

Проект 10-ти дневного меню диетического питания (лактазная недостаточность)

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	Биточки мясные (конины) с соусом томатным, 100/30	130	19,95	10,4	15,04	239,08	0,16	6,52	300	3,24	26,77	226,76	39,01	4,00
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,34	0,26		1,25	2,62	13,8	186,32	124,88	4,19
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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		740	31,44	17,73	96,62	684,71	0,49	13,42	301,75	6,46	69,55	462,96	187,03	12,49
Обед														
74/М	Икра овощная	100	2,33	5,3	10,37	100,16	0,08	30,55	404,79	2,55	39,52	55,68	28,45	1,07
88/М	Щи из капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,72	6,41	11,31	122,36	0,2	38,61	268,23	1,99	47,28	78,57	28,77	1,14
291/М	Плов с отварной птицей	280	27,42	22,99	48,67	512,32	1,16	6,1	928	2,13	39,97	315,34	71,73	2,6
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	41,52	35,75	128,07	1005,78	1,61	75,86	1601,02	8,72	174,8	581,29	181,4	8,07
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
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
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1960	82,20	63,36	291,52	2083,7	2,32	89,52	1913,67	17,2	498,15	1241,53	444,99	23,69

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	90	15,01	10,12	3,47	169,55	0,11	4,72		3,2	8,57	159,91	21,16	2,82
202/М	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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 Завтрак		650	26,10	16,97	94,47	644,22	0,33	19,82	8	5,58	59,53	273,72	60,55	8,75
Обед														
52/М	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
103/М	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	2,87	5,46	20,79	144,1	0,12	16,5	202,25	2,49	18,88	64,35	24,27	1,01
295/М	Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/30	130	15,82	15,99	13,25	261,37	0,71	6,93	328,89	2,43	29,73	158,66	31,81	1,8
128/М	Картофельное пюре	180	3,72	3,12	30,32	164,63	0,23	37,2	21,59	0,23	20,95	108,82	42,91	1,69
342/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/11	200	0,19	0,05	20,45	84,02	0,01	3,45		0,07	12,44	13,83	5,98	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	30,49	30,71	132,31	931,97	1,24	73,58	554,63	8,74	141,95	496,64	162,64	8,7
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	9,34	10,00	75,64	435	0,22	4	0,18	3,96	117	120,82	51,8	4,64
Итого за день		1 900	65,93	57,68	302,42	2011,19	1,79	97,4	562,81	18,28	318,48	891,18	274,99	22,09

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		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 зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
279/М	Тефтели мясные (конина) с соусом томатным, 100/30	130	19,52	9,26	10,09	207,65	0,14	7,44	300	2,50	25,62	230,16	37,15	3,83
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,34	0,26		1,25	2,62	13,8	186,32	124,88	4,19
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		590	32,04	16,62	78,90	600,78	0,5	14,34	321,75	5,73	64,7	485,86	188,87	10
Обед														
59/М	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	10,95	51,3	0,05	6,25	1501,25	0,35	24,35	44	30,75	1,08
82/М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,77	5,19	12,79	105,38	0,05	22,85	202	2,37	36,57	49,19	23,52	1,12
289/М	Рагу из овощей с курицей	280	24,72	21,66	32,56	425,26	1,14	51,65	387,01	2,55	62,52	279,93	66,73	3,16
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	34,19	28,19	110,34	837,63	1,4	84,75	2092,26	6,57	153,87	487,32	161,3	9,02
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
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
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 810	75,47	54,69	266,07	1831,62	2,12	99,33	2424,91	14,32	472,37	1170,46	426,73	22,15

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	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,09	11,34	97,1	0,06	4,6	1840	2,57	24,99	50,7	34,96	0,66
210/М	Омлет натуральный	200	17,78	17,1	0,98	228,79	0,1		364	1,28	78,47	269,12	16,89	3,51
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 пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1			0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
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
Итого за Завтрак		710	24,52	23,26	67,80	582,8	0,29	12,2	2207,5	5,23	151,04	404,26	94,05	9,67
Обед														
67/М	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
96/М	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,7	7,47	16,71	153,62	0,22	16,72	208,04	2,44	20,69	88,74	28,1	1,14
293/М	Куриное филе запеченное с соусом томатным, 100/30	130	28,35	10,83	3,93	226,50	0,15	4,6	312,69	3,13	26,39	277,12	44,58	2,34
202/М	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	49,59	30,47	137,73	1027,41	0,72	32,67	787,93	11,66	134,91	607,57	158,16	8,79
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0	11	45		0,1	1		5	8	4	0,9
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388	0,20	0,1	0,68	3,76	108	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1960	82,65	63,55	272,02	1998,62	1,21	44,97	2996,11	20,65	394,23	1126,89	300,41	21,2

