

МБОУ «Начальная школа – детский сад п. Партизанское»
МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»

238424, Калининградская область, Багратионовский район, п. Партизанское,
Ул. Новая, д.6 «А», тел. 8-(401)-56-57-6-36; e-mail: partizanskoe20@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Начальная школа-
детский сад п. Партизанское»
И.К. Комленок
20 20 г.



Примерное 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся 7-11 лет
с подтверждённым диагнозом лактозной аллергии

Партизанское, 2023

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области
Возраст 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День/неделя: Понедельник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
294М/БМД	Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30	110	13,80	9,93	15,43	205,85	0,11	2,85	245,90	3,05	21,15	155,25	26,83	1,60						
125М/БМД	Картофель отварной	180	3,40	5,68	27,71	175,86	0,20	34,00		2,37	24,36	100,20	39,54	1,59						
377М/БМД	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36						
	Итого за _Завтрак	507	19,51	16,48	66,73	494,19	0,35	39,35	245,90	5,94	58,56	284,57	75,39	4,43						
<i>Второй завтрак</i>																				
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11						
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52						
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24						
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87						
<i>Обед</i>																				
73М	Квас свекольный	60	1,55	5,06	8,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	36,78	19,16	1,10						
113М	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	220	6,53	6,22	12,79	132,84	0,16	1,15	44,69	2,13	14,97	72,75	9,52	0,73						
268М	Биточки с соусом томатным, 80/30	110	10,87	18,14	14,95	267,04	0,37	1,19	22,42	3,30	11,48	124,16	24,69	1,77						
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86						
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60						
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17						
	Итого за Обед	775	29,44	34,26	114,89	889,07	0,77	15,41	67,11	11,80	107,61	373,13	103,17	6,72						
<i>Полдник</i>																				
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11						
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44						
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Итого за Полдник	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75						
	Всего за Понедельник-1		59,67	67,79	282,36	1994,91	1,62	170,76	385,20	23,30	454,86	879,08	271,67	18,77						

День/неделя: Вторник-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
71М	Поджаренная из овощей свежих (порция)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20					
311К/БМД	Улиты из мяса птицы	90	12,18	3,84	2,45	93,76	0,08	2,25	53,52	0,68	10,98	95,25	12,95	0,84					
302М/БМД	Рис отварной	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54					
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84					
	Батон нарезной из муки в/с	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48					
	Итого за _Завтрак	500	19,24	8,58	71,71	441,56	0,18	5,15	53,52	2,93	35,20	222,66	55,18	2,91					
<i>Второй завтрак</i>																			
590К/БМД	Лепешка с кукурузом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Маршмэлл	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06					
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54					
<i>Обед</i>																			
74М	Икра овощная	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15	220,63	1,52	22,28	30,14	15,70	0,60					
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	6,06	4,52	17,82	136,38	0,22	10,75	273,88	2,02	41,50	105,57	36,84	1,92					
259М/БМД	Жаркое по-домашнему	250	27,17	10,25	25,98	306,87	0,29	35,86	45,20	2,35	40,44	278,27	60,58	3,09					
342М/БМД	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	765	38,61	18,62	85,07	662,09	0,65	64,56	539,71	6,65	125,51	486,50	139,79	8,13					
<i>Ланч</i>																			
590К/БМД	Лепешка с кукурузом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Фрукты (кандирица)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
	Итого за Ланч	337	5,15	4,14	45,39	243,22	0,37	40,50		1,66	94,71	84,10	38,57	1,94					
	Всего за Вторник-1		68,20	35,44	261,98	1649,07	1,52	146,21	593,23	12,87	320,99	863,54	263,49	16,52					

