|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-11 классов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| **День/неделя: Понедельник -1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурцы св.порционные | | 0,06 | | 35 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,7 | | 4,0 | | 0,0 | | 2,5 |  | 0,0 | | 6,0 | | 10,5 | | 4,9 | | 0,2 | |
| 260/М/СД | Гуляш из говядины | | 0,32 | | 100 | | 15,4 | | 16,6 | | 3,9 | | 226,2 | | 0,1 | | 4,5 |  | 2,2 | | 12,2 | | 161,4 | | 23,0 | | 2,4 | |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | | 2,73 | | 180 | | 13,3 | | 4,8 | | 32,7 | | 227,4 | | 0,5 | | 8,8 | 41,2 | 0,5 | | 106,5 | | 220,4 | | 68,3 | | 3,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 4,24 | | 542 | | 31,7 | | 21,9 | | 50,9 | | 527,2 | | 0,6 | | 18,7 | 41,2 | 3,1 | | 145,6 | | 479,7 | | 124,2 | | 9,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 23/М/СД | Салат из свежих помидоров | | 0,39 | | 100 | | 1,1 | | 6,9 | | 4,6 | | 84,7 | | 0,1 | | 20,3 |  | 3,5 | | 17,3 | | 32,3 | | 17,6 | | 0,8 | |
| 97/М/СД | Суп картофельный | | 1,65 | | 250 | | 2,5 | | 1,7 | | 19,9 | | 105,1 | | 0,2 | | 24,0 |  | 0,7 | | 21,7 | | 77,5 | | 31,4 | | 1,2 | |
| 232/М/330/М/СД | Рыба запеченая в сметанном соусе (треска) | | 0,44 | | 100 | | 10,6 | | 5,6 | | 5,3 | | 113,4 | | 0,1 | | 0,6 | 40,4 | 2,7 | | 49,8 | | 146,1 | | 19,9 | | 0,4 | |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | | 1,16 | | 180 | | 3,9 | | 3,6 | | 14,0 | | 103,6 | | 0,1 | | 85,0 |  | 3,5 | | 98,1 | | 77,0 | | 39,6 | | 1,4 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | | 0,85 | | 200 | | 0,8 | | 0,1 | | 10,2 | | 44,4 | | 0,0 | | 0,8 |  | 1,1 | | 32,0 | | 29,2 | | 21,0 | | 0,6 | |
| Итого за Обед | | | 6,34 | | 895 | | 23,1 | | 18,6 | | 76,1 | | 564,3 | | 0,6 | | 130,6 | 44,3 | 12,9 | | 241,6 | | 464,7 | | 159,9 | | 7,0 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 0 | Кефир 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 |  |  | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Всего за Понедельник-1 |  | | 12,41 | | 1767 | | 60,8 | | 42,9 | | 148,9 | | 1 224,7 | | 1,3 | | 165,6 | 85,5 | 16,3 | | 627,2 | | 1 122,9 | | 322,8 | | 19,7 | |
| **День/неделя: Вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 172/М/СД | Хлопья кукурузные с молоком | | 1,83 | | 310 | | 6,4 | | 3,0 | | 22,0 | | 140,6 | | 0,3 | | 1,1 | 140,6 | 0,0 | | 221,3 | | 173,9 | | 28,3 | | 3,3 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 3,79 | | 645 | | 14,2 | | 8,3 | | 45,4 | | 312,9 | | 0,4 | | 39,6 | 179,6 | 0,7 | | 478,4 | | 413,3 | | 79,6 | | 6,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Простокваша 1% | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | | 0,26 | | 100 | | 1,7 | | 6,7 | | 3,1 | | 79,0 | | 0,1 | | 16,6 |  | 5,0 | | 67,9 | | 50,4 | | 39,9 | | 0,9 | |
| 81/М/СД | Борщ | | 0,79 | | 250 | | 1,8 | | 3,9 | | 9,5 | | 79,9 | | 0,0 | | 23,4 |  | 1,9 | | 42,9 | | 46,5 | | 23,6 | | 1,1 | |
|  | Сметана | | 0,03 | | 10 | | 0,3 | | 1,5 | | 0,4 | | 16,0 | | 0,0 | | 0,0 | 10,0 | 0,0 | | 8,8 | | 6,1 | | 0,9 | | 0,0 | |
| 297/М/СД | Фрикадельки из кур | | 0,63 | | 100 | | 15,2 | | 6,7 | | 7,5 | | 150,7 | | 0,1 | | 1,5 | 52,1 | 1,4 | | 14,0 | | 132,7 | | 19,3 | | 1,5 | |
| 171/М/СД | Каша пшеничная рассыпчатая | | 3,85 | | 180 | | 7,5 | | 4,8 | | 46,2 | | 257,8 | | 0,2 | |  | 43,2 | 1,3 | | 30,8 | | 189,0 | | 40,4 | | 3,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | | 0,70 | | 180 | | 0,2 | | 0,0 | | 8,4 | | 34,6 | | 0,0 | | 36,0 |  | 0,1 | | 9,7 | | 5,9 | | 5,6 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 8,10 | | 885 | | 30,9 | | 24,3 | | 97,2 | | 731,0 | | 0,5 | | 77,5 | 109,2 | 11,1 | | 196,8 | | 533,3 | | 160,2 | | 9,5 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Киви) | | 0,68 | | 100 | | 0,8 | | 0,4 | | 8,1 | | 39,2 | | 0,0 | | 180,0 |  |  | | 40,0 | |  | | 25,0 | | 0,8 | |
| Итого за Полдник | | | 0,68 | | 100 | | 0,8 | | 0,4 | | 8,1 | | 39,2 | | 0,0 | | 180,0 | 0,0 | 0,0 | | 40,0 | | 0,0 | | 25,0 | | 0,8 | |
| Всего за Вторник-1 |  | | 13,17 | | 1810 | | 51,3 | | 34,8 | | 158,1 | | 1 150,4 | | 1,0 | | 298,5 | 288,9 | 11,8 | | 927,7 | | 1 119,4 | | 293,6 | | 16,6 | |
| **День/неделя: Среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Помидоры порционные | | 0,17 | | 35 | | 0,4 | | 0,1 | | 2,0 | | 10,2 | | 0,0 | | 8,8 |  | 0,2 | | 4,9 | | 9,1 | | 7,0 | | 0,3 | |
| 320/К/СД | Куриное филе запеченое | | 0,00 | | 100 | | 28,8 | | 10,4 | |  | | 209,3 | | 0,1 | | 2,6 | 52,4 | 2,1 | | 22,4 | | 210,7 | | 25,2 | | 1,7 | |
| 142/М/СД | Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе | | 2,59 | | 180 | | 4,1 | | 7,0 | | 31,1 | | 203,5 | | 0,2 | | 35,8 | 7,0 | 5,1 | | 29,0 | | 115,7 | | 44,9 | | 1,7 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1,61 | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,3 | | 93,5 | | 0,1 | |  |  | 0,5 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,8 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 4,57 | | 535 | | 36,6 | | 18,0 | | 54,8 | | 527,7 | | 0,4 | | 97,2 | 100,3 | 8,2 | | 68,6 | | 371,1 | | 91,1 | | 4,7 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 | 0,0 | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 20/М/СД | Салат из свежих огурцов | | 0,15 | | 100 | | 0,7 | | 6,8 | | 1,8 | | 70,8 | | 0,0 | | 6,7 |  | 3,0 | | 16,2 | | 28,6 | | 13,3 | | 0,5 | |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | | 1,56 | | 250 | | 10,0 | | 5,8 | | 18,8 | | 167,0 | | 0,3 | | 2,2 | 6,1 | 2,0 | | 52,5 | | 144,2 | | 45,2 | | 2,7 | |
| 267/К/СД | Оладьи из печени с морковью | | 1,40 | | 100 | | 19,0 | | 8,9 | | 16,9 | | 223,6 | | 0,4 | | 27,0 | 6 627,5 | 3,1 | | 27,8 | | 314,7 | | 24,0 | | 6,4 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 6,0 | | 46,0 | | 278,8 | | 0,4 | |  | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | | 0,30 | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | 3,6 | | 16,2 | | 0,0 | | 3,6 |  | 0,1 | | 5,8 | | 4,0 | | 3,2 | | 0,8 | |
| Итого за Обед | | | 9,10 | | 875 | | 44,4 | | 28,3 | | 109,2 | | 869,4 | | 1,2 | | 39,4 | 6 666,3 | 10,4 | | 144,0 | | 836,2 | | 277,2 | | 18,3 | |
