

ООО "Виктория Буше"

Согласовано

Директор

ИАОУ "Школа №37" *Маслов*



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



20 23г.

**Проект типового 10-и дневного диетического (лечебного) меню
для организации питания детей 12-18 лет
с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ),
обучающихся в общеобразовательных организациях
Новгородской области**

Возрастная категория:
дети с 12-18 лет

Сезон: Осенне-зимний

Проект типового 10-ти дневного диетического (лечебного) меню для организации питания детей 12-18 лет с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ), 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

День: понедельник

Неделя: 1

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,70	7,91	1,34	107,40	0,05	0,06	155,50	0,35	55,66	125,86	9,56	1,4
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп	200	5,44	6,62	31,04	206,14	0,12	0,24	40,17	0,15	103,90	136,76	33,54	0,75
382/М/ССЖ	Какао на молоке 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10			0,78	13,8	52,2	19,8	1
Итого за Завтрак		545	25,23	23,36	77,45	624,59	0,32	0,71	258,99	1,37	430,81	506,02	99,15	4,54
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание №1		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	60	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
75/М/ССЖ	Икра морковная	100	1,93	5,21	9,55	95,18	0,09	16,55	1953,20	2,90	37,9	73,42	46,69	1,18
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	2,6	16,19	72,26	21,36	0,99
284/М/ССЖ	Залепанка картофельная с говядиной и печенью	280	23,24	17,56	43,51	426,53	0,45	60,74	3409,84	2,87	44,34	377,07	79,67	5,86
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		910	37,22	31,10	128,97	950,72	0,90	89,70	5569,68	10,19	141,19	614,25	189,87	10,14
Промежуточное питание №2														
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	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84
Итого за день		2 105	71,90	60,77	293,02	2027,24	1,38	147,31	5943,68	12,67	841,08	1387,02	428,93	17,32

№ 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														
268/М/ЩД	Шницель из говядины и мяса птицы на пару с маслом сливочным, 100/5	105	14,48	11,97	9,6	203,68	0,08	1,1	33,42	1,00	15,45	140,60	24,03	1,15
136/М/ССЖ	Овощи припущенные с маслом	180	3,34	4,68	24,43	154,3	0,19	27,5	1433,1	0,45	32,97	109,35	54,29	1,59
378/М/ССЖ	Чай с молоком 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Завтрак		545	24,21	18,87	76,45	574,39	0,39	28,85	1477,02	2,23	127,5	355,39	109,52	4,84
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
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
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
99/К/ССЖ	Салат Осенний	100	1,81	5,26	12,76	105,94	0,08	14,7	402,14	2,37	25,63	57,14	26,95	1,09
88/М/ССЖ	Щи из судака со свежей капустой со сметаной, 250/10	260	6,11	6,03	12,03	127,73	0,1	39,76	294,99	2,33	59,86	109,14	32,73	1,09
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	15,63	12,72	0,81	178,34	0,07	0,6	60,85	0,56	107,26	176,54	18,48	0,67
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		920	37,28	29,77	125,21	918,9	0,5	55,66	874,93	8,08	249,69	487,92	130,04	5,95
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		2 115	70,84	54,91	286,81	1936,7	1,05	111,41	2442,45	11,31	644,47	1109,55	378,96	13,34

№ 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														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким, 150/30	180	24,95	13,66	26,14	330,8	0,10	0,91	93,7	0,54	237,5	321,42	38,12	1,10
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
	Зефир	25	0,24	0,03	23,94	97,8					7,5	3,6	1,8	0,42
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		455	28,60	22,36	80,53	642,84	0,16	1,01	153,2	1,16	260,72	369,96	57,52	3,19
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	9,5	1,9	2,3	36,25	41,18	20,97	1,34
128/К/ССЖ	Суп-пюре картофельный на курином бульоне	250	6,66	7,54	21,15	179,77	0,28	19,68	140,3	0,29	64,14	125,91	33,25	1,25
234/М/ЩД	Биточки рыбные на пару с маслом сливочным, 100/5	105	13,21	5,98	8,67	141,78	0,11	1,47	36,9	0,94	37,66	199	47,54	1
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,69	28,59	218,56	0,21	33,67	68,84	0,27	49,01	121,39	42,13	1,57
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		915	31,89	29,26	120,31	875,65	0,76	68,32	249,94	4,92	212,19	561,43	173,89	7,68
Промежуточное питание №2														
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	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	1,75
Итого за день		2 020	66,09	54,51	277,79	1879,31	1,04	94,68	464,14	7,08	563,47	1062,87	352,21	14,12

