

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для общеобразовательных организаций г. Красноярска возрастная категория 12-18 лет

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	10,2	8,01	39,3	270,42	0,28	1,74	31,4	0,59	189,6	286,18	33,39	1,96
210/М/СД	Омлет белковый	70	7,48	3,3	1,58	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		585	24,77	16,37	69,21	525,55	0,3	5,01	77,1	2	361,02	406,06	52,35	3,13
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	31,2	208,99	2,83	43,71	53,75	22,5	0,8
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20	120	22,99	7,78	7,57	192,81	0,20	3,63	213,50	3,14	68,52	366,84	90,16	1,62
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
342/М/СД	Компот из яблок и вишни (сироп стевии)	200	0,24	0,13	4,17	20,17	0,01	5	1,15	0,1	10,34	7,93	6,75	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Обед		940	35,59	23,69	98,08	752,41	0,55	142,2	606,2	9,89	166,04	559,51	178,11	5,48
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 055	69,93	49,44	216,65	1613,36	1,08	179,89	758,4	13,48	847,96	1234,67	318,16	16,23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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/СД	Омлет белковый с маслом сливочным, 170/5	175	16,32	5,33	3,66	127,51	0,02	0,61	27,2	0,49	74,31	80,68	18,86	0,35
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	100	6,7	1,2	52,9	249								
Итого за Завтрак		585	27,54	15,82	65,47	514,62	0,09	11,77	91,22	0,7	205,63	219,98	62,37	1,85
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75	0,06	10,15	267,11	3,67	24,72	45,36	20,75	0,84
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
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,9	158,91	0,13	1,1		1,09	13,39	207,54	30,47	2,21
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,86	4,9	15,46	125,78	0,1	94,5	86,18	2,02	107,92	96,36	44,25	1,63
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	90	6,03	1,08	47,61	224,1								
Итого за Обед		920	40,42	28,14	94,61	798,61	0,66	120,51	561,99	8,55	183,66	459,27	133,77	6,95
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 035	77,53	53,34	209,44	1648,63	0,98	164,96	728,31	10,84	710,19	948,35	283,84	16,42

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаривка из перца сладкого	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	200	250	0,7	8	16	7	0,5
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	100	17,71	12,57	2,47	193,92	0,62	4,53	80	1,84	12,64	185,64	27,28	2,7
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		630	33,21	16,86	75,76	587,93	1,01	205,83	341,24	3,04	154,35	476,63	172,4	7,46
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91	59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,67
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
289/М/СД	Рагу из овощей с курицей	280	27,29	14,93	27,92	351,09	0,31	54,15	363,62	2,08	58,2	323,59	73,19	2,77
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Обед		940	44,20	25,95	97,82	799,82	0,59	151,92	641,32	6,28	125,99	516,29	141,51	5,22
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 100	86,98	52,19	222,94	1723,15	1,83	390,43	1057,66	10,91	601,24	1262,02	401,61	20,3

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60	190	26,46	7,67	24,63	279,91	0,13	9,56	41,46	0,30	217,40	328,20	61,32	1,41
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
378/М/СД	Чай с молоком (сироп стевии)	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Завтрак		550	34,96	17,94	73,46	608,78	0,18	10,84	101,56	0,4	507,95	467,24	85,31	2,41
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
101/М/ССЖ	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	250	6,18	8,63	16,19	167,5	0,29	12,88	209,45	2,45	17,06	103,73	41,53	1,57
232/М/СД	Рыба запеченная	100	22,51	6,75	5,19	171,67	0,18	0,68	13,5	2,61	59,58	352,33	83,12	1,38
142/М/СД	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,57	3,45	27,11	154,47	0,2	32,64	169,91	1,11	29,01	105,4	41,16	1,55
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Обед		910	38,79	25,98	98,35	785,61	0,73	66,2	460,4	9,27	131,19	598,93	187,68	5,33
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 990	83,32	53,30	221,17	1729,79	1,14	109,72	637,06	11,26	960,04	1335,27	360,69	15,36

