

Примерное меню диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью молока

возрастная группа

7-11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Поджаренная из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/ТТК/БМД	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с соусом овощным, 70/30	100	11,53	12,21	23,87	251,78	0,15	0,12	0,00	1,70	14,34	124,34	22,96	1,97
302М/БМД	Рис отварной (масло сливочное)	160	4,04	3,74	42,62	220,35	0,05	0,00	19,20	0,23	5,39	87,16	28,84	0,59
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		527	18,81	17,11	99,62	629,07	0,27	5,22	19,20	2,59	48,93	253,28	64,64	4,03
Второй завтрак														
410/К/БМД	Желе из ягод (брусника)	150	4,507	0,125	12,735	61,640	0,000	3,150	1,680	0,210	5,250	3,360	1,470	0,117
	Изделия кондитерские	50	1,000	5,200	34,450	189,500	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	6,000	3,000	0,700
Итого за Второй завтрак		200,00	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														
67М/БМД	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
88М	Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,87	6,17	8,01	95,78	0,06	25,60	0,00	2,77	36,39	45,63	18,45	0,79

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
234М/БМД/330М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным, 70/30	100	9,56	9,30	12,45	172,20	0,10	0,23	4,60	3,54	27,42	132,35	33,13	0,90
312М/БМД	Картофельное пюре (масло сливочное)	200	3,45	5,97	28,04	180,00	0,21	34,40	32,00	0,17	22,43	101,83	39,85	1,60
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		840	21,43	26,37	102,47	737,84	0,54	68,53	36,60	10,20	158,22	434,94	157,05	6,86
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник	250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Понедельник-1			50,93	52,36	298,02	1867,80	1,13	116,92	65,48	13,78	291,61	766,67	256,12	15,45
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
312К	Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 60/30	90	15,62	17,25	2,28	217,35	0,05	6,95	11,37	0,29	23,03	167,41	23,84	1,47
321М/БМД	Капуста тушеная (масло сливочное)	150	3,83	3,92	16,06	117,40	0,08	82,43	22,50	0,31	89,42	67,10	34,42	1,36
б/н/БМД	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
	Фрукты (Груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		580	23,06	22,66	63,59	548,31	0,22	145,22	74,72	1,19	204,92	310,42	78,11	6,20
Второй завтрак														
367/М/БМД	Мусс лимонный	150	3,60	0,03	23,34	108,00	0,01	4,80		0,02	4,80	2,64	1,44	0,14
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй		200	4,60	5,23	57,79	297,50	0,01	4,80	0,00	0,02	17,30	8,64	4,44	0,14

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
Обед														
63М/БМД	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
97М	Суп картофельный на курином бульоне (грудка)	200	4,99	3,09	16,05	112,41	0,13	19,65	5,60	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	150	5,84	5,64	37,37	223,73	0,09		30,00	0,80	11,47	47,34	8,55	0,87
473К/БМД	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		770	29,42	13,06	113,45	698,42	0,48	104,73	126,05	3,78	102,59	381,90	113,55	6,38
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
0	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Вторник-1			62,16	46,89	278,11	1796,50	0,94	294,75	215,27	5,85	445,71	796,95	235,26	16,51
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
22К	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
213М/БМД	Омлет с запеченным картофелем (вода)	180	10,97	15,30	21,59	268,15	0,20	25,92	165,00	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
376М/БМД	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		590	15,23	17,06	70,35	499,91	0,33	43,83	165,00	4,66	103,02	266,54	65,25	7,70

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Второй завтрак														
363/М/БМД	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	4,43	0,04	11,66	64,70	0,00	4,80		0,02	2,72	1,84	1,04	0,06
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
	Итого за Второй завтрак	200	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76
Обед														
51М	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	4,07	8,12	73,06	0,02	4,62		1,99	24,65	28,97	14,73	0,85
99М/БМД	Суп из овощей с кремом сметанным соевым, 200/10	210	1,82	5,21	9,30	91,73	0,07	17,00	0,00	2,32	22,45	47,60	17,89	0,75
281К/БМД	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
171М/БДМ	Каша гречневая рассыпчатая (масло сливочное)	150	8,33	8,12	37,69	256,79	0,28		36,00	0,53	14,65	198,10	132,07	4,44
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого за Обед	780	26,62	29,41	106,38	799,87	0,56	24,67	36,00	8,30	125,51	511,52	232,59	10,66
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник	250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
	Всего за Среда-1		52,47	55,26	271,59	1803,72	1,21	113,32	209,00	13,75	310,46	855,00	331,85	22,86
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
287М/БМД/ ТТК/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 180/40	220	15,44	14,58	30,48	316,10	0,09	50,20	0,00	2,24	69,42	186,68	42,48	2,84

