

Проект 10-ти дневного меню диетического питания (сахарный диабет) 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Биточки мясные паровые (говядина) с соусом томатным, 100/30	130	16,79	12,43	11,97	228,07	0,57	8,91	300	2,66	29,64	201,27	40,01	3,31
171/М/ССЖ	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
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	28,16	15,11	69,07	528,33	0,93	11,81	301,74	3,87	65,39	471,04	192,82	10,28
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	5,16	4,31	70,15	0,03	48,4	162,4	2,31	44,24	30,05	16,06	0,57
88/М/ССЖ	Ши из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,1	7,73	11,31	135,75	0,22	38,65	269,03	2,43	45,35	81,34	29,02	1,14
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей (перловая крупа), 100/180	280	40,48	7,51	50,99	434,19	0,22	6,52	892,69	3,51	55,87	434,55	167,79	3,66
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	50,85	21,08	107,88	808,3	0,57	93,91	1324,63	9,26	181,73	649,03	246,17	8,73
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1970	87,71	43,11	222,61	1631,15	1,71	137,96	1683,36	14,4	557,26	1369,02	515,68	26,36

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	7,41	1,52	98,81	0,01	0,26	2	3,08	31,07	33,56	7,93	0,12
174/М/СД	Каша пшеничная молочная	250	10,79	3,09	46,63	257,96	0,23	2,11	16,25	0,91	217,88	294,89	55,09	2,7
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		570	23,95	12,64	74,51	508,32	0,37	3,67	28,25	4,69	383,66	493,45	100,57	4,87
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
52/М	Салат из свежкл отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	9,5	1,9	2,3	36,25	41,18	20,97	1,34
101/М	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
295/М/СД	Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/30	130	15,18	15,24	14,14	252,6	0,12	6,05	310,08	4,25	24,78	170,7	32,96	1,56
125/М	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 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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	28,80	27,44	103,31	756	0,71	68,51	524,71	9,14	122,73	503,58	158,88	8,11
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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	61,45	47,00	223,48	1558,84	1,29	104,42	609,95	15,1	816,53	1245,98	336,14	20,33

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		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	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,17	10,58	2,43	146,23	0,09	3,06	386,1	4,7	35,3	164,16	43,18	0,76
171/М/ССЖ	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
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		570	22,72	13,33	61,92	460,11	0,49	7,16	407,84	5,98	76,25	457,19	203,55	7,97
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
59/М/СД	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	7,63	38	0,05	6,25	1501,25	0,35	24,25	44	30,75	1,08
82/М/ССЖ	Борщ из калусты с картофелем на курином бульоне	250	4,58	7,6	9,8	126,41	0,19	20,15	208	2,42	36,37	72,74	26,24	1,29
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	31,85	17,3	38,45	431,36	0,37	49,55	364,61	2,06	69,18	406,81	94,26	3,44
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	41,03	25,90	91,04	739,77	0,72	79,95	2075,86	5,75	153,6	617,95	183,05	9,03
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1980	72,45	46,15	198,62	1494,4	1,42	119,35	2540,69	13	539,99	1324,09	463,29	24,35

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62/М/СД	Салат из моркови с курагой	100	2,28	5,15	17,93	129,2	0,07	4,75	1645,75	3,88	60,25	77,85	54,75	1,33
210/М/СД	Омлет белковый паровой	250	24,3	7,3	5,36	183,69	0,03	0,91	7	2,75	109,53	118,25	28,13	0,51
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		600	32,92	14,59	49,65	464,44	0,23	6,96	1662,75	7,33	304,49	361,1	120,43	3,89
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
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
96/М/ССЖ	Расольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	4,14	3,99	16,67	119,82	0,2	16,6	206,83	1,11	20,24	83,71	27,46	1,1
245/М/СД	Бефстроганов из куриного филе	100	15,79	12,31	10,12	211,94	0,12	2,53	27,26	1,45	44,02	189,45	31,45	1,15
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,75	4,77	14,73	121,46	0,09	95,85	86,18	2,05	107,03	91,33	43,53	1,62
379/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	29,92	29,93	90,91	734,18	0,57	125,47	587,89	9,29	232,28	512,94	156,49	8,07
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		2010	71,54	51,44	186,22	1493,14	1,01	164,67	2307,63	17,89	846,91	1122,99	353,61	19,31

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50	250	37,44	15,5	30,44	418,89	0,17	8,34	57,35	2,53	301,2	458,94	78	1,80
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		500	44,38	18,04	56,54	575,9	0,3	9,5	66,37	3,24	427,62	640,24	130,96	4,72
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	5,16	4,31	70,15	0,03	48,4	162,4	2,31	44,24	30,05	16,06	0,57
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/30	130	15,36	13,81	13,35	240,34	0,52	9,16	300	3,43	28,35	181,70	34,36	3,00
171/М/ССЖ	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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	35,97	27,00	107,50	800,32	1,27	73,26	671,54	8,72	142,83	593,3	242,67	13,1
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1940	89,05	51,96	209,70	1670,74	1,78	115	794,9	13,23	880,59	1482,49	450,32	25,17