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	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50	250	31,28	18,04	43,7	470,55	0,10	6,96	115,39	0,75	286,11	385,54	50,63	1,20
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Завтрак		590	35,30	19,07	89,71	684,34	0,21	15,86	120,89	1,68	333,39	452,12	86,07	3,5
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	3,18	4,83	55,11	0,03	40,1	202,64	1,45	48,62	33,59	18,1	0,63
102/М	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне (конина)	250	8,55	6,13	19,28	167,48	0,26	11,63	201,9	2,41	31,65	113,7	37,44	2,5
269/М	Котлеты мясные (конина) с соусом томатным, 100/30	130	17,15	8,62	16,75	218,27	0,15	6,38	300	2,79	27,08	198,07	36,78	3,55
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,34	0,26		1,25	2,62	13,8	186,32	124,88	4,19
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	41,89	25,94	130,53	931,89	0,86	62,11	707,79	10,57	151,58	645,88	257,5	14,53
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
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
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 840	86,43	54,89	287,07	2009,44	1,29	78,21	839,58	14,27	738,77	1295,28	420,13	21,16

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	Биточки мясные (козина) с соусом томатным, 100/30	130	19,95	10,4	15,04	239,08	0,16	6,52	300	3,24	26,77	226,76	39,01	4,00
202/М	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	31,23	16,70	96,17	666,75	0,34	6,62	300,5	5,45	56,03	332,77	68,2	6,83
Обед														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
71/М	Подгарнировка из кукурузы консервированной	50	1,1	0,7	5,65	32	0,02	0,85			1	20,5	5,5	0,12
82/М	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,77	5,19	12,79	105,38	0,05	22,85	202	2,37	36,57	49,19	23,52	1,12
290/М	Гуляш из курицы	100	15,59	18,33	4,77	246,98	0,73	4,58	31,56	2,81	17,06	139,23	19,4	1,27
172/М	Рис отварной	180	4,6	5,05	48,18	256,61	0,05		27,34	0,32	8,87	99,77	32,66	0,68
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	31,23	30,41	126,88	908,26	1,06	36,28	285,9	6,88	104,93	455,49	133,48	6,42
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
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
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388,41	0,2	0,1	0,68	3,76	108,28	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1770	71,00	56,93	289,54	1963,42	1,6	43	587,08	16,09	269,24	903,32	249,88	15,94

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														
260/М/ССЖ	Гуляш мясной	100	16,68	11,24	3,86	188,39	0,12	5,24		3,6	9,52	177,68	23,51	3,13
128/М	Картофельное пюре	180	3,7	3,1	30,32	164,63	0,23	37	21,59	0,23	20,95	108,82	42,91	1,69
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 пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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 Завтрак		660	23,63	15,29	74,63	541,81	0,5	60,34	29,59	4,49	69,45	338,88	95,06	9,62
Обед														
54/М	Салат из свеклы с яблоками	100	1,11	5,2	11,34	96,81	0,02	9,2	2,59	2,32	29	31,66	16,99	1,5
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,9	0,34	11,7	205,90	1,56	32,94	102,16	36,38	2,15
294/М	Шницель куриный с соусом томатным, 100/30	130	15,67	16	14,90	263,45	0,69	6,00	328,0	2,42	27,8	154,3	31,79	1,80
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,34	0,26		1,25	2,62	13,8	186,32	124,88	4,19
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,60		0,83	24,3	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,0	0,09			0,70	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	39,43	33,78	138,87	1021,41	1,48	27,50	537,74	10,97	151,43	606,12	262,49	12,86
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0	11	45		0,1	1		5	8	4	0,9
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,2	0,2	0,24	10,9	2,02	253,80	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1 910	72,30	58,95	280,33	1956,43	2,15	88,08	578,2	17,5	474,68	1142,28	434,11	25,61