| Полдник | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Йогурт питьевой | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | |  | | 0,9 | 15,0 |  | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | | 0,0 | | 0,9 | 15,0 | 0,0 | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Всего за Среда-1 |  | | 15,7 | | 1710 | | 87,8 | | 49,0 | | 188,4 | | 1 545,6 | | 1,7 | | 145,0 | 6 781,6 | 19,1 | | 427,1 | | 1 373,8 | | 408,8 | | 26,6 | |
| **День/неделя: Четверг-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1,61 | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,3 | | 93,5 | | 0,1 | |  |  | 0,5 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,8 | |
| 233М/326М/ссж | Сырники с морковью с соусом молочным сладким | | 2,91 | | 200 | | 26,2 | | 15,6 | | 35,0 | | 384,5 | | 0,3 | | 2,5 | 103,1 | 3,6 | | 232,5 | | 334,4 | | 48,9 | | 1,3 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,80 | | 592 | | 33,0 | | 20,0 | | 69,6 | | 590,8 | | 0,4 | | 20,5 | 137,6 | 4,5 | | 423,4 | | 491,5 | | 87,6 | | 6,4 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Ацидофилин 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 94/К/СД | Салат Мозайка | | 0,85 | | 100 | | 3,2 | | 6,7 | | 10,1 | | 113,3 | | 0,1 | | 11,5 | 31,3 | 2,5 | | 22,6 | | 73,1 | | 25,4 | | 1,0 | |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты со сметаной | | 0,63 | | 250 | | 2,2 | | 5,8 | | 7,5 | | 90,9 | | 0,1 | | 34,6 | 12,5 | 1,9 | | 57,2 | | 46,6 | | 19,4 | | 0,7 | |
| 311/К/СД | Гуляш из мяса птицы | | 0,23 | | 100 | | 14,2 | | 4,0 | | 2,7 | | 103,2 | | 0,1 | | 2,5 | 29,3 | 0,3 | | 11,5 | | 106,2 | | 14,4 | | 0,9 | |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | | 3,16 | | 180 | | 5,3 | | 6,0 | | 37,9 | | 226,8 | | 0,1 | |  | 43,2 | 0,7 | | 25,3 | | 185,7 | | 22,6 | | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | | 0,49 | | 200 | | 0,5 | | 0,1 | | 5,9 | | 26,2 | | 0,0 | | 6,0 |  | 0,1 | | 14,8 | | 12,0 | | 10,4 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 7,20 | | 895 | | 29,7 | | 23,3 | | 86,4 | | 673,5 | | 0,4 | | 54,6 | 120,2 | 6,9 | | 154,2 | | 526,3 | | 122,8 | | 6,4 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Полдник | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Всего за Четверг-1 |  | | 14,82 | | 1817 | | 68,7 | | 45,7 | | 177,9 | | 1 397,4 | | 0,9 | | 91,5 | 257,7 | 11,7 | | 817,6 | | 1 210,7 | | 250,9 | | 16,3 | |
| **День/неделя: Пятница-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Горошек зеленый | | 0,00 | | 30 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,1 | | 0,7 | | 0,0 | | 0,1 |  | 0,0 | | 0,2 | | 0,5 | | 0,2 | | 0,0 | |
| 14М | Масло порциями | | 0,01 | | 10 | | 0,1 | | 7,3 | | 0,1 | | 66,1 | | 0,0 | |  | 40,0 | 0,1 | | 2,4 | | 3,0 | |  | | 0,0 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| 233/К/СД | Цветная капуста запеченная под омлетом (белок) | | 0,99 | | 250 | | 35,5 | | 7,0 | | 11,9 | | 252,7 | | 0,2 | | 105,4 | 22,0 | 3,0 | | 141,2 | | 205,2 | | 58,3 | | 2,7 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 3,59 | | 660 | | 40,1 | | 16,3 | | 43,1 | | 480,2 | | 0,3 | | 113,3 | 66,5 | 4,1 | | 244,4 | | 359,0 | | 110,0 | | 8,9 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Молоко (уп) | | 0,80 | | 200 | | 5,8 | | 5,0 | | 9,6 | | 106,6 | | 0,0 | | 1,2 | 20,0 |  | | 240,0 | | 108,0 | | 28,0 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,80 | | 200 | | 5,8 | | 5,0 | | 9,6 | | 106,6 | | 0,0 | | 1,2 | 20,0 | 0,0 | | 240,0 | | 108,0 | | 28,0 | | 0,2 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 21/К/СД | Винегрет с сельдью | | 0,58 | | 100 | | 5,6 | | 9,4 | | 6,9 | | 134,6 | | 0,1 | | 8,4 | 7,5 | 2,7 | | 35,7 | | 93,2 | | 33,4 | | 1,0 | |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | | 1,24 | | 250 | | 3,9 | | 5,5 | | 14,9 | | 125,0 | | 0,1 | | 26,4 | 6,1 | 1,9 | | 27,6 | | 78,7 | | 29,4 | | 1,2 | |
| 277/К/СД | Говядина в кисло-сладком соусе | | 0,55 | | 100 | | 15,8 | | 11,1 | | 6,6 | | 189,5 | | 0,1 | | 2,0 |  | 1,4 | | 15,7 | | 164,5 | | 21,3 | | 2,4 | |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | | 1,67 | | 180 | | 3,6 | | 8,4 | | 20,0 | | 170,2 | | 0,2 | | 41,6 | 33,6 | 3,6 | | 60,0 | | 96,3 | | 41,2 | | 1,4 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | | 0,87 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 10,5 | | 43,7 | | 0,0 | | 70,0 | 57,2 | 0,3 | | 7,8 | | 1,2 | | 1,2 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 6,76 | | 875 | | 33,4 | | 35,3 | | 81,1 | | 776,1 | | 0,6 | | 148,5 | 108,3 | 11,3 | | 169,6 | | 536,6 | | 157,1 | | 8,8 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 0 | Кефир 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 |  |  | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Всего за Пятница-1 |  | | 11,76 | | 1915 | | 84,8 | | 58,5 | | 141,1 | | 1 429,5 | | 1,0 | | 264,2 | 194,8 | 15,3 | | 869,9 | | 1 165,6 | | 320,3 | | 18,0 | |
| **День/неделя: Понедельник-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурец свежий | | 0,03 | | 20 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,4 | | 2,3 | | 0,0 | | 1,0 |  | 0,0 | | 3,4 | | 6,0 | | 2,8 | | 0,1 | |
| 299/К/СД | Ежики мясные | | 1,08 | | 100 | | 13,9 | | 13,3 | | 13,0 | | 227,4 | | 0,1 | | 2,1 | 8,9 | 1,9 | | 16,7 | | 155,7 | | 23,0 | | 2,1 | |
| 309/М/СД | Макаронные изделия отварные | | 3,74 | | 180 | | 7,0 | | 3,4 | | 44,9 | | 238,6 | | 0,1 | |  | 14,4 | 1,0 | | 14,3 | | 56,7 | | 10,3 | | 1,0 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1,61 | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,3 | | 93,5 | | 0,1 | |  |  | 0,5 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,8 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 6,67 | | 520 | | 24,3 | | 17,3 | | 80,0 | | 572,9 | | 0,3 | | 53,1 | 64,1 | 3,7 | | 46,6 | | 254,0 | | 50,1 | | 4,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 24/М/СД | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 0,29 | | 100 | | 0,9 | | 6,8 | | 3,5 | | 79,0 | | 0,1 | | 15,7 |  | 3,3 | | 16,3 | | 30,0 | | 16,2 | | 0,7 | |
