

Вариант реализации типового диетического (печенбного) меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа 7-11 лет
сезон осенне-зимний



№ 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	Мг	Fe					
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 топленое)	160	4,04	3,74	42,62	220,35	0,05	0,00	0,23	19,20	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					
	Издепия 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						

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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	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	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70			
Итого за Второй завтрак		200	4,60	5,23	57,79	297,50	0,01	4,80	0,02	4,80	0,02	17,30	8,64	4,44	0,14			
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	1,07	25,08	86,75	28,63	1,20					
31К/БМД	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84					
309М/БМД	Макаронные изделия отварные (масло топленое)	150	5,84	5,64	37,37	223,73	0,09	30,00	0,80	11,47	47,34	8,55	0,87					
47Ж/БМД	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	21,10	93,08	0,02	80,00	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	3,78	102,59	381,90	113,55	6,38					
Полдник																		
553/Ж/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	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
Итого за Полдник		250	5,09	5,94	43,28	252,27	0,23	40,00	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	5,85	445,71	796,95	235,26	16,51					
День/неделя: Среда-1																		
Завтрак																		
22Ж	Подгарировка 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					

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
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			
Второй завтрак																	
363М/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/БМД	Каша гречневая расыпчатая (масло топленое)	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																	
590К/БМД	Выпечка с кунжутом	60	4,19	3,35	28,55	157,75	0,30	0,02	8,00	0,56	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			

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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				
	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,20	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	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				
	Издегия 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 (крем сметанный соевый), 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 (топленое масло)	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				

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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																		
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 Четверг-1		52,69	50,32	272,40	1765,71	1,14	269,37	4015,93	9,36	410,17	833,12	226,06	18,09				
День/неделя: Пятница-1																		
Завтрак																		
71М	Подгарировка 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 шпинатным, 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 (топл.масло)	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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
233М/ТТК/БМД	Рыба запеченная в овощном соусе (треска), 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 распычатая (с маслом топленым)	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				
	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	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				
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 топленое)	150	5,84	4,15	37,37	210,35	0,09		21,00	0,80	11,38	47,04	8,55	0,86				
377М/сж	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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Издлия кондитерские	50	1,00	5,20	34,45	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,00	3,00	0,70			
	Итого за Вторую 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																		
36И	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				
82И/БМД	Борщ из свежей капусты с картофелем со кремом сметанным соевым, 200/10	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				
288И/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				
321И/БМД	Капуста тушеная (масло топленое)	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				
349И/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																		
553И/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																		
274И/ТТК/БМД	Зразы рубленые с соусом шинатным, 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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
312/М/БМД	Картофельное пюре (топленое масло)	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				
376/М/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 завтрак	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				
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 круглой на куринном 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 топленое)	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																		
590К/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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	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	Подгариновка 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 (горбуша) с соусом шпинатным, 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				
302М/БМД	Рис отварной (масло топленое)	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				
6н/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	Ши из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым,	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				
	200/10																	

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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				
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 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																	
22К	Подгариновка 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				
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				

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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	Нагетсы куриные 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 (топленое масло)	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 (топленое масло)	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				
350М/БМД	Кисель из плодов черной 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	Подгариновка 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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
294М/БМД/ 330М/БМД	Котлеты рубленые (из мяса птицы) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 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 топленое)	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 Батон йодированный	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				
		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																		
363М/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																		
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																		
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				

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	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. Делли 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. Делли 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	124,04 ¹	618,64 ²	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	305,83 ¹	734,93 ²	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	71,74	1	4	1	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	649,14	78,10	726,13	119,03	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	431,28	113,26	617,69	215,31	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%									