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	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/50	250	31,28	18,04	43,7	470,55	0,10	6,96	115,39	0,75	286,11	385,54	50,63	1,20
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		690	35,74	18,70	95,75	710,48	0,18	41,06	140,4	1,58	316,39	443,09	76,74	5,74
Обед														
67/М	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
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,5	5,81	8,99	107,5	0,08	30,69	202,4	0,76	34,73	72,96	23,78	1,25
268/М	Биточки мясные (конина) с соусом томатным, 100/30	130	19,95	10,4	15,04	239,08	0,16	6,52	300	3,24	26,77	226,76	39,01	4,00
202/М	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		950	40,56	28,44	137,44	978,62	0,58	51,96	771,6	9,34	131,73	523,93	136,12	10,96
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
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
Итого за Полдник		300	8,54	9,82	66,49	388,41	0,2	0,1	0,68	3,76	108,28	115,06	48,2	2,69
Итого за день		1940	84,84	56,96	299,68	2077,51	0,96	93,12	912,68	14,68	556,4	1082,08	261,06	19,39

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	Подгарнировка 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	Котлеты из курицы с соусом томатным, 100/30	130	15,82	15,99	13,25	261,37	0,71	6,93	328,89	2,43	29,73	158,66	31,81	1,8
172/М	Рис отварной	180	4,6	5,05	48,18	256,61	0,05		27,34	0,32	8,87	99,77	32,66	0,68
350/М/ССЖ	Кисель из вишни, 200/11	200	0,19	0,05	20,45	84,02	0,01	3,45		0,07	12,44	13,83	5,98	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак		580	24,22	21,47	98,97	688,5	0,86	14,38	376,23	3,29	65,94	323,16	88,75	3,47
Обед														
62/М	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	5,09	11,34	97,1	0,06	4,6	1840	2,57	24,99	50,7	34,96	0,66
82/М	Борщ из капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,43	5,76	12,2	119,5	0,08	19,75	202	2,36	35,83	76,2	26,19	1,58
259/М	Жаркое по-домашнему (конина)	280	31,51	18,28	30,92	422,99	0,4	39,61	355,04	5,45	38,59	404,86	81,05	6,81
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	43,76	30,17	106,70	886,88	0,7	66,96	2397,04	11,66	130,84	647,56	184,1	11,93
Полдник														
428/М	Булочка постная с маком	100	9,04	9,86	55,78	347,8	0,22	0,14	10,4	2,02	248,52	189,04	72,16	2,28
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
Итого за Полдник		300	9,24	9,88	66,83	393,21	0,22	0,24	10,9	2,02	253,8	197,28	76,56	3,13
Итого за день		1800	77,22	61,52	272,50	1968,59	1,78	81,58	2784,17	16,97	450,58	1168	349,41	18,53

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														
251/М	Поджарка мясная (конина)	100	23,47	12,74	3,4	229,08	0,16	6,18		3,53	18,03	257,18	32,24	4,43
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,34	0,26		1,25	2,62	13,8	186,32	124,88	4,19
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 пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
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
Итого за Завтрак		670	35,35	20,47	85,06	676,71	0,51	16,58	4,75	7,28	77,61	512,08	193,56	13,77
Обед														
46/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	8,82	7,02	114,17	0,03	24,6	334,83	3,8	32,82	40,17	18,32	0,55
103/М	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	2,87	5,46	20,79	144,1	0,12	16,5	202,25	2,49	18,88	64,35	24,27	1,01
229/М	Рыба, тушенная 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
128/М	Картофельное пюре	180	3,72	3,12	30,32	164,63	0,23	37,2	21,59	0,23	20,95	108,82	42,91	1,69
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		920	25,59	29,03	118,28	840,07	0,64	81,96	944,77	13,27	155,98	509,2	181,13	7,27
Полдник														
428/М	Булочка постная с кунжутом	100	8,34	9,8	55,44	343	0,2		0,18	3,76	103	106,82	43,8	1,84
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	9,34	10,00	75,64	435	0,22	4	0,18	3,96	117	120,82	51,8	4,64
Итого за день		1 890	70,28	59,50	278,98	1951,78	1,37	102,54	949,7	24,51	350,59	1142,1	426,49	25,68