| 84/М/СД | Борщ с фасолью и картофелем | | 1,36 | | 250 | | 3,9 | | 4,1 | | 16,4 | | 118,1 | | 0,1 | | 14,0 |  | 1,9 | | 41,9 | | 97,4 | | 34,2 | | 1,7 | |
| 248/К/СД | Рыба запеченая с томатами | | 0,14 | | 100 | | 10,7 | | 5,5 | | 1,7 | | 98,8 | | 0,1 | | 9,2 | 20,7 | 2,2 | | 91,1 | | 165,1 | | 14,6 | | 0,7 | |
|  | Сметана | | 0,03 | | 10 | | 0,3 | | 1,5 | | 0,4 | | 16,0 | | 0,0 | | 0,0 | 10,0 | 0,0 | | 8,8 | | 6,1 | | 0,9 | | 0,0 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | | 0,85 | | 200 | | 0,8 | | 0,1 | | 10,2 | | 44,4 | | 0,0 | | 0,8 |  | 1,1 | | 32,0 | | 29,2 | | 21,0 | | 0,6 | |
| Итого за Обед | | | 4,52 | | 725 | | 20,9 | | 18,7 | | 54,3 | | 469,4 | | 0,4 | | 39,7 | 34,6 | 10,0 | | 212,8 | | 430,5 | | 117,4 | | 6,3 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Йогурт питьевой | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | |  | | 0,9 | 15,0 |  | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | | 0,0 | | 0,9 | 15,0 | 0,0 | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Всего за Понедельник-2 |  | | 13,16 | | 1545 | | 52,0 | | 38,9 | | 157,9 | | 1 189,1 | | 0,7 | | 108,7 | 113,7 | 13,9 | | 469,4 | | 843,5 | | 203,5 | | 13,9 | |
| **День/неделя: Вторник-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | | 3,23 | | 225 | | 8,6 | | 9,5 | | 38,8 | | 274,5 | | 0,0 | | 0,6 | 52,8 | 0,6 | | 137,5 | | 127,2 | | 27,6 | | 0,5 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (апельсины) | | 1,01 | | 150 | | 1,4 | | 0,3 | | 12,2 | | 56,7 | | 0,1 | | 90,0 |  | 0,3 | | 51,0 | | 34,5 | | 19,5 | | 0,5 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,41 | | 617 | | 15,7 | | 13,7 | | 64,9 | | 445,7 | | 0,2 | | 93,6 | 87,3 | 1,4 | | 359,4 | | 345,1 | | 81,8 | | 3,8 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 0 | Ацидофилин 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 74/К/СД | Салат из помидоров и свежих яблок | | 0,59 | | 100 | | 0,6 | | 10,3 | | 7,0 | | 123,0 | | 0,0 | | 13,5 | 0,0 | 4,7 | | 14,9 | | 14,8 | | 11,5 | | 1,6 | |
| 97/М/СД | Суп картофельный на курином бульоне | | 1,65 | | 250 | | 4,2 | | 4,4 | | 19,9 | | 135,6 | | 0,2 | | 24,2 | 6,1 | 1,3 | | 22,9 | | 91,5 | | 33,0 | | 1,3 | |
| 294/М/СД | Котлеты рубленные из птицы с маслом | | 1,29 | | 100 | | 15,7 | | 21,7 | | 15,4 | | 319,5 | | 0,1 | | 1,4 | 80,1 | 2,7 | | 18,9 | | 142,3 | | 23,9 | | 1,8 | |
| 218/К/СД | Пюре из бобовых | | 3,57 | | 180 | | 20,5 | | 5,8 | | 42,8 | | 305,0 | | 0,7 | | 0,0 | 24,0 | 0,7 | | 112,4 | | 295,8 | | 95,5 | | 6,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | | 0,70 | | 180 | | 0,2 | | 0,0 | | 8,4 | | 34,6 | | 0,0 | | 36,0 |  | 0,1 | | 9,7 | | 5,9 | | 5,6 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 9,64 | | 875 | | 45,4 | | 42,9 | | 115,7 | | 1 030,7 | | 1,2 | | 75,1 | 114,1 | 10,9 | | 201,5 | | 653,1 | | 200,0 | | 13,6 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Полдник | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Всего за Вторник-2 |  | | 16,87 | | 1822 | | 67,1 | | 59,0 | | 202,5 | | 1 609,5 | | 1,5 | | 185,2 | 201,5 | 12,6 | | 800,9 | | 1 191,0 | | 322,4 | | 20,9 | |
| **День/неделя: Среда-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурец свежий | | 0,03 | | 20 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,4 | | 2,3 | | 0,0 | | 1,0 |  | 0,0 | | 3,4 | | 6,0 | | 2,8 | | 0,1 | |
| 288/М/СД | Куры отварные с маслом | | 0,05 | | 100 | | 25,5 | | 21,1 | | 0,6 | | 294,2 | | 0,1 | | 3,8 | 117,1 | 0,5 | | 29,6 | | 223,5 | | 27,1 | | 2,3 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 7,9 | | 46,0 | | 295,6 | | 0,4 | | 0,0 | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,21 | | 520 | | 39,7 | | 30,6 | | 62,5 | | 684,5 | | 0,6 | | 5,2 | 150,4 | 1,6 | | 124,2 | | 597,9 | | 224,3 | | 10,5 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 | 0,0 | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 29/М/СД | Салат из сырых овощей | | 0,30 | | 100 | | 1,1 | | 6,8 | | 3,6 | | 79,8 | | 0,0 | | 17,8 | 0,0 | 3,2 | | 22,8 | | 32,0 | | 19,2 | | 0,6 | |
| 102/М/СД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | | 1,62 | | 250 | | 7,5 | | 5,7 | | 19,5 | | 159,4 | | 0,2 | | 11,9 | 6,1 | 1,9 | | 38,8 | | 121,7 | | 40,3 | | 2,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | | 0,30 | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | 3,6 | | 16,2 | | 0,0 | | 3,6 |  | 0,1 | | 5,8 | | 4,0 | | 3,2 | | 0,8 | |
| 210/М/СД | Омлет натуральный с картофелем | | 1,19 | | 225 | | 34,7 | | 7,9 | | 14,3 | | 267,0 | | 0,1 | | 11,5 | 49,4 | 0,2 | | 91,1 | | 154,1 | | 45,3 | | 1,2 | |
| Итого за Обед | | | 5,27 | | 820 | | 47,7 | | 21,3 | | 63,2 | | 635,6 | | 0,5 | | 44,8 | 59,4 | 6,8 | | 181,2 | | 414,4 | | 138,5 | | 7,3 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Простокваша 1% | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Всего за Среда-2 |  | | 11,72 | | 1620 | | 93,7 | | 53,9 | | 140,6 | | 1 422,4 | | 1,2 | | 89,4 | 209,8 | 8,6 | | 552,8 | | 1 202,1 | | 402,6 | | 18,0 | |
| **День/неделя: Четверг-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 224М/334М/СД | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | | 3,83 | | 200 | | 20,7 | | 12,2 | | 46,0 | | 376,7 | | 0,1 | | 4,7 | 75,5 | 2,5 | | 214,4 | | 283,8 | | 47,3 | | 1,3 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (Киви) | | 0,68 | | 100 | | 0,8 | | 0,4 | | 8,1 | | 39,2 | | 0,0 | | 180,0 |  |  | | 40,0 | |  | | 25,0 | | 0,8 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 1,61 | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,3 | | 93,5 | | 0,1 | |  |  | 0,5 | | 9,2 | | 34,8 | | 13,2 | | 0,8 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 6,36 | | 535 | | 27,9 | | 16,5 | | 76,3 | | 565,4 | | 0,2 | | 234,8 | 150,9 | 3,3 | | 416,6 | | 415,5 | | 93,1 | | 3,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Ацидофилин 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 75/К/СД | Салат из редиса и огурцов | | 0,21 | | 100 | | 0,9 | | 6,7 | | 2,5 | | 73,5 | | 0,0 | | 15,3 | 0,0 | 4,5 | | 34,0 | | 33,6 | | 13,5 | | 0,7 | |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты со сметаной | | 0,63 | | 250 | | 2,2 | | 5,8 | | 7,5 | | 90,9 | | 0,1 | | 34,6 | 12,5 | 1,9 | | 57,2 | | 46,6 | | 19,4 | | 0,7 | |
