УТВЕРЖДАЮ

Гелиева Фатима Семкаевна
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью

2023-06-23 16:41:48
9.0.0

10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 5-11 классов общеобразовательных организаций

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	16,46	1,21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	23,19	20,77	83,26	623,35	0,33	183,66	1613,76	1,46	73,36	306,91	81,78	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	14,5	9,66	7,2	173,31	0,07	1,13	10	0,82	23,92	151,1	20,82	2,08
171/М/ЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	41,64	28,66	124,58	925,42	0,55	36,27	156,4	5,55	185,8	588,03	189,26	10,9

Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		2 145	105,29	70,69	290,66	2251,83	1,04	242,37	1902,16	8,41	863,04	1542,9	433,92	17,37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	200	7,67	7,63	41,67	222,52	0,16	0,56	35,57	0,83	136,08	209,99	40,11	2,26
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	21,90	18,21	87,94	561,78	0,28	1,34	147,1	1,96	313,67	457,77	88,23	5,05
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	16,46	1,21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	31,98	29,87	115,85	863,26	0,53	50,09	4002,8	9,41	125,5	488,07	159,96	5,78
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13

Итого за день	2 170	58,30	49,38	296,91	1831,1	0,93	76,25	4152,2	12,45	475,93	1035,42	348,27	15,09

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным. 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,79	22,55	104,99	742,88	0,28	1,57	73,56	1,57	128,64	317,32	52,83	5,03
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	39,12	29,95	109,30	867,44	0,54	53,09	526,36	4,02	382,48	687,3	147,53	6,42
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		2 175	107,31	73,16	295,75	2293,52	0,98	77,18	741,92	6,89	1122,18	1646,68	361,56	13,97

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		480	34,42	19,65	97,91	713,03	0,48	6,46	123	1,64	394,96	475,15	72,83	2,5
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	11,97	10,34	13,02	193,16	0,11	14,06	456,5	0,48	56	157,14	33,75	1,97
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным. 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	44,10	24,26	139,09	945,27	0,49	49,74	867,7	3,65	158,79	483,84	108,76	8,17
Промежуточное питание														
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Итого за день		2 170	85,16	44,97	313,10	2002,44	1,05	79,12	990,7	6,15	587,41	1038,71	280,05	13,87

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,02	7,84	21,18	179,65	0,12	17,06	230	2,5	20,29	66,73	25,26	1,05
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	40,86	33,17	108,45	901,49	0,56	53,49	3384,2	6,07	252,86	538,12	152,99	6,01
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Итого за день		2 145	110,82	75,92	259,79	2191,01	1,14	107,59	3623,96	7,89	981,52	1658,16	412,9	12,48

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63

136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		540	29,99	19,62	75,27	610,38	0,37	184,91	1658,29	2,41	101,54	345,47	87,03	4,38
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,1	8,5	5,35	153,64	0,05	1,1	2,5	0,76	14,15	144,03	19,62	2,01
171/М/ЖКТ	Каша пшеничная вязкая	180	4,4	0,48	27,4	92	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	39,60	26,74	115,98	826,42	0,51	30,99	2490,3	5,95	157,56	567,45	144,73	8,88
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Итого за день		2 200	85,29	55,12	280,01	1942,32	1,04	249,04	4190,71	9,5	520,64	1210,44	363,4	19,32

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	200	5,47	6,34	38,38	233,09	0,05	0,56	29,3	0,21	119,6	144,45	32,74	0,54
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	19,70	16,92	84,65	572,35	0,17	1,34	140,83	1,34	297,19	392,23	80,86	3,33
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6

362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14,87	6,12	12,71	164,39	0,07	0,6	14,67	0,32	23,51	157,7	17,57	1,26
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	37,40	27,85	146,13	986,48	0,44	31,47	250,8	9,85	128,95	436,32	99,5	6,13
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Итого за день		2 200	63,74	45,83	306,88	1902,97	0,69	55,73	391,63	12,05	459,8	908,27	278,82	12,66

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное,	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным. 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
171/М/ЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	27,16	23,00	78,21	628,88	0,34	1,57	73,56	0,83	121,15	379,39	125,18	6,67
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15

Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	20,88	26,23	109,27	761,11	0,41	52,54	508,18	4	347,79	422,97	109,02	5,64
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное 75	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой, 150	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Итого за день		2 175	86,44	69,89	268,94	2073,19	0,91	76,63	723,74	6,13	1080	1444,42	395,4	14,83

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным сладким, 150/40	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		480	34,74	21,12	90,88	698,15	0,48	1,55	133	1,62	392,09	473,93	65,63	2,37
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07

102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	12,3	10,57	21,1	228,68	0,16	17,06	230	2,69	24,51	154,86	35,58	2,31
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару	100	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1		0,29	14,27	144,29	18,87	2,1
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	39,44	26,50	119,18	867,74	0,6	80,21	2053,2	5,18	134,12	521,06	151,98	8,86
Промежуточное питание														
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,69	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Итого за день		2 140	78,60	48,92	303,18	1971,95	1,2	106,58	2188,5	7,88	562,97	1084,57	317,69	15,49

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	250	3,82	5,78	21,4	153,52	0,13	19,5	128,8	0,27	69,23	104,55	30,79	1,07
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59

349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	38,94	31,09	116,14	906,69	0,56	53,33	3283,6	3,98	316,6	585,34	159,32	7,12
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Итого за день		2 245	84,14	61,34	273,42	1998,67	1,14	118,13	3433,48	5,54	702,92	1354,94	387,99	17,17