

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

директор МБОУ "Лицей №37"

" ____ "

20 ____ г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

" ____ "

20 ____ г.



**Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню
для организации питания детей 12-18 лет,
имеющих аллергию к белкам коровьего молока (АБКМ)
обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области**

Возрастная категория:

дети с 12 -18 лет

Рацион: Трехразовое питание

Сезон: Осенне-зимний

Приложение №1

Проект типового 10-ти дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 12-18 лет, имеющих аллергию к белкам коровьего молока (АБКМ), обучающихся в общеобразовательных организациях Новгородской области

Возрастная группа 12 -18 лет
Сезон осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<p>День: понедельник Неделя: 1</p>														
Завтрак														
267/М/ССЖ	Фрикадельки куриные в соусе, 100/30	130	15,69	10,36	10,85	196,82	0,10	1,80	10,8	2,06	12,93	145,99	22,21	1,03
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7,04	35,40	235,86	0,27		1	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		650	27,26	18,22	86,42	619,09	0,46	11,90	17,5	3,88	56,91	385,12	172,88	9,06
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,14	7,48	18,69	163,07	0,21	11,81	206,64	2,55	16,19	72,26	21,36	0,99
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свининой	280	20,05	17,99	20,46	329,71	0,9	48,48	286,56	0,43	61,54	265,01	56,55	2,47
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	35,60	32,01	120,91	907,43	1,37	98,64	769,7	7,05	160,05	530,93	151,05	10,29
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	4,87	5,26	50,52	272,43	0,12	35,1	27,1	2,39	77,58	78,16	38,81	4,16
Итого за день		1940	67,73	55,49	257,85	1798,95	1,95	145,64	814,32	13,32	294,54	994,21	362,74	23,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник

Неделя: 1

Завтрак														
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,30	0,67	2,95	121,7	0,70	18,60	166,07	20,45	1,09
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,5	44,02	229,48	0,32	54	8,10	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		620	24,38	20,56	87,86	642,57	1,07	64,85	132,30	2,96	84,09	383,75	113,12	7,54
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,6	57,14	26,95	1,09
88/М/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой	250	5,85	6,53	11,7	129,51	0,10	39,7	284,99	3,18	51,06	103,08	31,83	1,07
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
202/М/БМД	Макароны отварные	180	6,6	5,78	42,30	247,75	0,10			3,10	12,5	52,53	9,67	0,97
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	33,45	29,71	127,99	914,2	0,52	57,37	783,40	13,44	147,60	457,91	135,69	7,03
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Полдник		350	6,32	5,33	55,59	303,9	0,19	42,07	15,2	1,41	173,26	125,52	55,08	4,04
Итого за день		1 890	64,15	55,60	271,44	1860,68	1,78	164,29	930,90	17,81	404,95	967,18	303,9	18,61

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 1

Завтрак														
214/И/БМД	Фритатта с помидорами	170	15,22	18,15	3,79	241,32	0,13	19,8	398,9	3,43	74,3	237,83	29,43	3,54
71/И	Подгарнировка из зеленого горошка	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,0	48,30	235	0,16			1,30	23,0	87,0	33,0	2,0
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		630	25,58	19,69	76,84	592,73	0,38	35,9	434,4	5,05	130,59	381,27	88,43	9,01
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,66	8,2	4,93	100,27	0,03	36,9	342,40	3,67	44,83	34,69	19,37	0,61
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250	5,56	9,34	14,40	164,29	0,23	20,4	209,25	2,85	29,84	81,37	24,58	0,93
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом томатным, 100/30	130	14,41	4,96	15,29	164,63	0,14	4,97	307,4	2,44	48,11	220,70	59,49	1,47
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,7	5,73	30,32	188,12	0,22	37	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	31,97	29,36	118,98	873,00	0,78	103,40	866,63	11,05	172,91	559,17	186,59	8,37
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	4,77	5,22	49,07	263,91	0,12	5,1	2,59	2,28	75,78	77,65	38,3	4,07
Итого за день		1930	62,32	54,27	244,89	1729,64	1,28	144,35	1303,6	18,38	379,28	1018,09	313,32	21,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг

Неделя: 1

Завтрак														
294/М/ССЖ	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/30	130	15,69	11,07	15,81	223,8	0,12	6	310,1	2,67	28,25	166,27	33,06	1
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7,04	35,40	235,86	0,27		1	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
377/М	Чай с ягодами, 200/11	200	0,28	0,04	12,11	50,61		1,6	0,5	0,03	8,98	11,24	7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		640	27,05	18,65	85,91	623,72	0,48	67,3	319,8	4,4	91,6	411,70	187,03	7,44
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,10	0,06	10,75	267,20	1,91	23,92	46,80	21,37	0,86
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,06	5,36	10,60	107,27	0,19	20,8	207,30	1,49	23,69	67,66	22,46	0,90
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	24,93	19,43	41,65	448,15	1,20	52,14	369,0	3,24	55,50	354,63	86,4	3,29
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	37,61	30,03	118,58	905,46	1,62	84,25	843,47	8,69	151,14	600,79	182,70	8,31
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		350	5,92	5,53	57,89	312,9	0,16	14,07	10,2	1,41	154,26	119,52	53,08	6,14
Итого за день		1 910	70,58	54,21	262,38	1842,08	2,26	165,62	1173,49	14,5	397,03	1132,01	422,81	21,89

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	17,88	12,02	2,87	191,97	0,14	3,7	470,9	5,3	54,36	282,36	71,27	1,17
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		640	26,52	18,68	84,77	617,88	0,46	53,8	496,98	7,02	99,34	463,15	174,56	5,17
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,86	3,86	11,26	86,99	0,07	10,91	663,19	1,64	19,07	55,55	26,33	0,72
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	5,07	4,8	16,67	130,82	0,24	16,7	208,83	1,13	20,94	91,71	28,41	1,17
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные	100	17,52	13,46	14,91	248,3	0,12		31,72	3,11	18,56	170,13	25,41	1,49
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	4,07	5,61	25,1	168,42	0,18	50,6	844,8	2,6	54,64	114,84	53,59	1,82
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	35,24	28,87	129,34	900,02	0,78	118,21	1751,94	9,98	147,34	563,63	181,34	8,63
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Полдник		350	5,27	5,16	47,72	263,43	0,16	68,1	35,1	2,19	93,58	79,16	37,81	1,96
Итого за день		1 920	67,03	52,71	261,83	1781,33	1,4	240,11	2284,02	19,19	340,26	1105,94	393,71	15,76

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: 2

Завтрак														
289/М/ССЖ	Рагу из птицы	280	25	17,9	25,69	358,73	0,28	30,80	560,2	3,85	38,53	294,1	65,84	2,5
377/И	Чай с ягодами, 200/11	200	0,28	0,04	12,11	50,61		1,6	0,5	0,03	8,98	11,24	7	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10			0,78	13,8	52,2	19,8	1
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		640	29,96	18,98	76,58	597,34	0,41	42,40	565,7	4,86	77,31	368,54	101,64	6,8
Обед														
56/И	Салат овощной с яблоками	100	1,14	2,23	7,19	55,28	0,03	21,2	262,89	1,06	34,42	29,13	17,23	1,29
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,1	5,27	9,41	102,14	0,17	19,26	207,1	1,53	35,88	67,98	25,09	1,23
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,30	0,67	2,95	121,7	0,70	18,60	166,07	20,45	1,09
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7,04	35,40	235,86	0,27		1	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	35,71	32,09	114,30	902,58	1,31	47,36	592,93	5,81	140,1	572,07	231,54	13,34
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
348/М/ССЖ	Компот из изюма, 200/11	200	0,35	0,08	21,66	86,04	0,02	0,35	0,9	0,08	12,33	19,35	6,3	0,48
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	5,27	5,31	59,85	306,94	0,15	5,42	8,1	1,49	155,59	129,87	54,38	3,92
Итого за день		1910	70,94	56,38	250,73	1806,86	1,87	95,18	1166,75	12,16	373	1070,48	387,56	24,01

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: вторник
Неделя: 2

Завтрак														
268/М/ССЖ	Биточки из свинины с соусом томатным, 100/20	120	12,80	16,29	14,68	257,33	0,44	4	200	1,41	23,87	159,83	33,75	2,20
202/М/БМД	Макароньы отварные	180	6,6	5,78	42,30	247,75	0,10			3,10	12,5	52,53	9,67	0,97
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		630	22,37	22,69	92,82	668,0	0,61	9,15	202,5	5,30	67,55	262,70	69,72	6,92
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,74	5,25	9,73	93,75	0,08	13,0	11,09	2,32	16,42	47,28	18,64	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	13	211,59	1,6	17,24	97,48	27,25	1,07
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,60	404,48	0,4	44,1	22,62	3,78	38,10	322,68	72,29	2,90
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	41,04	31,88	120,60	932,85	0,91	70,3	245,30	9,70	119,8	599,14	170,63	7,97
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
376/И	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Полдник		350	5,27	5,16	47,72	263,43	0,16	68,1	35,1	2,19	93,58	79,16	37,81	1,96
Итого за день		1 900	68,68	59,73	261,14	1864,27	1,68	147,50	482,90	17,19	280,92	941,0	278,16	16,85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: среда