| 245/М/330/М/СД | Бефстроганов из отварной говядины | | 0,38 | | 100 | | 16,1 | | 15,1 | | 4,6 | | 218,3 | | 0,1 | | 0,9 | 13,3 | 0,5 | | 27,9 | | 173,3 | | 25,0 | | 2,4 | |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | | 1,67 | | 180 | | 3,6 | | 12,0 | | 20,0 | | 202,6 | | 0,2 | | 41,6 | 33,6 | 3,6 | | 60,0 | | 96,3 | | 41,2 | | 1,4 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | | 0,49 | | 200 | | 0,5 | | 0,1 | | 5,9 | | 26,2 | | 0,0 | | 6,0 |  | 0,1 | | 14,8 | | 12,0 | | 10,4 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 5,23 | | 895 | | 27,6 | | 40,4 | | 62,7 | | 724,5 | | 0,5 | | 98,3 | 63,3 | 11,9 | | 216,7 | | 464,5 | | 140,0 | | 8,0 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Итого за Полдник | | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 | 0,0 | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Всего за Четверг-2 |  | | 13,47 | | 1760 | | 61,5 | | 59,1 | | 161,6 | | 1 424,7 | | 0,8 | | 342,0 | 214,2 | 15,8 | | 877,9 | | 1 080,3 | | 278,1 | | 14,8 | |
| **День/неделя: Пятница-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурцы св.порционные | | 0,06 | | 35 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,7 | | 4,0 | | 0,0 | | 2,5 |  | 0,0 | | 6,0 | | 10,5 | | 4,9 | | 0,2 | |
| 239/М/331/М/СД | Тефтели рыбные | | 1,00 | | 100 | | 11,6 | | 6,7 | | 12,1 | | 154,5 | | 0,2 | | 2,9 | 23,6 | 2,9 | | 43,7 | | 129,1 | | 23,3 | | 0,8 | |
| 158/М/СД | Оладьи из кабачков с соусом сметанным | | 3,35 | | 180 | | 10,0 | | 6,6 | | 40,2 | | 260,2 | | 0,4 | | 16,6 | 7,9 | 2,8 | | 35,5 | | 67,8 | | 21,4 | | 1,1 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,55 | | 542 | | 24,5 | | 13,8 | | 66,5 | | 488,3 | | 0,7 | | 24,8 | 31,4 | 6,2 | | 106,1 | | 294,8 | | 77,6 | | 4,7 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,94 | | 150 | | 1,2 | | 0,3 | | 11,3 | | 52,5 | | 0,1 | | 57,0 |  | 0,3 | | 52,5 | | 25,5 | | 16,5 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,94 | | 150 | | 1,2 | | 0,3 | | 11,3 | | 52,5 | | 0,1 | | 57,0 | 0,0 | 0,3 | | 52,5 | | 25,5 | | 16,5 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 27/М/СД | Салат из свежих помидоров со сладким перцем | | 0,32 | | 100 | | 1,1 | | 6,8 | | 3,8 | | 81,1 | | 0,1 | | 65,2 | 0,0 | 3,4 | | 21,9 | | 18,8 | | 15,7 | | 0,8 | |
| 96/М/СД | Рассольник ленинградский | | 1,44 | | 250 | | 3,8 | | 5,5 | | 17,2 | | 134,0 | | 0,1 | | 16,8 | 6,1 | 1,8 | | 20,9 | | 77,4 | | 27,9 | | 1,1 | |
| 290/М/330/М/СД | Куры тушеные в соусе | | 0,23 | | 100 | | 16,2 | | 7,8 | | 2,7 | | 145,9 | | 0,1 | | 1,7 | 69,4 | 0,8 | | 24,1 | | 143,4 | | 17,5 | | 1,4 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 6,0 | | 46,0 | | 278,8 | | 0,4 | | 0,0 | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,63 | | 200 | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | | 88,8 | | 0,1 | | 20,0 |  | 0,4 | | 32,0 | | 22,0 | | 18,0 | | 4,4 | |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | | 0,87 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 10,5 | | 43,7 | | 0,0 | | 70,0 | 57,2 | 0,3 | | 7,8 | | 1,2 | | 1,2 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 10,17 | | 1075 | | 36,7 | | 27,8 | | 122,1 | | 885,3 | | 0,8 | | 173,7 | 165,5 | 8,8 | | 148,5 | | 607,5 | | 271,8 | | 15,8 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Йогурт питьевой | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | |  | | 0,9 | 15,0 |  | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | | 0,0 | | 0,9 | 15,0 | 0,0 | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Всего за Пятница-2 |  | | 17,39 | | 1917 | | 68,5 | | 44,2 | | 208,7 | | 1 506,3 | | 1,6 | | 256,4 | 211,9 | 15,3 | | 493,1 | | 1 070,3 | | 388,4 | | 20,8 | |
| **День/неделя: Понедельник-3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 75М | Помидоры порционные | | 0,12 | | 30 | | 0,4 | | 0,1 | | 1,4 | | 7,7 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,2 | | 4,2 | | 7,8 | | 6,0 | | 0,3 | |
| 281/К/СД | Говядина тушеная | | 0,12 | | 100 | | 10,8 | | 11,1 | | 1,5 | | 149,2 | | 0,0 | | 2,5 | 0,0 | 1,8 | | 13,0 | | 115,5 | | 15,8 | | 1,7 | |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | | 1,16 | | 180 | | 3,9 | | 7,4 | | 14,0 | | 138,0 | | 0,1 | | 85,0 | 0,0 | 3,5 | | 98,1 | | 77,0 | | 39,6 | | 1,4 | |
|  | Горошек зеленый | | 0,11 | | 20 | | 0,6 | | 0,0 | | 1,3 | | 8,0 | | 0,0 | | 2,0 |  | 0,0 | | 4,0 | | 12,4 | | 4,2 | | 0,1 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 2,65 | | 557 | | 18,4 | | 19,1 | | 31,8 | | 372,6 | | 0,2 | | 99,9 | 0,0 | 5,9 | | 140,2 | | 300,1 | | 93,6 | | 6,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | | 0,26 | | 100 | | 1,7 | | 6,7 | | 3,1 | | 79,0 | | 0,1 | | 16,6 | 0,0 | 5,0 | | 67,9 | | 50,4 | | 39,9 | | 0,9 | |
| 84/М/СД | Борщ с фасолью и картофелем | | 1,36 | | 250 | | 3,9 | | 4,1 | | 16,4 | | 118,1 | | 0,1 | | 14,0 | 0,0 | 1,9 | | 41,9 | | 97,4 | | 34,2 | | 1,7 | |
| 338/К/СД | Шницель рубленый куриный | | 1,23 | | 100 | | 18,0 | | 5,4 | | 14,7 | | 180,0 | | 0,1 | | 1,5 | 30,0 | 1,0 | | 45,7 | | 154,7 | | 24,1 | | 1,4 | |
| 125/М/СД | Картофель отварной | | 2,40 | | 180 | | 3,6 | | 5,1 | | 28,8 | | 175,2 | | 0,2 | | 35,3 | 24,0 | 0,2 | | 23,5 | | 105,0 | | 40,8 | | 1,6 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | | 0,85 | | 200 | | 0,8 | | 0,1 | | 10,2 | | 44,4 | | 0,0 | | 0,8 |  | 1,1 | | 32,0 | | 29,2 | | 21,0 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 7,95 | | 895 | | 32,3 | | 22,1 | | 95,4 | | 709,8 | | 0,7 | | 68,2 | 57,9 | 10,7 | | 233,7 | | 539,4 | | 190,6 | | 8,8 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кефир 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 |  |  | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Всего за Понедельник-3 |  | | 12,42 | | 1782 | | 56,6 | | 43,6 | | 149,1 | | 1 215,6 | | 1,0 | | 184,3 | 57,9 | 16,9 | | 613,9 | | 1 018,0 | | 322,9 | | 18,5 | |