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом томатным, 100/30	130	15,36	13,81	13,35	240,34	0,52	9,16	300	3,43	28,35	181,70	34,36	3,00
171/М/ССЖ	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
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		560	26,67	16,48	70,24	538,22	0,88	9,26	301,74	4,63	61,3	449,93	186,33	9,93
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
71/М	Поджаренная из кукурузы консервированной	40	0,88	0,56	4,52	25,6	0,01	0,68			0,8	16,4	4,4	0,09
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,58	7,6	9,8	126,41	0,19	20,15	208	2,42	36,37	72,74	26,24	1,29
290/М/СД	Гуляш из курицы	100	16,56	19,02	8,88	273,13	0,76	4,58	31,56	2,74	22,48	174,3	30,91	1,62
125/М/ССЖ	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 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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		870	30,50	28,70	89,48	719,96	1,33	69,61	265,14	6,33	112,15	492,35	146,2	7,4
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1950	65,87	52,10	205,38	1552,7	2,42	111,11	623,87	12,23	483,59	1191,23	409,22	24,68

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		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	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
173/М/СД	Каша овсяная молочная	250	11,01	5,53	40,6	256,58	0,29	2,11	16,2	0,55	221,87	310,1	37,27	1,97
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		520	21,99	13,57	66,96	480,93	0,43	3,55	83,8	1,35	532,58	575,1	81,82	4,22
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
52/М/ССЖ	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	8,36	84,85	0,02	9,5	1,9	2,3	36,25	41,18	20,97	1,34
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87	0,34	11,7	205,9	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
295/М/СД	Котлеты из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,83	13,13	11,75	222,0	0,10	0,94	15,28	2,79	20,70	159,8	24,63	1,25
171/М/ССЖ	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
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	35,54	26,11	116,06	820,93	0,83	22,48	224,83	8,16	139,66	591,17	239,35	12,26
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 960	66,23	46,60	228,68	1596,38	1,47	58,27	365,62	10,78	982,38	1415,22	397,86	23,83

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50	250	37,44	15,5	30,44	418,89	0,17	8,34	57,35	2,53	301,2	458,94	78	1,80
376/М/СД	Чай (сироп стевии)	200	0,2	0,02	1,67	7,92		0,1	0,5		4,95	8,24	4,4	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		500	40,94	16,12	51,93	525,81	0,26	8,44	57,85	3,23	320,65	542,18	105,9	4,57
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
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
88/М/ССЖ	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,1	7,73	11,31	135,75	0,22	38,65	269,03	2,43	45,35	81,34	29,02	1,14
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	14,44	10,76	8,97	190,83	0,49	3,11		1,93	14,45	157,25	21,96	2,56
302/М/ССЖ	Каша перловая с овощами	180	6,44	3,74	43,17	233,76	0,11	25,15	60,22	2,34	36,14	158,57	36,26	1,68
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	31,01	31,23	106,73	817,09	0,99	81,06	598,36	11,29	144,46	536,92	139,79	9,44
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1 910	80,65	54,27	204,32	1637,42	1,46	121,74	713,2	15,79	775,25	1328,05	322,38	21,36

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		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	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
295/М/СД	Котлеты из курицы	100	14,26	12,19	9,76	203,1	0,09		10,08	2,75	10,88	146,2	20,56	1,12
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,75	4,77	14,73	121,46	0,09	95,85	86,18	2,05	107,03	91,33	43,53	1,62
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		570	25,43	18,50	51,27	472,68	0,33	100,68	122,36	5,58	212,56	395,97	108,23	5,85
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
63/М/СД	Салат из моркови с курагой	100	2,28	5,15	17,93	129,2	0,07	4,75	1645,75	3,88	60,25	77,85	54,75	1,33
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,58	7,6	9,8	126,41	0,19	20,15	208	2,42	36,37	72,74	26,24	1,29
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	29,69	16,27	31,05	390,15	1,12	42,39	365,04	1,68	43,98	377,84	82,68	5,63
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	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	40,07	29,72	92,14	781,36	1,49	70,29	2218,79	8,88	165,4	624,43	197,07	10,69
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		1980	74,20	55,14	189,07	1548,56	2,03	203,21	2398,14	15,73	688,1	1269,35	381,99	23,89

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210/М/СД	Омлет белковый паровой	70	6,82	7,41	1,52	98,81	0,01	0,26	2	3,08	31,07	33,56	7,93	0,12
173/М/СД	Каша овсяная молочная	250	11,01	5,53	40,6	256,58	0,29	2,11	16,2	0,55	221,87	310,1	37,27	1,97
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	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		570	23,01	14,40	66,30	487,51	0,41	3,2	24,3	4,33	339,59	477,3	80,94	4,92
Промежуточное питание														
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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	5,16	4,31	70,15	0,03	48,4	162,4	2,31	44,24	30,05	16,06	0,57
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
228/М/СД	Рыба припущенная (минтай) с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	21,72	9,13	1,99	177,63	0,16	1,61	18,5	3,52	64,49	333,19	77,31	1,21
125/М/ССЖ	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
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	35,66	21,38	95,02	698,93	0,75	100,31	394,14	8,53	181,9	662,08	198,22	7,91
Полдник														
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
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Полдник		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		2010	67,37	42,70	206,98	1480,96	1,37	135,75	475,43	14,13	831,63	1388,33	355,85	20,18