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		567	19,34	15,91	70,73	508,85	0,22	91,90	0,00	2,46	180,17	268,39	63,52	4,32
Второй завтрак														
368М/БМД	Мусс апельсиновый	150	3,70	0,06	14,87	74,80	0,01	13,80		0,05	7,82	5,29	2,99	0,11
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй завтрак		200	4,70	5,26	49,32	264,30	0,01	13,80	0,00	0,05	20,32	11,29	5,99	0,81
Обед														
49М/БМД	Салат витаминный	60	0,65	3,14	5,62	54,12	0,02	24,81	0,33	1,39	6,50	12,82	7,62	0,47
96М/БМД	Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
267К/БМД/ 330М/БМД	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным), 60/40	100	11,74	9,75	12,68	185,82	0,26	16,19	3969,00	2,06	15,63	185,84	14,65	3,78
312М/БМД	Картофельное пюре (масло сливочное)	170	2,93	5,07	23,83	153,00	0,18	29,24	27,20	0,15	19,06	86,55	33,88	1,36
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		800	23,57	23,21	109,08	740,29	0,68	123,68	4001,43	5,99	88,78	457,44	117,39	9,18
Полдник														
553К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Четверг-1			52,69	50,32	272,40	1765,71	1,14	269,37	4015,9	9,36	410,17	833,12	226,06	18,09

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
									3					
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К	Куриное филе запеченое (бедро) с соусом овощным, 60/30	90	14,63	9,74	2,28	133,63	0,08	6,95	14,63	1,08	21,90	140,62	23,36	0,95
355К/БМД	Рис припущенный с томатом (масло сливочное)	150	3,90	5,48	40,10	225,59	0,05	1,50	30,00	0,25	6,89	83,60	28,43	0,63
б/н/БМД	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		500	21,96	16,45	78,09	530,58	0,21	64,30	85,48	1,66	105,07	289,33	63,64	2,84
Второй завтрак														
410/М/БМД	Желе из ягод (брусника)	150	4,51	0,13	12,74	61,64	0,00	3,15	1,68	0,21	5,25	3,36	1,47	0,12
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
	Итого за Второй завтрак	200	5,51	5,33	47,19	251,14	0,00	3,15	1,68	0,21	17,75	9,36	4,47	0,82
Обед														
94Л/БМД	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,17	7,71	14,87	161,95	0,13	18,38	5,60	1,18	18,01	122,77	31,24	1,83
233М/ТТК/БМД	Рыба запеченая в овощном соусе (минтай), 60/30	90	13,27	7,15	5,22	138,47	0,12	4,82	38,57	1,52	32,14	186,80	32,72	0,77
171М/БДМ	Каша перловая рассыпчатая (с маслом сливочным)	150	4,66	7,48	33,45	219,93	0,06		42,00	0,55	20,51	163,12	20,07	0,92
342М	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,25

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		770	33,32	27,02	110,27	820,96	0,50	36,10	101,17	5,62	118,28	629,39	142,20	6,73
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Пятница-1			65,98	52,35	284,30	1852,43	1,03	143,57	196,33	8,27	307,81	997,17	240,28	14,13
День/неделя: Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Поджаренная из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/БМД	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	150	5,84	4,15	37,37	210,35	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		507	22,96	20,20	73,96	571,06	0,24	9,15	21,00	2,77	101,47	263,00	42,09	4,52
Второй завтрак														
369/М/БМД	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	26,85	115,78	0,03	4,50		0,27	9,60	15,15	6,21	1,15
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй завтрак		200	2,42	5,50	61,30	305,28	0,03	4,50	0,00	0,27	22,10	21,15	9,21	1,85
Обед														
36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
82М/БМД	Борщ из свежей капусты	210	1,94	5,13	10,60	97,08	0,05	17,95	0,00	2,37	32,37	48,11	21,31	1,09