| **День/неделя: Вторник-3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 175/М/СД | Каша молочная "Дружба" | | 3,22 | | 225 | | 6,3 | | 6,3 | | 38,7 | | 236,1 | | 0,1 | | 0,6 | 35,5 | 0,2 | | 133,8 | | 162,6 | | 37,8 | | 0,8 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,78 | | 610 | | 13,9 | | 11,9 | | 69,3 | | 440,0 | | 0,3 | | 16,1 | 74,5 | 1,0 | | 379,9 | | 401,4 | | 91,5 | | 6,9 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Простокваша 1% | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 24/М/СД | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 0,29 | | 100 | | 0,9 | | 6,8 | | 3,5 | | 79,0 | | 0,1 | | 15,7 | 0,0 | 3,3 | | 16,3 | | 30,0 | | 16,2 | | 0,7 | |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | | 1,56 | | 250 | | 10,0 | | 5,8 | | 18,8 | | 167,0 | | 0,3 | | 2,2 | 6,1 | 2,0 | | 52,5 | | 144,2 | | 45,2 | | 2,7 | |
| 326/К/СД | Наггетсы куриные | | 1,14 | | 100 | | 23,9 | | 6,7 | | 13,7 | | 210,3 | | 0,1 | | 1,8 | 97,4 | 0,8 | | 27,9 | | 194,5 | | 28,2 | | 2,1 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 6,0 | | 46,0 | | 278,8 | | 0,4 | | 0,0 | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | | 0,70 | | 180 | | 0,2 | | 0,0 | | 8,4 | | 34,6 | | 0,0 | | 36,0 |  | 0,1 | | 9,7 | | 5,9 | | 5,6 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 9,38 | | 875 | | 49,5 | | 26,1 | | 112,5 | | 882,7 | | 1,0 | | 55,7 | 136,3 | 8,4 | | 148,2 | | 719,3 | | 286,6 | | 13,8 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Киви) | | 0,68 | | 100 | | 0,8 | | 0,4 | | 8,1 | | 39,2 | | 0,0 | | 180,0 |  |  | | 40,0 | |  | | 25,0 | | 0,8 | |
| Итого за Полдник | | | 0,68 | | 100 | | 0,8 | | 0,4 | | 8,1 | | 39,2 | | 0,0 | | 180,0 | 0,0 | 0,0 | | 40,0 | | 0,0 | | 25,0 | | 0,8 | |
| Всего за Вторник-3 |  | | 16,44 | | 1765 | | 69,6 | | 40,2 | | 197,3 | | 1 429,2 | | 1,3 | | 253,3 | 210,8 | 9,4 | | 780,5 | | 1 293,5 | | 431,9 | | 21,7 | |
| **День/неделя: Среда-3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурец свежий | | 0,09 | | 30 | | 0,1 | | 0,0 | | 1,1 | | 5,1 | | 0,0 | | 2,1 |  | 0,0 | | 5,1 | | 9,0 | | 4,2 | | 0,2 | |
| 280/К/СД | Говядина тушеная с черносливом | | 0,71 | | 100 | | 11,1 | | 12,5 | | 8,5 | | 190,9 | | 0,1 | | 2,9 | 0,0 | 2,0 | | 22,7 | | 125,6 | | 28,2 | | 2,1 | |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | | 1,14 | | 180 | | 3,8 | | 7,9 | | 13,7 | | 140,9 | | 0,1 | | 84,8 | 0,0 | 3,7 | | 98,1 | | 76,9 | | 39,6 | | 1,4 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 3,26 | | 530 | | 17,9 | | 20,9 | | 39,1 | | 416,3 | | 0,2 | | 139,8 | 40,9 | 6,3 | | 142,2 | | 290,0 | | 95,7 | | 5,6 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 | 0,0 | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Обед | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 75/К/СД | Салат из редиса и огурцов | | 0,21 | | 100 | | 0,9 | | 6,7 | | 2,5 | | 73,5 | | 0,0 | | 15,3 | 0,0 | 4,5 | | 34,0 | | 33,6 | | 13,5 | | 0,7 | |
| 99/М/СД | Суп из овощей | | 0,92 | | 250 | | 1,9 | | 5,3 | | 11,1 | | 99,1 | | 0,1 | | 21,3 | 0,0 | 2,4 | | 26,5 | | 52,2 | | 21,8 | | 0,8 | |
| 249/К/СД | Рыба запеченая с картофелем по-русски | | 2,13 | | 200 | | 16,9 | | 6,0 | | 25,6 | | 223,8 | | 0,3 | | 19,0 | 11,8 | 2,8 | | 86,6 | | 265,9 | | 37,6 | | 1,5 | |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | | 0,30 | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | 3,6 | | 16,2 | | 0,0 | | 3,6 |  | 0,1 | | 5,8 | | 4,0 | | 3,2 | | 0,8 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 5,41 | | 795 | | 24,1 | | 18,9 | | 65,0 | | 525,7 | | 0,5 | | 59,1 | 15,7 | 11,1 | | 175,6 | | 458,3 | | 106,6 | | 6,4 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Ацидофилин 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Всего за Среда-3 |  | | 10,56 | | 1655 | | 47,9 | | 42,0 | | 126,7 | | 1 076,9 | | 0,8 | | 207,9 | 56,6 | 17,9 | | 562,2 | | 948,8 | | 247,2 | | 15,6 | |
| **День/неделя: Четверг-3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 218/М/СД | Вареники ленивые отварные | | 1,04 | | 180 | | 27,7 | | 14,4 | | 12,5 | | 290,4 | | 0,1 | | 0,7 | 128,0 | 0,2 | | 246,3 | | 343,7 | | 35,0 | | 1,0 | |
|  | Сметана | | 0,09 | | 30 | | 0,8 | | 4,5 | | 1,1 | | 47,9 | | 0,0 | | 0,1 | 30,0 | 0,1 | | 26,4 | | 18,3 | | 2,7 | | 0,1 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 1,25 | | 200 | | 1,6 | | 0,4 | | 15,0 | | 70,0 | | 0,1 | | 76,0 |  | 0,4 | | 70,0 | | 34,0 | | 22,0 | | 0,2 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 3,71 | | 645 | | 37,1 | | 24,4 | | 44,5 | | 545,6 | | 0,3 | | 77,3 | 197,0 | 1,1 | | 564,8 | | 618,3 | | 99,9 | | 4,1 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Йогурт питьевой | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | |  | | 0,9 | 15,0 |  | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | | 0,0 | | 0,9 | 15,0 | 0,0 | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 67/М/СД | Винегрет овощной | | 0,56 | | 100 | | 1,3 | | 6,8 | | 6,7 | | 93,1 | | 0,1 | | 12,5 | 0,0 | 3,1 | | 33,2 | | 37,1 | | 19,9 | | 0,8 | |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты | | 0,61 | | 250 | | 2,0 | | 3,9 | | 7,3 | | 72,0 | | 0,1 | | 35,0 | 0,0 | 1,8 | | 46,4 | | 39,7 | | 18,9 | | 0,7 | |
| 294/М/СД | Котлеты рубленные из птицы с маслом | | 1,29 | | 100 | | 15,7 | | 16,7 | | 15,4 | | 274,5 | | 0,1 | | 1,4 | 80,1 | 2,7 | | 18,9 | | 142,3 | | 23,9 | | 1,8 | |
| 138/М/126/М/СД | Овощи припущенные в молочном соусе | | 1,12 | | 180 | | 3,2 | | 10,5 | | 13,4 | | 160,5 | | 0,1 | | 17,5 | 55,3 | 0,5 | | 74,7 | | 86,2 | | 37,2 | | 1,1 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | | 0,49 | | 200 | | 0,5 | | 0,1 | | 5,9 | | 26,2 | | 0,0 | | 6,0 |  | 0,1 | | 14,8 | | 12,0 | | 10,4 | | 0,2 | |
| Итого за Обед | | | 5,91 | | 895 | | 26,8 | | 38,7 | | 70,9 | | 739,4 | | 0,5 | | 72,4 | 139,3 | 9,6 | | 210,6 | | 419,9 | | 140,7 | | 7,2 | |
| Полдник | | | 0,00 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Полдник | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Всего за Четверг-3 |  | | 11,59 | | 1840 | | 70,6 | | 65,9 | | 139,0 | | 1 431,9 | | 0,8 | | 165,6 | 351,3 | 11,0 | | 985,4 | | 1 197,2 | | 276,7 | | 14,7 | |
