

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Бирюшова М.В. *Иванова И.В.* № 37



20 22 г.

[Signature]

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"

Утверждаю



20 22 г.

**Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню
для организации питания детей 7-11 лет,
имеющих аллергию к белкам коровьего молока (АБКМ)
обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области**

Возрастная категория:
дети с 7 -11 лет
Рацион: Трехразовое питание
Сезон: Осенне-зимний

Проект типового 10-ти дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 7-11 лет, имеющих аллергию к белкам коровьего молока (АБКМ), обучающихся в общеобразовательных организациях Новгородской области

Возрастная группа 7-11 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

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак														
267/М/ССЖ	Фрикадельки куриные в соусе, 90/20	110	13,25	8,37	9,21	162,96	0,08	1,35	9,1	1,58	10,71	123,05	18,54	0,86
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	22,52	15,74	73,10	524,82	0,38	11,45	15,6	4,77	49,99	317,72	141,91	7,87
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	0,04	16,2	209,9	1,43	23,05	28,57	13,01	0,42
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,99	4,91	14,64	119,13	0,16	9,45	165,14	1,6	12,68	56,67	16,94	0,78
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	18,38	18,65	17,58	317,04	0,82	41,83	245,76	1,27	54,03	239,95	49,87	2,19
	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		810	31,96	28,03	110,11	813,38	1,22	71,48	620,8	5,99	132,66	472,69	132,52	9,53
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	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		1750	59,35	49,03	233,73	1610,63	1,72	118,03	663,5	13,15	260,23	868,57	313,24	21,56

№ 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)	90	13,41	14,54	2,81	199,94	0,59	2,73	101,5	0,67	16,52	146,74	18,13	0,97
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	150	4,5	1,9	36,68	182,24	0,27	45	6,75	0,67	24,34	130,9	51,86	2,04
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	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		570	20,94	17,07	75,54	547,47	0,93	55,63	110,75	2,14	74,84	329,52	97,13	6,81
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	60	1,08	4,15	7,64	72,47	0,05	8,8	241,28	1,86	15,3	34,22	16,13	0,65
88/М/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой	200	4,64	5,42	9,3	105,08	0,08	31,7	223,96	2,63	40,51	81,73	25,33	0,86
290/М/ССЖ	Гуляш из курицы	90	10,76	9,98	3,14	143,39	0,06	2,12	7,94	2,47	9,34	102,11	13,31	0,58
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
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		790	29,22	24,25	113,10	788,6	0,45	43,22	560,63	11,08	123,78	393,55	115,29	6,16
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		1 710	56,48	46,65	244,23	1639,97	1,57	140,92	686,58	14,63	371,88	848,59	267,5	17,01

№ 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: среда
Неделя: 1

Завтрак														
214/И/БМД	Фритатта с помидорами	150	13,47	16,64	3,36	218,75	0,11	17,5	353,1	3,29	65,9	210,53	26,07	3,14
71/И	Поджаренная 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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
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		590	22,25	17,98	66,75	523,16	0,33	33,6	388,6	4,65	117,58	336,57	78,47	8,21
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	5,1	2,95	61,89	0,02	22,1	201,44	2,29	26,84	20,71	11,55	0,37
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	200	4,41	7,64	11,52	132,79	0,18	16,3	167,32	2,37	24,58	64,93	19,67	0,75
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом томатным, 90/30	120	13,03	4,86	13,65	151,59	0,13	4,94	306,7	2,38	44,54	200,92	54,51	1,34
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
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		820	28,15	23,38	107,43	757,27	0,68	78,34	682,11	10,26	142,99	490,97	161,75	7,52
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		1760	55,17	46,58	223,25	1544,34	1,13	117,04	1073,3	17,19	336,35	905,19	278,52	19,8

№ 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, 90/30	120	14,26	8,99	14,76	195,4	0,11	6	309,1	1,98	26,92	152,51	31,00	1
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
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	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		600	24,11	16,18	78,01	558,42	0,42	67,2	318,6	5,2	87,9	362,18	160,97	6,52
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	0,04	7,05	184,97	1,42	15,93	31,29	14,39	0,58
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,17	3,82	8,48	81,34	0,15	16,6	165,68	1,01	18,82	53,47	17,89	0,71
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (свинина)	240	21,38	16,53	35,63	382,73	1,03	44,56	307,7	2,71	47,38	303,75	73,8	2,81
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		790	32,65	24,53	107,47	790,35	1,39	68,81	658,35	7,19	130,16	520,21	158,53	7,36
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		1740	62,68	46,24	243,37	1661,67	1,97	150,08	987,15	13,8	372,32	1001,91	372,58	20,02

№ 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: 1

Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	16,41	10,93	2,65	175,39	0,13	3,45	430	4,82	49,91	259,06	65,42	1,08
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
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	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		590	23,64	16,38	74,67	544,99	0,41	47,35	455,15	7,54	89,49	413,15	158,28	4,58
Обед														
39/М/ССЖ	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,12	2,34	6,77	52,44	0,04	6,57	401,9	0,99	11,77	33,48	15,89	0,43
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	200	3,69	3,92	13,36	103,98	0,17	13,35	166,26	1,07	16,31	70,21	22,35	0,91
326/К/ССЖ	Наггетсы куриные	90	15,73	11,68	13,55	219,94	0,11		28	2,62	16,75	152,67	22,91	1,34
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	150	3,37	5,5	20,82	147,34	0,15	41,85	703,99	2,53	45,13	95,27	44,41	1,5
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		800	30,63	24,58	115,90	789,19	0,64	101,77	1303,55	8,71	124,09	483,03	153,16	7,61
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	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		1740	59,54	46,12	238,29	1597,61	1,21	217,22	1793,8	18,44	307,16	975,34	349,25	14,15