Неделя: 2

Завтрак														
2163/И/БМД	Фритатта с картофелем	170	15,49	17,95	13,2	276,17	0,17	15,2	288,28	2,94	69,94	255,76	30,79	3,45
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	23,92	19,40	79,97	596,86	0,38	43,1	373,58	4,74	123,1	370,44	86,73	8,89
Обед														
58/К/ССЖ	Салат морковный	100	1,30	5,10	6,90	79,95	0,06	5	2000	2,60	28,1	55,33	38,07	0,71
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне	250	4,62	5,48	17,35	137,85	0,22	17,06	208,09	1,53	19,36	85,59	28,99	1,12
326/И	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 100/20	130	17,16	12,99	17,1	255,20	0,16	5,02	329,1	5,66	57,50	261,39	66,75	1,89
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,11	6,56	39,4	233,61	0,07	5	480	3,0	21,40	105	37,7	0,93
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,07			0,56	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		930	32,36	31,07	125,96	919,00	0,64	35,88	3019,19	13,82	151,59	597,51	203,77	7,72
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		350	5,12	5,25	49,24	266,31	0,13	5,17	7,7	1,41	148,54	118,76	52,48	4,29
Итого за день		1 900	61,40	55,72	255,17	1782,17	1,15	84,15	3400,5	19,97	423,25	1086,7	342,98	20,90

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: четверг

Неделя: 2

Завтрак														
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	100	11,95	11,09	3,49	159,32	0,07	2,35	8,82	2,74	10,38	113,46	14,79	0,64
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,8	7,04	35,40	235,86	0,27		1	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
377/И	Чай с ягодами, 200/11	200	0,28	0,04	12,11	50,61		1,6	0,5	0,03	8,98	11,24	7	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Завтрак		610	22,81	18,77	75,79	563,29	0,41	8,95	12,56	4,66	58,76	351,89	167,76	8,62
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	3,11	6,68	60,82	0,02	8,80	3,14	1,43	34,93	40,28	20,05	1,2
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,30	5,64	19,28	161,5	0,37	11,8	207,10	1,57	32,63	106,81	36,90	2,19
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	280	20,05	17,99	20,46	329,71	0,90	48,48	286,56	0,43	61,54	265,01	56,55	2,47
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	36,98	27,85	114,01	843,49	1,5	69,64	584,25	5,62	180,03	558,80	170,65	9,48
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Полдник		350	5,97	5,30	55,42	301,5	0,18	42	10,09	2,28	100,5	84,41	40,9	3,82
Итого за день		1 890	65,76	51,92	245,22	1708,28	2,06	120,6	606,90	12,56	339,29	995,10	379,31	21,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: пятница
Неделя: 2

Завтрак														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,85	8,10	3,23	89,27	0,03	9,5	8,0	3,63	20,09	33,24	13,41	0,53
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом томатным, 100/30	130	14,41	4,96	15,29	164,63	0,14	4,97	307,4	2,44	48,11	220,70	59,49	1,47
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,7	5,73	30,32	188,12	0,22	37	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		740	23,05	19,61	95,38	653,93	0,48	61,77	341,48	7,65	108,08	424,49	172,05	5,75
Обед														
32/М	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,41	5,17	4,0	68,80	0,04	33	66,3	2,50	38,5	32,75	19,00	0,71
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,79	6,42	11,7	124,2	0,20	39,41	288,29	2,00	46,23	80,14	29,55	1,15
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,11	18,78	39,05	429,18	0,17	3,7	897,9	3,91	33,1	312,73	65,51	1,83
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,64	119	0,10			0,8	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	40,37	31,65	122,37	924,28	0,58	236,06	1383,24	10,38	154,33	553,14	158,18	7,34
Полдник														
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Полдник		350	5,18	5,36	48,95	268,69	0,14	12,97	10,7	1,22	148,34	115,3	50,32	4,24
Итого за день		2 020	68,60	56,62	266,70	1846,90	1,20	310,8	1735,42	19,25	410,75	1092,9	380,55	17,33