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес"	250	10,2	8,01	39,3	270,42	0,28	1,74	31,4	0,59	189,6	286,18	33,39	1,96
210/М/СД	Омлет белковый	70	7,48	3,3	1,58	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		585	24,77	16,37	69,21	525,55	0,3	5,01	77,1	2	361,02	406,06	52,35	3,13
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
43/М/ССЖ	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 горохом на говяжьем бульоне	250	8,39	5,01	19,28	156,16	0,27	11,5	201,9	2,04	33,32	112,98	37,77	2,26
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5	105	19,62	11,87	1,0	191,96	0,13	1,1	22,5	1,14	14,59	209,04	30,50	2,22
309/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	180	5,79	3,69	39,06	213,93	0,1	23,35	60,22	2,24	33,44	144,25	32,26	1,5
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Обед		895	39,33	26,70	98,83	798,78	0,53	63,85	320,22	8,04	113,32	499,22	117,1	6,64
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 010	73,67	52,45	217,40	1659,73	1,06	101,54	472,42	11,63	795,24	1174,38	257,15	17,39

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
228/М/СД	Рыба припущенная (минтай)	100	18,76	8,06		147,89	0,13	0,59	11,8	3,43	48,67	283,64	64,99	0,96
311/М/СД	Картофель отварной в молоке	180	4,4	5,63	26,69	175,41	0,2	30,59	36	0,21	72,65	129,75	40,96	1,42
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		630	31,45	16,33	64,32	531,81	0,45	232,34	306,82	4,35	241,24	535,69	142,41	3,85
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
82/М/СД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 250/10	260	2,09	5,19	10,38	97,35	0,06	20,35	208,49	1,97	43,06	55,64	24,87	1,12
254/М/СД	Печень жареная с маслом	100	26,24	12,28	11,49	262,5	0,45	46,86	11666,5	2,65	17,34	468,44	32,19	10,02
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	5,52	25,2	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Обед		910	41,97	25,66	101,89	808,26	0,81	76,51	11883,53	7,45	90,41	729,7	192,22	16,45
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 070	82,99	51,37	215,57	1675,47	1,49	341,53	12265,45	13,39	652,55	1534,49	422,33	27,92

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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
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
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	Поджаренная из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	24	0,07	25	133	0,7	14	26	20	0,9
214/М/СД	Омлет белковый с морковью	170	11,87	2,28	8,02	100,77	0,06	4,06	1374,1	0,29	89,64	107,08	40,71	0,71
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	90	6,03	1,08	47,61	224,1								
Итого за Завтрак		585	25,60	16,78	66,10	522,12	0,18	30,47	1605,3	1,17	358,25	301,08	80,06	1,89
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	4,18	5,77	69,38	0,06	26,85	276,5	1,94	36,78	45,62	20,29	0,67
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
290/М/СД	Бефстроганов из куриного филе	100	16,09	12,39	6,23	198,2	0,1	2,53	28,1	1,45	41,14	178,23	25,93	0,97
309/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	180	5,79	3,69	39,06	213,93	0,1	23,35	60,22	2,24	33,44	144,25	32,26	1,5
342/М/СД	Морс клюквенный (сироп стевии)	200	0,1	0,04	2,34	12		3	0,6	0,2	2,8	2,2	3	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		910	37,42	26,71	102,05	799,36	0,49	82,9	599,7	7,87	141,98	526,25	126,79	4,78
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 025	72,59	52,87	217,51	1656,88	0,9	146,05	2280,1	10,63	821,13	1096,43	294,55	14,29

День: вторник
Неделя: 2

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
173/М/СД	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	11,49	6,86	42,09	276,14	0,31	1,74	32,58	0,51	175,4	298	136,89	4,11
210/М/СД	Омлет белковый	70	7,48	3,3	1,58	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		585	29,44	17,13	76,40	578,98	0,37	3,27	86,8	1,92	450,99	514,4	180,07	5,39
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
43/М/ССЖ	Салат овощной	100	1,36	4,17	3,91	59,38	0,04	30,6	40,02	2,02	32,77	30,15	16,81	0,67
113/И	Свекольник со сметаной, 250/10	260	2,47	6,28	14,84	126,35	0,08	17,93	212,11	2,42	46,16	71,82	31,39	1,54
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина)	110	23,27	9,6	0,98	186,83	0,15	1,2		1,22	15,38	246,13	36,07	2,61
142/М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,57	3,45	27,11	154,47	0,2	32,64	169,91	1,11	29,01	105,4	41,16	1,55
342/М/СД	Компот из свежих груш (сироп стевии)	200	0,16	0,12	5,72	25,2	0,01	2	0,8	0,16	7,6	6,4	4,8	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	80	5,36	0,96	42,32	199,2								
Итого за Обед		930	36,19	24,58	94,88	751,43	0,48	84,37	422,84	6,93	130,92	459,9	130,23	7,29
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 045	75,20	51,09	220,64	1665,81	1,08	120,32	584,74	10,44	902,81	1243,4	398	20,3