№ 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	240	21	14,5	22,12	299,85	0,24	26,35	477,3	2,93	33,11	251,8	56,31	2,1
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	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		590	25,63	15,44	68,18	514,96	0,35	37,95	482,8	3,81	69,59	317,54	88,81	6,2
Обед														
56/И	Салат овощной с яблоками	60	0,69	2,14	4,33	40,44	0,02	12,7	161,74	0,99	20,74	17,56	10,39	0,78
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,2	3,75	7,38	76,45	0,13	15,05	165,5	1,04	28,08	53,07	19,62	0,96
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	90	12,55	13,64	2,81	188,14	0,55	2,69	101,4	0,67	15,77	137,64	17,23	0,92
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
	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		790	30,20	27,38	102,41	788,98	1,09	34,44	429,64	6,72	113,39	481,4	192,01	11,57
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		1 730	61,10	48,13	230,44	1610,88	1,59	77,81	920,54	12,02	338,57	928,81	335,2	21,69

№ реп.	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, 90/20	110	11,63	14,77	13,63	234,72	0,40	4	200	1,31	22,61	146,03	31,27	2,02
202/М/БМД	Макароны отварные	150	5,5	3,65	35,25	195,97	0,09			2,07	10,6	43,79	8,07	0,81
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		590	20,10	19,04	84,72	593,6	0,56	9,05	202,5	4,17	64,39	240,16	65,64	6,58
Обед														
42/М/ССЖ	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,15	5,86	56,35	0,05	7,8	6,57	1,39	9,87	28,41	11,22	0,45
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	200	5,36	6,49	13,97	136,03	0,25	10	169,26	1,5	13,75	77,76	21,71	0,85
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	240	21,85	15,73	30,54	347,77	0,3	37,9	19,34	3,31	32,75	276,31	62,03	2,49
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		790	35,30	26,42	108,09	811,09	0,77	56,3	195,17	8,25	104,4	514,18	147,41	7,05
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		1730	60,67	50,62	240,53	1668,12	1,49	133,45	432,77	14,61	262,37	833,5	250,86	15,59

№ 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	150	13,66	15,42	11,6	239,84	0,15	13,4	254,21	2,41	61,52	225,48	27,14	3,04
71/М	Поджаренная 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	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
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		580	20,51	16,67	68,75	513,53	0,33	41,3	339,51	3,95	110,1	322,76	76,48	8,08
Обед														
58/К/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
95/М/ССЖ	Рассольник домашний на курином бульоне	200	3,61	3,92	13,81	105,47	0,17	13,55	166,29	1,04	15,21	67,51	22,98	0,88
326/М	Стрипсы из рыбы с соусом томатным, 90/20	110	15,31	9,76	14,6	208,46	0,15	3,33	225,7	4,22	49,47	230,64	57,66	1,62
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	150	3,41	5,47	32,7	194,12	0,06	4	400	2,5	17,82	87	31,3	0,77
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		790	28,28	25,15	110,48	786,39	0,55	27,88	1993,99	11,23	125,03	508,98	167,11	6,77
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		1 720	53,91	47,07	228,47	1566,23	1,01	74,35	2341,2	16,59	383,67	950,5	296,07	19,14

№ 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	90	10,76	9,98	3,14	143,39	0,06	2,12	7,94	2,47	9,34	102,11	13,31	0,58
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	6,65	28,55	198,95	0,22		1	2,6	11,1	149,33	100,07	3,36
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		570	20,11	17,27	68,59	510,45	0,35	8,72	11,44	5,89	55,32	304,78	142,28	7,74
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	2,07	3,98	38,15	0,01	5,25	1,89	0,95	20,86	24,02	11,99	0,7
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74
263/М/ССЖ	Рагу из овощей со свиной	240	18,38	18,65	17,58	317,04	0,82	41,83	245,76	1,27	54,03	239,95	49,87	2,19
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		800	33,05	25,88	104,57	771,38	1,3	57,08	500,62	5,49	151,94	495,49	148,46	8,28
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		1720	59,13	48,45	228,58	1583,33	1,83	107,8	522,15	13,66	307,76	884,68	331,64	19,84

№ 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	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,05	19,95	8,05	0,32
234/М/ССЖ	Биточки рыбные с соусом томатным, 90/30	120	13,87	5,88	11,04	153,64	0,13	4,98	307,5	2,77	46,51	215,42	57,12	1,29
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,1	4,62	25,27	155,31	0,19	31	4,65	1,92	16,6	90,21	35,72	1,4
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		660	21,55	16,38	84,79	576,22	0,43	51,78	337,45	7,75	95,34	387,92	157,19	5,06
Обед														
32/И	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	60	0,85	3,11	2,4	41,35	0,02	20	41,7	1,51	23,5	19,84	11,57	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,75	4,87	9,3	96,5	0,16	31,45	226,46	1,51	36,66	63,19	23,48	0,91
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	240	23,28	16,26	33,29	368,76	0,15	3,2	775,4	3,42	28,5	268,33	56,19	1,57
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		790	34,88	25,46	102,84	788,94	0,49	214,65	1174,28	8,27	122,29	463,88	130,66	6,17
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		1 800	61,61	47,20	236,58	1633,85	1,06	279,4	1522,43	17,24	365,97	967,1	338,17	15,47