День/неделя: Среда-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
312К	Каша овсяная с соусом овощным, 80/30	110	20,51	8,85	4,23	176,94	0,09	2,85	250,40	1,11	23,67	225,29	27,80	1,75				
171М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,24	38,83	254,40	0,29			2,74	14,69	202,96	136,07	4,57				
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84				
	Фрукты (Бананы)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
	Батон нарезной из муки не	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36				
	Итого за _Завтрак	620	33,58	17,71	97,97	685,77	0,48	17,95	250,40	4,97	61,00	497,99	235,17	8,42				
<i>Второй завтрак</i>																		
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11				
	Сок (фруктовый)	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52				
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24				
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87				
<i>Обед</i>																		
71М	Подфаршировка из овощей свежих (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	220	6,24	5,73	14,30	133,55	0,05	1,60	213,44	2,16	16,09	70,41	12,64	0,77				
294М/БМД	Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30	110	0,43	1,09	2,79	22,84	0,03	1,19	22,42	0,53	1,65	5,20	2,15	0,10				
184К/БМД	Рагу из овощей	150	2,42	6,36	18,76	142,80	0,13	18,05	680,00	2,94	24,45	71,38	32,62	1,08				
350М/БМД	Консерв. из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	18,31	71,78	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17				
	Итого за Обед	755	28,10	28,60	91,53	735,06	0,43	60,11	915,86	10,58	90,84	260,96	104,40	6,60				
<i>Полдник</i>																		
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11				
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44				
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	Итого за Полдник	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75				
	Всего за Среда-1	72,40	63,36	290,24	2032,49	1,41	194,06	1238,45	21,11	440,55	980,39	432,67	22,64					

День/неделя: Четверг-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71М	Потгарнировка из овощей свежих (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36		
320К	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 80/30	110	22,46	6,34	2,28	147,56	0,11	9,05	45,57	0,81	30,28	179,83	29,09	1,75		
321М/БМ/Д	Капусту тушеная	150	3,89	4,21	16,93	123,72	0,09	82,65	60,00	2,08	89,53	67,02	34,58	1,37		
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	9,40	42,14	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	0,99		
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
	Итого за _Завтрак	510	29,20	11,57	45,55	401,54	0,26	151,80	146,42	3,87	139,06	285,83	80,82	4,83		
<i>Второй завтрак</i>																
590К/БМ/Д	Лепешка с курицом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96		
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52		
	Микрозел	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06		
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54		
<i>Обед</i>																
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	60	0,58	4,09	6,32	65,85	0,03	4,30	760,75	1,94	13,50	23,29	16,27	0,64		
96М	Распашник ленинградский на курином бульоне	220	2,65	4,35	15,11	110,54	0,10	14,82	216,80	1,92	24,11	63,02	24,09	0,93		
234М/Б63К	Копченый рыбный с соусом томатным, 80/30	110	10,86	5,81	14,95	156,26	0,13	1,45	27,72	2,63	30,02	154,88	39,77	1,08		
312М/БМ/Д	Картофельное пюре	150	2,58	4,51	21,03	135,29	0,16	25,80		1,89	16,58	75,65	29,89	1,19		
342М/БМ/Д	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17		
	Итого за Обед	775	20,77	19,53	92,89	634,94	0,51	49,98	1007,07	9,07	104,42	387,55	135,61	6,33		
<i>Лепешки</i>																
590К/БМ/Д	Лепешка с курицом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96		
37ЛМ/БМ/Д	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Фрукты (ягоды)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Итого за Подлив	337	5,15	4,14	45,39	243,22	0,37	40,50		1,66	94,71	84,10	38,57	1,94		
	Всего за Четверг-1		60,32	39,34	243,64	1581,89	1,46	278,27	1153,49	16,22	403,75	827,76	284,94	16,65		