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	с картофелем со сметаной, 200/10													
288М/БМД/ ТТК/БМД	Куры отварные (грудки) с соусом томатным, 60/30	90	18,62	15,29	3,25	226,73	0,10	6,87	34,40	5,21	19,13	147,33	22,38	1,42
321М/БМД	Капуста тушеная (масло сливочное)	150	3,89	3,18	14,95	106,61	0,09	82,66	18,00	0,32	89,76	67,65	34,64	1,37
349М/БМД	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		780	33,26	26,68	86,10	725,52	0,44	117,28	56,00	10,05	208,58	452,01	151,10	7,55
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Понедельник-2			63,73	58,33	264,65	1854,14	0,94	170,93	91,50	13,96	453,05	832,15	241,56	17,70
День/неделя: Вторник-2														
Завтрак														
274М/ТТК/БМД	Зразы рубленные с соусом овощным, 70/30	100	9,53	14,78	11,91	219,28	0,08	7,68	9,62	3,97	38,76	122,46	30,09	2,45
312/М/БМД	Картофельное пюре (масло сливочное)	160	2,76	4,77	22,43	144,00	0,17	27,52	25,60	0,14	17,94	81,46	31,88	1,28
376М/БМД	Чай с сахаром	200			12,20	48,78	0,00	0,11	0,00	0,00	5,50	9,16	4,89	0,95
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		500	15,33	20,67	67,10	516,54	0,31	36,11	35,22	4,72	80,25	239,08	71,66	5,16
Второй завтрак														
363М	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	3,992	0,033	18,603	90,675	0,003	4,500	0,000	0,015	2,550	1,725	0,975	0,077
	Изделия кондитерские	50	1,000	5,200	34,450	189,500	0,000	0,000	0,000	0,000	12,500	6,000	3,000	0,700
Итого за Второй		200	4,992	5,233	53,053	280,175	0,003	4,500	0,000	0,015	15,050	7,725	3,975	0,777

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
Обед														
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,77	3,10	6,90	59,42	0,02	14,50		1,42	20,52	17,77	9,81	0,60
98М	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (грудки)	200	4,90	5,06	8,45	99,62	0,07	16,51	6,40	1,92	31,79	66,48	20,20	0,86
281М/БМД/ ТТК/БМД	Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 60/40	100	9,98	11,21	10,47	183,20	0,10	3,80	12,00	1,37	21,83	114,98	23,73	1,79
216К/БМД	Пюре из бобовых с картофелем (масло сливочное)	150	10,39	5,77	26,07	197,89	0,38	7,20	30,00	0,33	59,56	161,56	53,66	3,25
473К/БМД	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		780	31,51	26,07	100,85	773,31	0,72	122,01	113,76	6,18	165,00	476,17	144,82	9,41
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Вторник-2			57,02	55,53	269,75	1819,77	1,35	202,64	156,98	11,70	327,00	792,06	250,42	19,08
День/неделя: Среда-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом томатным, 70/30	100	12,31	10,81	14,10	193,68	0,15	7,48	19,44	4,13	53,05	142,05	33,31	1,18