| **День/неделя: Пятница-3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурцы св.порционные | | 0,06 | | 35 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,7 | | 4,0 | | 0,0 | | 2,5 |  | 0,0 | | 6,0 | | 10,5 | | 4,9 | | 0,2 | |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | | 2,73 | | 180 | | 13,3 | | 7,2 | | 32,7 | | 249,0 | | 0,5 | | 8,8 | 41,2 | 0,5 | | 106,5 | | 220,4 | | 68,3 | | 3,9 | |
| 255/М/332/М/СД | Печень по- строгановски | | 0,63 | | 100 | | 14,2 | | 9,9 | | 7,6 | | 176,1 | | 0,3 | | 25,6 | 6 121,3 | 2,7 | | 26,4 | | 251,7 | | 16,8 | | 5,3 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 4,55 | | 542 | | 30,5 | | 17,6 | | 54,6 | | 498,8 | | 0,8 | | 39,8 | 6 162,4 | 3,7 | | 159,9 | | 570,0 | | 118,0 | | 12,1 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 | 0,0 | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 74/К/СД | Салат из помидоров и свежих яблок | | 0,59 | | 100 | | 0,6 | | 6,7 | | 7,0 | | 90,4 | | 0,0 | | 13,5 | 0,0 | 4,7 | | 14,9 | | 14,8 | | 11,5 | | 1,6 | |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | | 1,24 | | 250 | | 3,9 | | 5,5 | | 14,9 | | 125,0 | | 0,1 | | 26,4 | 6,1 | 1,9 | | 27,6 | | 78,7 | | 29,4 | | 1,2 | |
| 230/К/СД | Омлет с ветчиной и картофелем | | 1,21 | | 225 | | 36,2 | | 9,1 | | 14,5 | | 284,3 | | 0,1 | | 11,5 | 4,3 | 1,1 | | 93,4 | | 145,9 | | 43,8 | | 1,7 | |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника с сиропом стевии | | 0,87 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 10,5 | | 43,7 | | 0,0 | | 70,0 | 57,2 | 0,3 | | 7,8 | | 1,2 | | 1,2 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 5,76 | | 820 | | 45,2 | | 22,1 | | 69,1 | | 656,5 | | 0,4 | | 121,4 | 71,5 | 9,3 | | 166,5 | | 343,3 | | 116,5 | | 7,2 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кефир 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 |  |  | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Всего за Пятница-3 |  | | 12,20 | | 1692 | | 81,7 | | 42,0 | | 146,4 | | 1 290,1 | | 1,3 | | 170,0 | 6 233,9 | 13,6 | | 570,8 | | 1 099,4 | | 277,6 | | 23,0 | |
| **День/неделя: Понедельник-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Помидоры порционные | | 0,06 | | 20 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,8 | | 4,3 | | 0,0 | | 5,0 |  | 0,1 | | 2,8 | | 5,2 | | 4,0 | | 0,2 | |
| 274/М/331/М/СД | Зразы рубленные | | 1,29 | | 120 | | 13,0 | | 17,3 | | 15,5 | | 269,6 | | 0,1 | | 10,7 | 28,8 | 3,8 | | 41,5 | | 154,7 | | 26,0 | | 2,4 | |
| 143/М/СД | Рагу из овощей | | 1,67 | | 180 | | 3,6 | | 13,4 | | 20,0 | | 215,3 | | 0,2 | | 41,6 | 33,6 | 3,6 | | 60,0 | | 96,3 | | 41,2 | | 1,4 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 4,16 | | 547 | | 19,6 | | 31,2 | | 49,9 | | 558,9 | | 0,4 | | 60,2 | 62,4 | 7,9 | | 125,2 | | 343,5 | | 99,3 | | 6,7 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 | 0,0 | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 29/М/СД | Салат из сырых овощей | | 0,30 | | 100 | | 1,1 | | 6,8 | | 3,6 | | 79,8 | | 0,0 | | 17,8 | 0,0 | 3,2 | | 22,8 | | 32,0 | | 19,2 | | 0,6 | |
| 82/М/СД | Борщ из свежей капусты с картофелем | | 1,06 | | 250 | | 2,0 | | 3,9 | | 12,7 | | 94,2 | | 0,1 | | 22,4 | 0,0 | 1,9 | | 38,9 | | 52,8 | | 26,0 | | 1,2 | |
|  | Сметана | | 0,03 | | 10 | | 0,3 | | 1,5 | | 0,4 | | 16,0 | | 0,0 | | 0,0 | 10,0 | 0,0 | | 8,8 | | 6,1 | | 0,9 | | 0,0 | |
| 240/М/СД | Фрикадельки рыбные с соусом | | 0,68 | | 100 | | 9,0 | | 2,9 | | 8,2 | | 94,8 | | 0,1 | | 2,9 | 30,5 | 0,6 | | 46,8 | | 130,7 | | 21,8 | | 0,8 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 6,0 | | 46,0 | | 278,8 | | 0,4 | | 0,0 | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
| 349/М/СД | Компот из сухофруктов с сиропом стевии | | 0,85 | | 200 | | 0,8 | | 0,1 | | 10,2 | | 44,4 | | 0,0 | | 0,8 |  | 1,1 | | 32,0 | | 29,2 | | 21,0 | | 0,6 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 8,61 | | 905 | | 27,6 | | 21,9 | | 103,3 | | 721,0 | | 0,7 | | 44,0 | 73,2 | 9,0 | | 191,1 | | 595,5 | | 280,3 | | 11,2 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Простокваша 1% | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Всего за Понедельник-4 |  | | 14,01 | | 1732 | | 53,4 | | 55,1 | | 168,1 | | 1 382,3 | | 1,2 | | 143,6 | 135,6 | 17,1 | | 563,7 | | 1 128,8 | | 419,4 | | 18,2 | |
| **День/неделя: Вторник-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | | 2,36 | | 225 | | 6,8 | | 8,3 | | 28,3 | | 214,9 | | 0,0 | | 0,5 | 41,2 | 0,5 | | 108,6 | | 100,5 | | 21,8 | | 0,4 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
| Итого за Завтрак | | | 4,93 | | 610 | | 13,3 | | 12,9 | | 59,2 | | 405,7 | | 0,2 | | 65,6 | 116,6 | 1,4 | | 298,8 | | 291,4 | | 65,7 | | 5,8 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Йогурт питьевой | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | |  | | 0,9 | 15,0 |  | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,74 | | 150 | | 6,2 | | 2,3 | | 8,9 | | 80,3 | | 0,0 | | 0,9 | 15,0 | 0,0 | | 186,0 | | 142,5 | | 22,5 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 109/К/СД | Салат фруктовый | | 0,70 | | 100 | | 1,3 | | 0,6 | | 8,4 | | 44,1 | | 0,0 | | 51,1 | 2,0 | 0,2 | | 46,6 | | 29,0 | | 14,8 | | 1,1 | |
| 119/М/СД | Суп с бобовыми | | 1,56 | | 250 | | 10,0 | | 5,8 | | 18,8 | | 167,0 | | 0,3 | | 2,2 | 6,1 | 2,0 | | 52,5 | | 144,2 | | 45,2 | | 2,7 | |
| 311/К/СД | Гуляш из мяса птицы | | 0,23 | | 100 | | 14,2 | | 4,0 | | 2,7 | | 103,2 | | 0,1 | | 2,5 | 29,3 | 0,3 | | 12,5 | | 106,2 | | 14,4 | | 0,9 | |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | | 1,38 | | 180 | | 4,6 | | 6,0 | | 16,6 | | 138,9 | | 0,1 | | 98,1 | 0,0 | 3,6 | | 104,3 | | 79,3 | | 41,0 | | 1,6 | |
| 350/М/СД | Кисель из плодов чёрной смородины с сиропом стевии | | 0,70 | | 180 | | 0,2 | | 0,0 | | 8,4 | | 34,6 | | 0,0 | | 36,0 |  | 0,1 | | 9,7 | | 5,9 | | 5,6 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 6,43 | | 875 | | 34,6 | | 17,1 | | 77,1 | | 600,9 | | 0,6 | | 189,9 | 41,4 | 7,5 | | 248,3 | | 467,3 | | 151,5 | | 9,2 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Итого за Полдник | | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 | 0,0 | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Всего за Вторник-4 |  | | 12,72 | | 1735 | | 54,8 | | 32,4 | | 152,7 | | 1 121,9 | | 0,9 | | 294,4 | 172,9 | 9,2 | | 768,1 | | 918,2 | | 250,7 | | 15,2 | |