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
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60	190	25,61	8,14	24,64	280,77	0,13	9,56	38,24	0,74	213,00	321,10	60,64	1,38
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Завтрак		550	32,49	17,58	70,99	586,82	0,16	12,91	92,74	0,85	439,15	411,28	77,63	2,36
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне	250	9,07	7,11	19,28	177,73	0,36	11,98	201,9	2,41	32,04	117,98	38,41	2,48
231/М/СД	Поджарка из рыбы	100	23,29	10,99	11,41	238,17	0,21	6,67	13,3	4,48	78,14	389,33	92,59	1,91
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
342/М/СД	Компот из черной смородины (сироп стевии)	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Обед		900	41,84	23,87	102,82	795,95	0,83	105,65	232,48	9,09	157,31	656	193,86	6,88
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 980	83,90	50,83	223,17	1718,17	1,22	151,24	400,32	11,53	917,36	1336,38	359,19	16,86

День: четверг
Неделя: 2

№ 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
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
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с клюквой	250	10,19	8	40,92	277,87	0,29	3,5	30,29	0,75	175,35	284,02	34,13	2,13
210/М/СД	Омлет белковый	70	7,48	3,3	1,58	65,73	0,01	0,26	2	1,32	31,67	35,1	8,47	0,16
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Завтрак		585	28,14	18,27	75,23	580,71	0,35	5,03	84,51	2,16	450,94	500,42	77,31	3,41
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
40/М/СД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1,86	3,25	10,82	80,45	0,09	12,75	509,85	1,52	18,23	55,32	24,61	0,77
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10	260	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	31,2	208,99	2,83	43,71	53,75	22,5	0,8
290/М/СД	Гуляш из курицы	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1,36	21	262,5	37,77	1,45
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/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	90	6,03	1,08	47,61	224,1								
Итого за Обед		930	38,39	27,72	94,18	787,63	0,41	235,25	954,02	7,32	124,01	423,33	112,65	4,63
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 045	76,10	55,37	218,77	1703,74	0,99	272,96	1113,63	11,07	895,85	1192,85	277,66	15,66

День: пятница
Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
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
261/М/СД	Печень, тушенная в соусе	100	16,22	11,31	6,11	192,11	0,28	31,72	7298	4,37	12,81	287,69	18,99	6,3
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6								
Итого за Завтрак		620	31,65	15,88	73,85	566,68	0,67	232,88	7558,26	5,58	146,23	594,98	179,52	11,93
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
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 10% с мясом, 250/25/10	285	8,2	6,6	13,71	148,81	0,14	16,45	209,33	1,69	28,74	125,68	33,66	1,56
232/М/СД	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20	120	9,91	11,78	18,54	221,90	0,17	56,55	411,97	4,02	74,78	158,79	51,61	2,17
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	19,7	108,11	42,85	1,68
342/М/СД	Компот из свежих яблок и апельсинов (сироп стевии)	200	0,28	0,14	5,67	26,75	0,02	14,5	2,85	0,09	10,8	7,35	4,85	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Обед		955	44,71	23,65	93,94	771,3	0,68	112,33	657,9	7,15	140,32	539,01	143,92	5,46
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 105	85,93	48,91	217,15	1673,38	1,58	377,89	8291,26	14,32	607,45	1403,09	411,14	25,01

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
219/М/СД	Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60	190	26,46	7,67	24,63	279,91	0,13	9,56	41,46	0,30	217,40	328,20	61,32	1,41
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1
	Йогурт в инд.уп.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4								
Итого за Завтрак		550	36,12	18,62	75,64	628,21	0,2	11,31	105,46	0,4	556,01	498,6	87,12	1,63
Промежуточное питание №1														
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
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
53/М/СД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	2,19	9,28	62,32	0,02	10,2	2,94	1,01	31,44	34,3	18,54	1,67
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с перловой крупой на мясном (говядина) бульоне со сметаной, 250/10	260	4,84	6,73	14,08	136,8	0,08	20,05	208,15	2,52	37,2	89,35	23,79	0,97
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	100	17,71	12,57	2,47	193,92	0,62	4,53	80	1,84	12,64	185,64	27,28	2,7
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	13,5	184,99	124,07	4,16
342/М/СД	Морс из брусники (сироп стевии)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Обед		910	36,39	24,48	101,50	773,9	0,99	37,78	293,93	6,07	99,78	497,48	195,08	9,58
Промежуточное питание №2														
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			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
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 990	82,08	52,48	226,50	1737,51	1,42	81,77	474,49	8,06	976,69	1265,18	369,9	18,83