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
302М/БМД	Рис отварной (масло сливочное)	150	3,79	3,51	39,96	206,57	0,04	0,00	18,00	0,22	5,05	81,71	27,03	0,55
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
б/н/БМД	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
Итого за Завтрак		510	19,45	15,53	89,39	569,02	0,26	59,73	78,29	5,18	85,02	260,73	70,99	2,91
Второй завтрак														
362/М/БМД	Желе из свежих ягод (черная смородина)	150	4,54	0,06	20,07	98,94	0,01	36,00		0,13	6,48	5,94	5,58	0,29
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
	Итого за Второй завтрак	200	5,54	5,26	54,52	288,44	0,01	36,00	0,00	0,13	18,98	11,94	8,58	0,99
Обед														
85К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	2,05	7,34	8,21	107,57	0,04	5,26		3,07	33,59	51,18	29,50	0,98
88М/БМД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,87	5,17	8,01	86,79	0,05	28,00	0,00	2,35	38,35	37,62	15,59	0,67
160К/БМД/ ТТК/БМД	Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 150/30	180	15,40	13,98	30,88	311,68	0,26	31,35	12,00	1,33	42,01	225,21	57,04	3,46
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		720	24,55	27,32	100,26	745,76	0,48	104,61	12,00	7,69	144,85	424,30	141,03	7,81
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник	250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Всего за Среда-2			54,63	54,04	287,45	1855,49	0,98	240,33	104,79	13,87	369,75	792,97	259,77	15,48
День/неделя: Четверг-2														
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
213М/БМД	Омлет с запеченным картофелем (вода)	180	10,97	15,30	21,59	268,15	0,20	25,92	165,00	3,69	51,47	202,48	37,86	2,83
377М/БМД	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
Итого за Завтрак		547	15,50	16,67	63,14	468,90	0,35	69,62	165,00	4,57	116,27	267,66	63,10	4,45
Второй завтрак														
369М/БМД	Мусс яблочный (на манной крупе)	150	1,42	0,30	26,85	115,78	0,03	4,50		0,27	9,60	15,15	6,21	1,15
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй завтрак		200	2,42	5,50	61,30	305,28	0,03	4,50	0,00	0,27	22,10	21,15	9,21	1,85
Обед														
63М/БМД	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
102М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	7,69	4,14	15,76	131,51	0,20	9,85	5,60	1,57	37,85	110,84	34,44	1,84
326К/ТТК/БМД	Филе куриное с соусом томатным, 60/30	90	14,12	20,28	11,33	285,93	0,10	6,05	66,50	5,45	19,17	122,76	22,24	1,52
321М/БМД	Капуста тушеная (масло сливочное)	75	1,91	1,96	8,03	58,70	0,04	41,21	11,25	0,15	44,71	33,55	17,21	0,68
312М/БМД	Картофельное пюре (масло сливочное)	75	1,29	2,24	10,51	67,50	0,08	12,90	12,00	0,06	8,41	38,19	14,95	0,60

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
350М/БМД	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		770	31,22	29,51	107,42	823,46	0,59	112,85	95,35	8,71	164,68	452,99	153,79	7,91
Полдник														
590/К/БМД	Выпечка с кунжутом	50	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,58	52,71	55,10	21,97	0,94
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого за Полдник		250	5,19	3,55	48,75	249,75	0,32	40,02	8,00	0,78	66,71	69,09	29,97	3,74
Всего за Четверг-2		1317	54,32	55,24	280,62	1847,38	1,29	226,99	268,35	14,33	369,76	810,90	256,07	17,95
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
71М	Поджаренная из овощей свежих (Огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294М/БМД/ 330М/БМД	Котлеты рубленые (из мяса птицы) с соусом сметанным, 60/40	100	10,14	11,27	11,20	187,19	0,09	0,86	30,10	1,29	10,66	87,27	14,72	1,12
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	150	5,84	4,15	37,37	210,35	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86
б/н/БМД	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		510	19,33	16,64	83,90	566,31	0,25	53,11	91,95	2,30	98,92	200,21	33,91	3,16
Второй завтрак														
363/М/БМД	Желе из цитрусовых (апельсины)	150	4,43	0,04	11,66	64,70	0,00	4,80		0,02	2,72	1,84	1,04	0,06
	Изделия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70
Итого за Второй завтрак		200	5,43	5,24	46,11	254,20	0,00	4,80	0,00	0,02	15,22	7,84	4,04	0,76

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	28,92	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
150К	Суп рыбный	200	6,76	6,27	15,61	152,58	0,11	12,20		0,14	14,75	61,50	24,83	0,86
244М/БМД	Плов из отварной говядины	170	19,97	23,02	29,60	405,27	0,09	1,02	0,00	4,06	19,72	239,67	43,95	3,01
342М/БМД	Компот из вишни	200	0,48	0,08	22,81	94,63	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08			0,40	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		700	33,01	30,48	100,93	821,50	0,36	49,89	1,20	5,21	97,33	434,27	120,76	7,20
Полдник														
553/К/БМД	Выпечка с маком	50	4,09	5,74	23,08	160,27	0,21		14,50	0,67	106,90	82,00	31,16	0,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого за Полдник	250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	14,50	0,87	120,89	96,00	39,16	3,78
Всего за Пятница-2		1400	62,86	58,30	274,22	1894,27	0,85	147,80	107,65	8,39	332,37	738,31	197,87	14,90
Итого		2717	576,79	538,63	2781,13	18357,22	10,85	1926,63	5431,28	113,26	3617,69	8215,31	2495,27	172,13