| **День/неделя: Среда-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурцы св.порционные | | 0,06 | | 35 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,7 | | 4,0 | | 0,0 | | 2,5 |  | 0,0 | | 6,0 | | 10,5 | | 4,9 | | 0,2 | |
| 296/М/330/М/СД | Котлеты рубленные из птицы (из грудки) запеченные с соусом молочным | | 0,79 | | 100 | | 10,0 | | 11,1 | | 9,5 | | 178,1 | | 0,1 | | 0,9 | 86,7 | 0,5 | | 71,8 | | 118,2 | | 15,8 | | 0,9 | |
| 171/М/СД | Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара) | | 3,13 | | 180 | | 5,3 | | 7,2 | | 37,6 | | 236,4 | | 0,1 | |  | 44,0 | 0,7 | | 25,2 | | 184,4 | | 22,5 | | 1,0 | |
| ТТК/СД | Чай из шиповника с сиропом стевии | | 0,21 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 2,5 | | 11,2 | | 0,0 | | 50,0 | 40,9 | 0,2 | | 3,0 | | 0,9 | | 0,9 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 5,30 | | 535 | | 18,4 | | 18,9 | | 63,6 | | 497,9 | | 0,3 | | 53,4 | 171,5 | 1,8 | | 119,2 | | 391,5 | | 66,8 | | 4,1 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 |  | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 1,23 | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 66,6 | | 0,0 | | 15,0 | 0,0 | 0,3 | | 24,0 | | 16,5 | | 13,5 | | 3,3 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 18/М/СД | Салат зеленый с огурцами | | 0,26 | | 100 | | 1,7 | | 10,2 | | 3,1 | | 110,9 | | 0,1 | | 16,6 | 0,0 | 5,0 | | 67,9 | | 50,4 | | 39,9 | | 0,9 | |
| 98/М/СЖ | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | | 0,86 | | 250 | | 3,5 | | 5,5 | | 10,3 | | 104,7 | | 0,1 | | 20,2 | 6,1 | 1,8 | | 29,9 | | 61,8 | | 21,8 | | 0,9 | |
| 259/М/СД | Жаркое по-домашнему (говядина) | | 1,73 | | 200 | | 19,5 | | 15,0 | | 20,8 | | 296,3 | | 0,2 | | 27,1 |  | 2,8 | | 28,5 | | 247,4 | | 51,3 | | 3,7 | |
| 342/М/СД | Компот из яблок с сиропом стевии | | 0,30 | | 180 | | 0,1 | | 0,1 | | 3,6 | | 16,2 | | 0,0 | | 3,6 |  | 0,1 | | 5,8 | | 4,0 | | 3,2 | | 0,8 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 5,00 | | 795 | | 29,1 | | 31,6 | | 60,0 | | 641,2 | | 0,5 | | 67,4 | 10,0 | 11,0 | | 154,8 | | 466,3 | | 146,9 | | 8,8 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Ацидофилин 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 176,4 | | 27,0 | | 0,2 | |
| Всего за Среда-4 |  | | 12,13 | | 1660 | | 53,5 | | 52,9 | | 145,5 | | 1 272,3 | | 0,9 | | 137,2 | 181,6 | 13,2 | | 514,0 | | 1 050,7 | | 254,2 | | 16,4 | |
| **День/неделя: Четверг-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 224/М/334/М/СД | Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня) | | 4,42 | | 180 | | 19,3 | | 16,3 | | 53,0 | | 435,9 | | 0,1 | | 4,7 | 70,3 | 3,1 | | 200,3 | | 265,0 | | 44,5 | | 1,3 | |
| 15М | Сыр порционный | | 0,03 | | 15 | | 3,1 | | 3,5 | | 0,4 | | 44,8 | | 0,0 | | 0,1 | 34,5 | 0,1 | | 150,0 | | 96,0 | | 6,8 | | 0,2 | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| 377/М/СД | Чай с лимоном с сиропом стевии | | 0,02 | | 187 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,3 | | 1,3 | | 0,0 | | 2,9 |  | 0,0 | | 7,8 | | 9,8 | | 5,2 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 6,21 | | 522 | | 25,9 | | 20,4 | | 74,5 | | 585,3 | | 0,2 | | 45,7 | 104,8 | 3,8 | | 406,2 | | 465,3 | | 90,3 | | 4,2 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Кефир 1% | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 |  |  | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,60 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,2 | | 66,6 | | 0,1 | | 1,3 | 0,0 | 0,0 | | 216,0 | | 162,0 | | 25,2 | | 0,2 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 21/К/СД | Винегрет с сельдью | | 0,58 | | 100 | | 5,6 | | 9,4 | | 6,9 | | 134,6 | | 0,1 | | 8,4 | 7,5 | 2,7 | | 35,7 | | 93,2 | | 33,4 | | 1,0 | |
| 87/М/СД | Щи из свежей капусты | | 0,61 | | 250 | | 2,0 | | 3,9 | | 7,3 | | 72,0 | | 0,1 | | 35,0 | 0,0 | 1,8 | | 46,4 | | 39,7 | | 18,9 | | 0,7 | |
|  | Сметана | | 0,03 | | 10 | | 0,3 | | 1,5 | | 0,4 | | 16,0 | | 0,0 | | 0,0 | 10,0 | 0,0 | | 8,8 | | 6,1 | | 0,9 | | 0,0 | |
| 268/К/СД | Оладьи из печени | | 1,07 | | 100 | | 19,2 | | 12,2 | | 12,9 | | 238,1 | | 0,3 | | 33,0 | 8 213,3 | 5,1 | | 17,5 | | 329,5 | | 23,4 | | 7,3 | |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | | 3,83 | | 180 | | 10,2 | | 7,9 | | 46,0 | | 295,6 | | 0,4 | | 0,0 | 28,8 | 0,7 | | 19,1 | | 242,0 | | 160,9 | | 5,4 | |
| 342/М/СД | Компот из вишни с сиропом стевии | | 0,49 | | 200 | | 0,5 | | 0,1 | | 5,9 | | 26,2 | | 0,0 | | 6,0 |  | 0,1 | | 14,8 | | 12,0 | | 10,4 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
| Итого за Обед | | | 8,46 | | 905 | | 41,9 | | 35,8 | | 101,5 | | 895,5 | | 0,9 | | 82,5 | 8 263,5 | 11,9 | | 165,0 | | 825,3 | | 278,4 | | 17,1 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (Груши) | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 |  | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Итого за Полдник | | | 1,29 | | 150 | | 0,6 | | 0,5 | | 15,5 | | 68,3 | | 0,0 | | 7,5 | 0,0 | 0,6 | | 28,5 | | 24,0 | | 18,0 | | 3,5 | |
| Всего за Четверг-4 | | | 16,56 | | 1757 | | 73,8 | | 58,4 | | 198,7 | | 1 615,7 | | 1,3 | | 136,9 | 8 368,3 | 16,3 | | 815,7 | | 1 476,6 | | 411,9 | | 24,9 | |
| **День/неделя: Пятница-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | | ХЕ | | 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 | |
| Завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Огурец свежий | | 0,03 | | 20 | | 0,1 | | 0,0 | | 0,4 | | 2,3 | | 0,0 | | 1,0 |  | 0,0 | | 3,4 | | 6,0 | | 2,8 | | 0,1 | |
| 234/М/СД | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | | 1,38 | | 120 | | 12,7 | | 6,7 | | 16,6 | | 177,4 | | 0,1 | | 0,5 | 16,2 | 3,3 | | 68,8 | | 194,9 | | 46,4 | | 1,2 | |
| 343/К/СД | Капуста тушеная | | 1,16 | | 180 | | 3,9 | | 4,8 | | 14,0 | | 114,4 | | 0,1 | | 85,0 | 0,0 | 3,5 | | 98,1 | | 77,0 | | 39,6 | | 1,4 | |
