

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (целиакия) для обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск

Возрастная группа:  
Сезон:  
День:  
Неделя:

12-18 лет  
осенне-зимний  
понедельник  
1

№ 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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
176/М/ССЖ	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой с маслом, 250/5	255	8,87	7,02	46,64	285,33	0,29	7,59	250,04	0,61	110,35	203,47	65,29	1,88
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
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 безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		575	23,61	20,54	87,97	636,64	0,52	10,63	412,29	1,21	407,81	497,12	125,37	5,83
<b>Обед</b>														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	120	1,38	6,18	4,63	81,79	0,07	79,7	221,88	3,5	30,98	28,36	19,86	0,96
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06
232/М/Ц	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/40	140	18,96	6,30	15,38	198,08	0,18	11,39	452,0	2,88	64,9	305,21	81,36	1,53
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	20,9	109,61	42,87	1,69
342/М/ССЖ	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06	0,01	5	1,15	0,1	10,67	7,93	6,75	0,63
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		990	33,09	27,80	115,31	856,42	0,81	174,48	993,66	9,54	301,54	654,79	236,69	8,27
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье кокосовое	30	1,08	6,93	16,86	134,13								
<b>Итого за Полдник</b>		380	7,68	12,53	39,96	306,63	0,09	15	7,5	0,3	272	200,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		1 945	64,38	60,87	243,24	1799,69	1,42	200,11	1413,45	11,05	981,35	1352,41	403,56	17,6

День: вторник  
Неделя: 1

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	17	30	14	0,5
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с маслом сливочным, 120/5	125	11,67	16,26	3	205,48	0,08	0,65	255,0	0,61	107,39	201,3	16,7	2,08
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	100	6,73	4,65	41,25	237,94	0,27		0,24	0,36	139,32	152,82	65,12	2,68
338/М	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	55,9	0,05	78	10,4	0,26	44,2	29,9	16,9	0,39
<b>Итого за Завтрак</b>		655	22,19	22,69	71,09	588,97	0,45	89,48	288,46	1,39	380,39	472,66	124,99	6,56
<b>Обед</b>														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	5,19	8,61	88,09	0,06	10,75	267,2	2,35	25,02	47,04	21,44	0,87
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	8,67	4,92	19,28	156,39	0,35	11,92	201,9	1,53	33,68	114,31	38,02	2,44
279/М/Ц	Тефтели из говядины с соусом томатным, 100/30	130	13,97	10,33	10,28	191,45	0,08	9,2	335,8	2,03	27,28	159,14	36,56	1,45
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	34,39	30,19	115,12	877,55	0,93	66,03	844,47	6,67	264,37	578	193,6	8,71
<b>Полдник</b>														
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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье рисовое	30	1,5	5,4	18,6	132								
<b>Итого за Полдник</b>		380	2,30	6,02	44,35	247,91	0,05	15,1	8	0,3	29,28	24,74	17,9	4,15
<b>Итого за день</b>		1 985	58,88	58,90	230,56	1714,43	1,43	170,61	1140,93	8,36	674,04	1075,4	336,49	19,42

День: среда  
Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12,91	10,65	2,66	161,17	0,11	12	178,52	3,39	16,65	145,85	30,33	1,83
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
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
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		640	27,63	19,60	87,60	645,35	0,66	242,1	477,5	5,03	138,25	476	217,35	9,56
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,39	5,18	4,09	69,45	0,04	30,25	51,25	2,52	31,15	32,33	18,37	0,74
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	4,64	7,46	19,36	163,46	0,2	12,76	206,85	2,4	15,92	82,48	26,43	0,95
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	23,83	14,27	34,4	360,38	0,33	58,8	642,46	2,86	61,3	308,12	81,59	3,02
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 безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		920	36,16	30,97	108,10	861,15	0,82	141,81	904,16	8,24	236,68	567,14	189,29	7,4
<b>Полдник</b>														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59
<b>Итого за Полдник</b>		380	12,58	7,49	45,23	306,28	0,19	16,84	72,28	1,49	267,02	248,7	107,85	1,69
<b>Итого за день</b>		1 940	76,37	58,06	240,93	1812,78	1,67	400,75	1453,94	14,76	641,95	1291,84	514,49	18,65