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтрак	190,97	178,90	759,87	5 408,56	2,66	578,18	735,85	32,09	¹ 124,04	² 618,64	616,90	45,28
Среднее значение за завтрак	19,10	17,89	75,99	540,86	0,27	57,82	73,59	3,21	112,40	261,86	61,69	4,53
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	30%	56%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	24,80%	22,65%	22,68%	23,02%	24,14%	96,36%	10,51 %	32,09 %	10,22 %	23,81 %	24,68 %	37,74%
Итого за второй завтрак	46,53	53,10	523,88	2 751,65	0,09	84,00	3,36	1,21	181,79	116,30	58,43	9,57
Среднее значение за второй завтрак	4,65	5,31	52,39	275,16	0,01	8,40	0,34	0,12	18,18	11,63	5,84	0,96
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	7%	17%	76%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	6,04%	6,72%	15,64%	11,71%	0,80%	14,00%	0,05%	1,21%	1,65%	1,06%	2,34%	7,97%
Итого за завтрак + второй завтрак	237,50	232,00	1 283,75	8 160,21	2,74	662,18	739,21	33,30	¹ 305,83	² 734,93	675,33	54,85
Среднее значение за завтрак + второй завтрак	23,75	23,20	128,37	816,02	0,27	66,22	73,92	3,33	130,58	273,49	67,53	5,48
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	26%	63%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	30,84%	29,37%	38,32%	34,72%	24,94%	110,36 %	10,56 %	33,30 %	11,87 %	24,86 %	27,01 %	45,71%
Итого за обед	287,90	259,14	1 037,21	7 686,91	5,34	864,35	⁴ 579,56	71,74	¹ 373,83	⁴ 654,92	¹ 474,28	79,69
Среднее значение за обед	28,79	25,91	103,72	768,69	0,53	86,43	457,96	7,17	137,38	465,49	147,43	7,97
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	30%	54%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20	37,39%	32,80%	30,96%	32,71%	48,52%	144,06 %	65,42 %	71,74 %	12,49 %	42,32 %	58,97 %	66,41%
Итого за полдник	38,19	33,09	227,30	1 366,25	0,67	118,38	69,58	6,36	352,30	464,11	158,07	11,65
Среднее значение за полдник	3,82	3,31	22,73	136,62	0,07	11,84	6,96	0,64	35,23	46,41	15,81	1,16

Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		11%	22%	67%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		4,96%	4,19%	6,79%	5,81%	6,12%	19,73%	0,99%	6,36%	3,20%	4,22%	6,32%	9,70%
	Итого за обед + полдник	326,09	292,23	1 264,51	9 053,16	6,01	982,73	4 649,14	78,10	1 726,13	5 119,03	1 632,36	91,34
	Среднее значение за обед + полдник	32,61	29,22	126,45	905,32	0,60	98,27	464,91	7,81	172,61	511,90	163,24	9,13
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	29%	56%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		42,35%	36,99%	37,75%	38,52%	54,64%	163,79 %	66,42 %	78,10 %	15,69 %	46,54 %	65,29 %	76,11%
	Итого день	576,79	538,63	2 781,13	18 357,22	10,85	1 926,63	5 431,28	113,26	3 617,69	8 215,31	2 495,27	172,13
	Среднее значение за день	57,68	53,86	278,11	1 835,72	1,08	192,66	543,13	11,33	361,77	821,53	249,53	17,21
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		13%	26%	61%									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20		74,91%	68,18%	83,02%	78,12%	98,60%	321,11 %	77,59 %	113,26 %	32,89 %	74,68 %	99,81 %	143,45 %
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12
	Распределение ЭЦ			Норма									
		Завтрак	23,02%	20-25%									
		Обед	32,71%	30-35%									