| 378/М/СД | Чай с молоком с сиропом стевии | | 0,18 | | 180 | | 1,3 | | 1,1 | | 2,2 | | 24,2 | | 0,0 | | 0,4 | 4,5 |  | | 59,0 | | 48,7 | | 10,7 | | 0,9 | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | | 1,11 | | 40 | | 2,6 | | 0,5 | | 13,4 | | 68,3 | | 0,1 | |  |  | 0,4 | | 13,2 | | 77,6 | | 22,8 | | 1,8 | |
| Итого за Завтрак | | | 3,88 | | 540 | | 20,7 | | 13,1 | | 46,5 | | 386,6 | | 0,3 | | 86,8 | 20,7 | 7,2 | | 242,4 | | 404,2 | | 122,3 | | 5,4 | |
| Второй завтрак | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Фрукты (мандарины) | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 |  | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Итого за Второй завтрак | | | 0,63 | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35,0 | | 0,1 | | 38,0 | 0,0 | 0,2 | | 35,0 | | 17,0 | | 11,0 | | 0,1 | |
| Обед | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
| 71М | Овощи натуральные свежие (огурцы) | | 0,16 | | 100 | | 0,7 | | 0,1 | | 1,9 | | 11,3 | | 0,0 | | 7,0 | 0,0 | 0,1 | | 17,0 | | 30,0 | | 14,0 | | 0,5 | |
| 95/М/СД | Рассольник домашний | | 1,24 | | 250 | | 3,9 | | 5,5 | | 14,9 | | 125,0 | | 0,1 | | 26,4 | 6,1 | 1,9 | | 27,6 | | 78,7 | | 29,4 | | 1,2 | |
| 301/М/СД | Кнели из кур (из грудки) с рисом | | 0,52 | | 100 | | 17,5 | | 15,6 | | 6,2 | | 234,8 | | 0,1 | | 1,8 | 94,1 | 0,4 | | 15,1 | | 158,7 | | 21,2 | | 1,5 | |
| 216/К/СД | Пюре из бобовых с картофелем | | 2,73 | | 180 | | 13,3 | | 8,6 | | 32,7 | | 261,9 | | 0,5 | | 8,8 | 41,2 | 0,5 | | 106,5 | | 220,4 | | 68,3 | | 3,9 | |
| 357/М/СД | Кисель из плодов шиповника (стевия) | | 0,87 | | 180 | | 0,2 | | 0,1 | | 10,5 | | 43,7 | | 0,0 | | 70,0 | 57,2 | 0,3 | | 7,8 | | 1,2 | | 1,2 | | 0,2 | |
|  | Хлеб ржаной | | 1,85 | | 65 | | 4,3 | | 0,8 | | 22,2 | | 113,1 | | 0,1 | |  | 3,9 | 1,4 | | 22,8 | | 102,7 | | 30,6 | | 2,5 | |
|  | Фрукты (яблоки) | | 1,63 | | 200 | | 0,8 | | 0,8 | | 19,6 | | 88,8 | | 0,1 | | 20,0 |  | 0,4 | | 32,0 | | 22,0 | | 18,0 | | 4,4 | |
| Итого за Обед | | | 9,01 | | 1075 | | 40,7 | | 31,5 | | 108,1 | | 878,6 | | 0,9 | | 134,0 | 202,5 | 4,9 | | 228,8 | | 613,7 | | 182,6 | | 14,3 | |
| Полдник | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | Простокваша 1% | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 |  |  | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Итого за Полдник | | | 0,62 | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,4 | | 67,3 | | 0,1 | | 1,4 | 0,0 | 0,0 | | 212,4 | | 172,8 | | 28,8 | | 0,2 | |
| Всего за Пятница-4 | | | 14,12 | | 1895 | | 67,6 | | 46,6 | | 169,5 | | 1 367,5 | | 1,3 | | 260,3 | 223,2 | 12,3 | | 718,6 | | 1 207,7 | | 344,7 | | 19,9 | |
| **Итого за завтраки** | | 95,60 | | 11346 | | 503,3 | | 366,8 | | 1 147,2 | | 9 903,4 | | 7,3 | | 1 385,3 | | 7 960,0 | | 76,7 | | 4 992,1 | | 8 097,6 | | 1 962,4 | | 122,8 | |
|  | | ХЕ | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | ЭЦ (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | В1 | | С | | А (мкг) | | Е | | Са | | Р | | Mg | | Fe | |
| **Итого за завтраки** | | 95,60 | | 11346 | | 503,3 | | 366,8 | | 1 147,2 | | 9 903,4 | | 7,3 | | 1 385,3 | | 7 960,0 | | 76,7 | | 4 992,1 | | 8 097,6 | | 1 962,4 | | 122,8 | |
| **Среднее значение завтраки** | | 4,78 | | 567,3 | | 25,2 | | 18,3 | | 57,4 | | 495,2 | | 0,4 | | 69,3 | | 398,0 | | 3,8 | | 249,6 | | 404,9 | | 98,1 | | 6,1 | |
| ***Выполнение требований для сахарного диабета*** | |  | |  | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,3 | | 1,0 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,2 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | |
| **Итого за 2 завтрак** | | 17,48 | | 3080 | | 58,3 | | 25,0 | | 209,8 | | 1 296,8 | | 1,0 | | 265,0 | | 50,0 | | 3,9 | | 2 239,8 | | 1 644,3 | | 394,3 | | 25,6 | |
| **Среднее значение 2 завтрак (промежуточное питание)** | | 0,87 | | 154 | | 2,9 | | 1,2 | | 10,5 | | 64,8 | | 0,0 | | 13,2 | | 2,5 | | 0,2 | | 112,0 | | 82,2 | | 19,7 | | 1,3 | |
| ***Выполнение требований для сахарного диабета*** | |  | |  | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,2 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | |
| ***Итого за завтраки и промежуточное питание*** | |  | |  | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,2 | | 0,3 | | 1,2 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,3 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | |
| **Итого за обед** | | 144,25 | | 17650 | | 691,6 | | 546,7 | | 1 731,0 | | 14 610,9 | | 13,4 | | 1 776,7 | | 16 496,6 | | 194,4 | | 3 789,4 | | 10 915,3 | | 3 625,6 | | 205,0 | |
| **Среднее значение обеды** | | 7,21 | | 882,5 | | 34,6 | | 27,3 | | 86,6 | | 730,5 | | 0,7 | | 88,8 | | 824,8 | | 9,7 | | 189,5 | | 545,8 | | 181,3 | | 10,2 | |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** | |  | |  | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,5 | | 1,3 | | 0,9 | | 1,0 | | 0,2 | | 0,5 | | 0,6 | | 0,6 | |
| **Итого за полдник** | | 15,88 | | 3120 | | 72,5 | | 26,7 | | 190,6 | | 1 292,0 | | 0,9 | | 472,9 | | 45,0 | | 2,3 | | 2 735,2 | | 2 061,2 | | 446,2 | | 20,6 | |
| **Среднее значение полдник (промежуточное питание)** | | 0,79 | | 156 | | 3,6 | | 1,3 | | 9,5 | | 64,6 | | 0,0 | | 23,6 | | 2,3 | | 0,1 | | 136,8 | | 103,1 | | 22,3 | | 1,0 | |
| **Выполнение требований для сахарного диабета** | |  | |  | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,3 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,1 | |
| **Итого за обеды и полдники (промежуточное питание)** | |  | |  | | 0,3 | | 0,4 | | 0,3 | | 0,3 | | 0,5 | | 1,6 | | 0,9 | | 1,0 | | 0,3 | | 0,5 | | 0,7 | | 0,6 | |
| **Усредненные требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 11-17 лет с сахарным диабетом** | |  | |  | | *120* | | *80* | | *300* | | *2 400* | | *1* | | *70* | | *900* | | *10* | | *1 200* | | *1 200* | | *300* | | *18* | |

**Утверждаю Утверждаю**

**ИП Раменская О.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор МБОУ « СОШ № 20 » Кулевич Е.Ф. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

М.П М.П

**Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся, получающих общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, с подтвержденным диагнозом «диабет» для 1-11 классов**