День: четверг  
Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом ягодным, 140/30	170	23,22	14,89	31,63	363,19	0,09	4,4	91,1	0,40	211,64	295,8	41,68	0,75
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
<b>Итого за Завтрак</b>		560	28,62	18,55	79,06	612,03	0,26	12,68	107,01	1,21	367,14	444,6	98,08	6,25
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	18,14	31,45	16,67	0,73
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20	120	23,41	10,3	12,5	238,44	0,25	6,32	252,4	3,12	34	245,38	45,56	1,0
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	37,27	31,94	105,70	869,29	0,84	98,67	648,19	8,84	286,67	603,21	192,76	6,77
<b>Полдник</b>														
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	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье кокосовое	30	1,08	6,93	16,86	134,13								
<b>Итого за Полдник</b>		380	1,88	7,40	43,36	250,04	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3
<b>Итого за день</b>		1 890	67,77	57,89	228,12	1731,36	1,13	118,95	758,7	10,65	687,59	1080,05	313,24	17,32

День: пятница  
Неделя: 1

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 240/5/5	250	5,98	6,58	46,71	270,68	0,08	1,31	44,72	0,32	129,08	157,5	35,84	0,59
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
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 безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20,00	19,53	84,00	597,57	0,28	4,35	206,94	0,87	406,68	432,13	88,18	4,21
<b>Обед</b>														
43/И	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	5,31	4,54	71,73	0,03	24,9	34	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	8,67	4,92	19,28	156,39	0,35	11,92	201,9	1,53	33,68	114,31	38,02	2,44
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12,91	10,65	2,66	161,17	0,11	12	178,52	3,39	16,65	145,85	30,33	1,83
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		910	32,96	28,78	119,40	876,48	0,75	51,82	438,7	8,12	196,97	511,58	166,89	7,74
<b>Полдник</b>														
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
	Печенье рисовое	30	1,5	5,4	18,6	132								
<b>Итого за Полдник</b>		380	8,85	10,70	39,15	298,5	0,1	90	12	0,3	299	218,5	47,5	0,65
<b>Итого за день</b>		1 850	61,81	59,01	242,55	1772,55	1,13	146,17	657,64	9,29	902,65	1162,21	302,57	12,6

День: суббота  
Неделя: 1

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаривание из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5
228/М/ССЖ	Рыба припущенная (минтай) с маслом сливочным, 100/5	105	17,55	6,80	0,11	132,08	0,12	0,55	47,0	0,41	47,02	266,63	60,61	0,90
311/М/ССЖ	Картофель отварной в молоке	180	4,12	8,75	26,31	201,04	0,2	30,47	57,42	0,29	62,07	122,7	39,68	1,42
376/М/ССЖ	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
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		735	28,11	18,33	77,07	594,55	0,62	299,12	389,55	1,91	230,69	519,13	158,5	5,38
<b>Обед</b>														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,99	3,14	2,12	40,25	0,02	5,5	5,5	1,38	10,45	16,79	7,77	0,28
82/М/Ц	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,02	7,71	12,04	126,4	0,06	21,54	227,96	2,89	46,42	56,39	25,32	1,17
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	100	20,99	8,69	10,84	207,67	0,35	37,95	9457	1,1	12,39	368,78	22,83	7,97
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
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 безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		930	38,62	29,48	115,46	888,51	0,96	68,99	9716,48	6,35	211,91	782,3	248,29	17,17
<b>Полдник</b>														
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	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59
<b>Итого за Полдник</b>		380	5,33	2,36	31,48	172,19	0,1	15,54	10,28	1,19	44,3	51,44	34,75	4,74
<b>Итого за день</b>		2 045	72,06	50,17	224,01	1655,25	1,68	383,65	10116,31	9,45	486,9	1352,87	441,54	27,29

День: понедельник  
Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	133	0,7	14	26	20	0,9
214/М/ССЖ	Омлет с морковью	170	12,21	10,99	7,19	177,61	0,11	3,92	1581,3	0,8	111,7	227,53	41,11	2,53
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 безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		720	20,29	23,04	74,68	598,79	0,46	44,02	1767,5	2,22	278,16	418,88	135,76	10,01
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
97/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30	280	9,99	5,81	22,2	181,35	0,23	27,17	234,28	2,04	27,82	155,95	45,31	1,52
323/К/ССЖ	Курица по-тайски	280	20,85	14,39	43,15	383,36	0,16	13,3	412,95	0,7	31,66	257,14	59,49	1,83
342/М/ССЖ	Морс клюквенный, 200/11	200	0,1	0,04	11,72	49,49		3	0,6	0,2	3,13	2,2	3	0,15
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Обед</b>		920	37,80	28,41	114,63	868,47	0,64	77,82	924,48	5,57	193,41	568,52	171,28	6,04
<b>Полдник</b>														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье кокосовое	30	1,08	6,93	16,86	134,13								
<b>Итого за Полдник</b>		380	7,48	12,53	39,56	310,63	0,13	16,4	47,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
<b>Итого за день</b>		2 020	65,57	63,98	228,87	1777,89	1,23	138,24	2739,48	8,09	735,57	1183,9	348,54	19,55

