	<i>158,56</i>	<i>5,96</i>
<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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>11,34</i>	<i>4,24</i>	<i>20,90</i>	<i>171,49</i>	<i>0,02</i>	<i>1,31</i>	<i>21,90</i>		<i>267,80</i>	<i>203,35</i>	<i>31,91</i>	<i>0,25</i>
	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	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
	Итого за Завтрак	610	26,00	26,70	75,50	649,75	0,27	18,66	366,70	2,14	259,63	461,65	122,23	6,21
<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	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
	Итого за Обед	890	30,35	29,13	141,68	955,53	0,45	37,06	381,80	7,91	185,36	445,14	150,34	6,85
<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 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: 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	8,30	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515</i>	<i>26,26</i>	<i>19,50</i>	<i>106,13</i>	<i>705,55</i>	<i>0,27</i>	<i>1,36</i>	<i>79,32</i>	<i>1,06</i>	<i>441,24</i>	<i>440,16</i>	<i>79,43</i>	<i>5,64</i>
<i>Второй завтрак</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>
<i>Обед</i>														
52М	Салат из 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>880</i>	<i>32,41</i>	<i>27,18</i>	<i>119,41</i>	<i>855,91</i>	<i>0,55</i>	<i>57,70</i>	<i>622,16</i>	<i>7,46</i>	<i>188,63</i>	<i>487,61</i>	<i>152,70</i>	<i>8,25</i>
<i>Полдник</i>														
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>
	Всего за 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, 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
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/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
136/М/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/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
	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	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	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
	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 курице	230	3,40	2,44	19,29	112,97	0,11	15,47	235,42	1,16	25,13	67,40	23,87	1,05
233М/328М/ЖКТ	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,33	10,95	8,50	202,71	0,18	2,17	67,03	0,28	137,66	291,08	58,86	1,08
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	0,19	31,17	22,80	0,21	53,98	117,35	39,79	1,46
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	19,32	75,67	0,01	40,00		0,14	10,80	13,53	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, 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
<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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>597</i>	<i>23,14</i>	<i>19,37</i>	<i>53,09</i>	<i>484,21</i>	<i>0,21</i>	<i>13,57</i>	<i>298,20</i>	<i>2,00</i>	<i>335,91</i>	<i>427,72</i>	<i>70,60</i>	<i>8,23</i>
<i>Второй завтрак</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
	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>														
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
98/М/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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850</i>	<i>41,05</i>	<i>24,00</i>	<i>122,15</i>	<i>864,87</i>	<i>0,45</i>	<i>56,06</i>	<i>869,16</i>	<i>9,36</i>	<i>134,42</i>	<i>490,19</i>	<i>136,13</i>	<i>6,74</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
	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	1947	81,71	47,21	193,50	1535,57	0,67	131,13	1192,36	11,58	791,13	1165,31	253,53	15,60
	Итого	19359	933,47	615,48	2519,05	19511,05	9,67	835,37	24107,32	107,05	9894,76	14393,02	3248,38	147,84