№ 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/ЩД	Биточки из курицы на пару с маслом сливочным, 100/5	105	14,57	10,69	9,6	190	0,09	1,1	39,58	0,57	15,01	140,59	20,51	0,98
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,69	3,96	25,72	161,04	0,19		18,6	0,39	11,57	135,12	90,13	3,04
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		535	27,15	18,39	75,33	573,98	0,4	1,4	78,18	1,61	158,62	409,21	141,19	5,15
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
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
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	100	2,83	5,16	6,42	85	0,06	4,7	1880,16	1,73	87,81	86,44	37,86	0,73
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,32	6,86	10,96	123,47	0,2	20,8	217,3	1,52	32,49	73,76	23,36	0,92
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	280	26,31	19,68	57,65	513,13	0,37	1,1	60,7	1,85	34,23	257,09	40,27	2,71
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		920	40,37	32,55	132,25	987,54	0,78	27,2	2158,16	6,97	197,26	508,79	143,64	6,47
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		2 105	76,87	57,21	292,73	2004,93	1,34	55,5	2326,84	9,58	623,16	1184,24	424,23	14,17

№ 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: пятница

Неделя: 1

Завтрак														
213/М/ЩД	Омлет паровой с картофелем с маслом сливочным, 200/5	205	15,11	17,04	22,71	305,0	0,23	25,11	282,75	0,73	106,74	280,16	44,66	3,46
71/М	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
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт питьевой	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак		615	25,27	21,78	74,96	600,91	0,42	32,26	343,25	1,5	316,52	508,1	100,16	5,88
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
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
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,80	0,56	33,50	149,93	0,04	40,1	45,01	0,51	15,08	36,75	46,91	1,54
Обед														
40/М/ЩД	Салат картофельный с морковью	100	2,42	8,05	11,29	127,82	0,09	12,65	679,85	3,31	20,1	64,01	26,14	0,92
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
306/М/ЩД	Кнели из кур на пару	100	16,72	10,13	10,71	198,5	0,11	0,13	34,36	1,15	64,5	185,79	25,9	1,08
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	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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		910	34,87	32,15	116,87	898,5	0,73	115,19	1769,05	10,79	181,36	513,1	159,59	6,7
Промежуточное питание №2														
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,12	4,55	47,59	259,45	0,1	15,3	50,12	0,61	137,45	158,2	94	1,91
Итого за день		2 175	68,06	59,04	272,92	1908,79	1,29	202,85	2207,43	13,41	650,41	1216,15	400,66	16,03

№ 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														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М/ЩД	Омлет паровой	50	5,03	4,91	1,19	69,19	0,03	0,06	96,77	0,21	43,65	85,33	7,02	0,9
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	200	7,63	9,35	35,36	256,71	0,23	0,24	45,5	0,52	120,21	214,22	23,74	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		515	23,96	22,99	76,79	613,45	0,39	0,71	205,59	1,47	432,81	534,25	83,51	4,72
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,3	10,37	82,18	0,08	30,55	404,79	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,77	7,09	9,77	122,74	0,19	19,34	217,9	1,56	44,59	77,2	26,35	1,27
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (свинина)	100	15,16	16,35	2,96	224,3	0,67	2,95	121,7	0,7	18,6	166,07	20,45	1,09
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,69	3,96	25,72	161,04	0,19		18,6	0,39	11,57	135,12	90,13	3,04
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
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,14			1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
Итого за Обед		930	35,41	31,68	113,95	887,8	1,29	53,19	763,89	5,57	147,31	531,68	201,38	8,75
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		2 095	70,17	62,54	278,24	1974,66	1,86	80,95	1069,98	8,04	907,4	1377,17	431,29	16,07

№ 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														
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	120	17,58	13,69	6,07	218,56	0,12	3,6	27,8	3,75	39,92	205,87	28,04	1,84
202/М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	180	6,63	4,91	42,34	240,2	0,1		29,5	0,95	14,21	53,6	9,73	0,99
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	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		540	27,57	19,02	78,78	598,17	0,28	3,7	57,8	5,22	68,61	302,51	55,37	4,48
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Промежуточное питание №1		300	6,90	5,50	42,60	254	0,1	11,8	60	0,4	250	216	72	0,8
Обед														
20/М/ЩД	Салат из свежих огурцов	100	0,85	5,11	3,23	62,3	0,03	9,5	8	2,31	20,09	33,18	13,41	0,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей	250	6,71	7,36	17,55	163,68	0,31	12,6	211,59	1,55	17,24	97,48	27,25	1,07
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (курица)	280	25,54	18,22	35,6	404,48	0,35	44,1	22,62	3,78	38,1	322,68	72,29	2,9
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		910	40,01	31,54	113,60	896,4	0,84	66,8	242,21	9,51	118,16	544,84	155,1	6,61
Промежуточное питание №2														
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	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84
Итого за день		2 100	77,03	56,87	278,98	1946,50	1,28	127,40	415,02	15,84	455,85	1114,10	350,38	13,73