День: вторник  
Неделя: 2

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 240/5/5	250	10,94	8,85	54	340,49	0,32	1,64	52,11	0,37	171,43	262,07	70,07	1,87
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Хлеб безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		610	21,28	18,16	94,08	634,63	0,51	62,61	130,62	0,88	508,43	509,87	128,47	4,42
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,39	5,18	4,09	69,45	0,04	30,25	51,25	2,52	31,15	32,33	18,37	0,74
113/И	Свекольник со сметаной, 250/10	260	2,55	4,81	15,18	115,03	0,09	20,74	233,72	1,61	48,26	74,84	33,45	1,66
260/М/Ц	Гуляш из говядины	100	15,68	8,69	7,68	175,78	0,12	5,25	22,61	1,95	14,18	172,2	29,77	1,88
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Компот из свежих плодов (груша), 200/11	200	0,16	0,12	15,1	62,69	0,01	2	0,8	0,16	7,93	6,4	4,8	0,95
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		930	34,24	28,58	117,61	874,45	0,78	58,24	332,4	7,14	237,44	621,71	275,16	12,07
<b>Полдник</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
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
	Печенье рисовое	30	1,5	5,4	18,6	132								
<b>Итого за Полдник</b>		380	2,30	5,87	45,10	247,91	0,03	7,6	3,5	0,6	33,78	32,24	22,4	4,3
<b>Итого за день</b>		1 920	57,82	52,61	256,79	1756,99	1,32	128,45	466,52	8,62	779,65	1163,82	426,03	20,79



День: среда  
Неделя: 2

№ 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
<b>Завтрак</b>														
223/М/Ц	Залепанка из творога с соусом ягодным, 140/40	180	22,59	15,58	35,41	380,6	0,08	5,54	101,75	0,43	210,53	288,75	40,26	0,86
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 безглютеновый	40	2,98	1,79	18,24	102,69	0,12		0,09	0,15	54,52	66,16	26,16	1,14
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за Завтрак</b>		570	26,43	18,00	79,61	601,54	0,25	23,44	109,84	0,89	297,13	381,19	85,16	6,2
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,87	4,11	3,31	53,73	0,03	9,8	8,3	1,87	20,23	33,98	13,81	0,55
101/М/ССЖ	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	4,95	5,67	17,13	139,72	0,24	12,76	207,15	1,5	17,2	87,64	28,7	1,09
231/М/Ц	Поджарка из рыбы	100	21,35	9,36	11,14	216,52	0,18	6,63	12,6	4,03	71,64	345,58	80,61	1,53
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,16	5,64	39,48	225,94	0,07	4,8	511,5	0,43	23,08	106,68	37,7	0,94
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 безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		910	36,95	28,40	117,11	879,86	0,74	73,99	743,13	8,25	247,04	702,8	217,42	6,53
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье из гречневой муки, 20	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59
<b>Итого за Полдник</b>		380	11,13	7,19	29,58	228,78	0,12	7,94	5,28	1,49	291,52	234,7	62,85	4,24
<b>Итого за день</b>		1 860	74,51	53,59	226,30	1710,18	1,11	105,37	858,25	10,63	835,69	1318,69	365,43	16,97

День: четверг  
Неделя: 2

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 240/5/5	250	11,48	8,8	47,46	315,45	0,32	1,63	51,24	0,67	165,62	299,14	141,64	4,32
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		610	17,82	20,29	96,88	647,7	0,53	12,46	114,18	1,23	328,02	459,83	198,23	8,98
<b>Обед</b>														
77/М/ССЖ	Салат картофельный с сельдью	120	6,1	5,49	15,65	136,67	0,12	19,2	10,08	0,94	27,62	111,05	39,16	1,21
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260	2,65	6,84	11,97	121,05	0,09	41,19	290,32	2,5	53,3	66,07	29,15	1,06
290/М/Ц	Гуляш из курицы	100	14,9	11,45	5,54	183,23	0,09	6,5	40,32	2,38	14,1	145,52	21,84	0,87
6/И	Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры)	180	1,96	1,41	8,83	57,95	0,09	29,4	85,56	1	31,47	49,04	25,05	1,13
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 безглютеновый	120	8,05	5,76	48,89	284,62	0,32		0,3	0,43	171,28	183,32	79,84	3,22
<b>Итого за Обед</b>		980	34,20	31,17	109,59	872,85	0,72	256,29	557,3	7,86	307,7	557,72	197,76	8
<b>Полдник</b>														
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	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Печенье кокосовое	30	1,08	6,93	16,86	134,13								
<b>Итого за Полдник</b>		380	1,94	7,41	43,57	252,42	0,03	10,4	3,5	0,61	36,58	33,78	23,24	4,35
<b>Итого за день</b>		1 970	53,96	58,87	250,04	1772,97	1,28	279,15	674,98	9,7	672,3	1051,33	419,23	21,33

День: пятница  
Неделя: 2

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5
254/М/Ц	Печень жареная с маслом	100	20,99	8,69	10,84	207,67	0,35	37,95	9457	1,1	12,39	368,78	22,83	7,97
143/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,6	6,55	21,11	159,17	0,16	48,5	868,02	3,1	53,96	102,9	49,67	1,67
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 безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		640	30,85	18,35	77,69	606,17	0,78	286,55	10575,67	5,15	171,01	602,99	126,94	12,84
<b>Обед</b>														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09	0,03	40,1	202,64	2,33	46,04	33,11	17,95	0,61
95/М/ССЖ	Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260	2,06	3,83	13,68	98,27	0,1	16,44	212,83	1,06	25,38	62,13	24,43	0,9
232/М/Ц	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/30	130	23,63	10,3	13,5	244,16	0,26	9,07	363,0	3,20	39	253,19	49,79	1,2
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок и апельсинов, 200/11	200	0,28	0,14	15,05	64,24	0,02	14,5	2,85	0,09	11,13	7,35	4,85	0,64
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		960	37,72	29,10	111,43	868,29	0,85	111,27	819,29	7,24	294,43	610,09	193,2	7,15
<b>Полдник</b>														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Печенье рисовое	30	1,5	5,4	18,6	132								
<b>Итого за Полдник</b>		380	9,55	11,15	58,10	382	0,14	16,4	70	0,6	252	222	91	1,1
<b>Итого за день</b>		1 980	78,12	58,60	247,22	1856,46	1,77	414,22	11464,96	12,99	717,44	1435,08	411,14	21,09

День: суббота  
Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
219/М/Ц	Сырники из творога с соусом молочным сладким, 140/50	190	23,88	16,94	29,77	376,26	0,09	0,9	105,6	0,37	233,01	313,4	39,39	0,66
376/М/ССЖ	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
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>		550	29,74	20,19	79,56	636,11	0,34	69,03	140,76	0,93	366,47	446,18	98,34	3,55
<b>Обед</b>														
54/М/ССЖ	Салат из свеклы с яблоками	100	1,15	5,2	12,32	101,51	0,02	10,2	3,09	2,34	30,48	32,76	17,89	1,72
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260	1,95	4,64	11,05	94,43	0,08	20,55	214,6	1,26	36	55,11	21,3	0,79
256/М/Ц	Мясо тушеное (говядина)	100	12,91	10,65	2,66	161,17	0,11	12	178,52	3,39	16,65	145,85	30,33	1,83
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		930	30,61	30,37	114,21	861,7	0,73	45,75	421,83	8,09	224,38	572,86	259,69	11,29
<b>Полдник</b>														
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье из гречневой муки	30	4,53	1,74	5,73	56,28	0,05	0,44	2,28	0,89	15,02	26,7	16,85	0,59
<b>Итого за Полдник</b>		380	5,39	2,37	31,69	174,57	0,1	18,34	10,28	1,2	47,1	52,98	35,59	4,79
<b>Итого за день</b>		1 860	65,74	52,93	225,46	1672,38	1,17	133,12	572,87	10,22	637,95	1072,02	393,62	19,63