№ 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														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом молочным сладким, 180/30	210	22,58	9,75	45,05	361,54	0,14	0,48	70,55	1,03	174,22	262,83	31,40	1,2
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		460	27,44	20,02	77,85	605,75	0,22	0,73	140,05	1,65	249,9	352,77	56	2,95
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
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
Итого за Промежуточное питание №1		300	1,70	0,52	32,05	141,41	0,04	10,1	20,5	0,4	13,28	36,24	46,4	1,45
Обед														
75/М/ССЖ	Икра морковная	100	1,93	5,21	9,55	95,18	0,09	16,55	1953,2	2,9	37,93	73,42	46,69	1,18
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной на курином бульоне	250	7,19	10,03	12,65	170,3	0,3	13,93	451,75	0,35	53,27	106	27,2	1
228/М/ССЖ	Рыба припущенная с маслом сливочным, 100/5	105	19,43	6,87	0,06	140,2	0,13	0,61	53,5	0,44	51,11	294,43	67,19	1
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,14	5,52	39,44	224,55	0,07	4,8	515,4	0,42	22,12	105,72	37,66	0,94
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		915	39,17	28,59	115,24	880,92	0,73	39,89	2975,85	5,23	189,56	653,57	208,74	6,63
Промежуточное питание №2														
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,8	16,09	115,45	0,04	0,3	20,12	0,01	125,45	116,2	31	1,01
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,12	4,55	47,59	259,45	0,1	15,3	50,12	0,61	137,45	158,2	94	1,91
Итого за день		2 025	74,43	53,68	272,73	1887,53	1,09	66,02	3186,52	7,89	590,19	1200,78	405,14	12,94

№ 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
170/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,69	3,96	25,72	161,04	0,19		18,6	0,39	11,57	135,12	90,13	3,04
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	2,94	3,24	15,82	105,04	0,04	0,3	20		120,54	90	14,05	0,13
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	0,11			0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
Итого за Завтрак		550	26,11	18,99	78,84	589,9	0,41	2,65	47,42	4,04	158,59	399,48	142,07	5,21
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
378/М/ССЖ	Чай с молоком 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
Итого за Промежуточное питание №1		300	3,15	2,12	34,40	171,41	0,06	10,25	30,5	0,4	73,28	81,24	53,4	1,5
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05	0,02	7,61	44,7	2,35	162,33	107,88	21,9	1,22
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	8,3	5,64	19,28	161,47	0,37	11,76	207,1	1,57	32,63	106,81	36,9	2,19
279/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	13,25	9,23	6,84	164,05	0,05	1,1	5,2	1,34	12,46	134,96	23,79	0,99
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
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		910	37,33	30,83	115,09	891,68	0,77	71,67	1189,25	9,73	304,79	555,99	178,33	8,33
Промежуточное питание №2														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		2 110	74,24	57,69	281,43	1954,99	1,36	101,37	1337,17	14,77	790,66	1266,71	466,80	16,14

№ 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
Завтрак														
День: пятница														
Неделя: 2														
14/М	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8			59	0,1	1,2	1,9		0,02
234/М/ЩД	Биточки рыбные на пару с соусом сметанным, 100/30	130	13,6	3,08	10,32	124,02	0,1	1,50	15,4	0,94	44,83	204,68	48,60	1,0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	4,11	9,7	28,59	218,56	0,21	33,67	68,8	0,27	49,0	121,4	42,13	1,57
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	60	4,74	0,6	28,98	141,0	0,10			0,78	13,8	52,2	19,8	1
Итого за Завтрак		580	22,70	21,64	79,02	603,79	0,43	35,27	143,7	2,09	114,12	388,4	114,93	4,68
Промежуточное питание №1														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Йогурт питьевой	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Промежуточное питание №1		200	4,20	3,00	31,80	175	0,07	10,9	40	0,4	129	122	57	0,7
Обед														
73/М/ССЖ	Икра кабачковая	100	1,68	5,39	8,77	91,61	0,06	32,05	6,09	2,45	34,18	33,17	19,91	0,89
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	5,24	7,08	12,03	133,58	0,21	39,47	298,69	1,59	57,38	88,27	30,77	1,2
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей	280	27,15	17,38	39,11	417,1	0,17	3,7	945,12	0,47	34,07	314,09	65,51	1,84
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	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		920	40,93	30,87	117,26	919,62	0,58	235,22	1380,62	6,16	153,96	507,85	145,31	6,04
Промежуточное питание №2														
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,65	1,62	13,4	75,41	0,02	0,25	10,5		65,28	53,24	11,4	0,9
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Промежуточное питание №2		350	3,90	2,37	44,90	219,41	0,08	15,25	40,5	0,6	77,28	95,24	74,4	1,8
Итого за день		2 050	71,73	57,88	272,98	1917,82	1,16	296,64	1604,86	9,25	474,36	1113,5	391,64	13,22