Дени/кедеги: Питаница-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
22К	Поджаренная из горошка зеленого консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28					
210М/БМД	Омлет натуральный	170	16,26	18,72	0,90	226,92	0,09		320,00	2,53	71,48	246,06	15,42	3,21					
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84					
	Фрукты (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45					
	Батон царский из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Итого за _Завтрак	570	21,10	19,97	39,05	427,87	0,23	94,10	340,00	3,42	141,13	333,10	51,62	5,14					
Второй завтрак																			
553К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24					
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87					
Обед																			
73М	Икра свекольная	60	1,55	5,06	8,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	36,78	19,16	1,10					
99М	Суп из овощей на курином б-не	220	2,46	4,26	10,11	88,87	0,08	19,22	219,80	1,91	30,88	54,68	20,68	0,83					
294М	Котлеты рубленные из птицы с соусом овощным, 80/30	110	14,01	13,35	17,75	248,14	0,14	4,03	281,30	2,23	26,35	136,43	28,61	1,85					
302М/БМД	Рис отварной	150	3,78	3,54	39,96	206,79	0,04			1,54	4,87	81,17	27,03	0,54					
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,60					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	775	26,45	26,87	117,60	822,39	0,41	36,32	501,10	9,71	132,09	402,09	136,73	6,59					
Полдник																			
553К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44					
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за Полдник	330	5,27	8,70	46,67	293,38	0,27	80,00	67,19	2,94	149,38	114,21	48,99	3,75					
	Всего за Питаница-1		58,27	63,88	257,40	1861,91	1,14	246,42	913,29	18,68	561,91	956,63	281,45	19,36					

День/неделя: Понедельник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
71М	Подфаршировка из свежих овощей (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00											
161К/Б/М/Д	Запеканка картофельная с индейкой филе	240	23,68	11,73	41,90	366,74	0,34	45,60	9,60	2,45	53,77	342,21	75,23	3,80					
377М/Б/М/Д	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Батон нарезной из муки в/с	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48					
Итого за _Завтрак_		507	27,17	12,97	72,15	515,00	0,41	58,10	9,60	3,42	74,32	388,17	93,55	5,52					
Второй завтрак																			
553/К/Б/М/Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24					
Итого за Второй завтрак		245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87					
Обед																			
83К	Салат из свежих овощей с огурцами солеными	60	0,89	3,66	4,18	53,52	0,02	5,30	3,60	1,65	19,39	24,84	11,75	0,67					
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	220	3,31	3,43	18,79	119,46	0,11	14,85	233,88	1,60	28,20	66,08	23,34	1,05					
311К/Б/М/Д	Гуляш из мяса птицы	90	12,18	3,84	2,45	93,76	0,08	2,25	53,52	0,68	10,98	95,25	12,95	0,84					
309М/Б/М/Д	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86					
342М/Б/М/Д	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
Итого за Обед		755	26,31	15,87	98,26	644,34	0,40	26,00	292,80	6,96	89,95	303,29	82,17	5,90					
Полдник																			
553/К/Б/М/Д	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
47Ж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44					
	Фрукты (яблони)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
Итого за Полдник		330	5,67	8,50	44,37	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65					
Всего за Понедельник-2		6460	45,69	268,85	1761,99	1761,99	1,34	228,10	369,59	15,93	471,97	918,90	270,82	16,94					

Детализация: Вторник-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
71М	Полученная из овощей снежки (огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80				0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
244М/БМД	Пилов из отварной свинины	240	22,65	28,57	41,51	513,99	0,73	1,45	260,00			1,68	23,09	306,78	64,48	3,19			
377М/БМД	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50				0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон нарезной из муки вс	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04					0,68	7,60	26,00	5,20	0,48			
	Итого за _Завтрак	507	25,99	29,77	71,00	657,04	0,79	6,75	260,00			2,42	44,84	354,34	80,40	4,75			
<i>Второй завтрак</i>																			
590/К/БМД	Допешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31					1,45	52,36	57,54	22,45	0,96			
	Сок фруктовий	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00				0,18	12,60	12,60	7,20	2,52			
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15							0,60	0,15	0,30	0,06			
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00				1,63	65,56	70,29	29,95	3,54			
<i>Обед</i>																			
75М	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	0,06	10,10	900,00			2,55	22,24	42,18	26,36	0,78			
93М	Щи по-уральски	220	2,92	4,23	7,74	82,75	0,06	19,81	221,14			2,00	38,16	50,03	22,02	0,89			
294М	Котлеты рубленные из птицы с соусом шпинатный, 80/30	110	13,67	11,87	15,79	215,75	0,11	8,13	44,87			1,48	29,43	130,68	29,62	1,94			
136/М/БМД	Овощи припущенные с маслом	150	2,27	3,18	12,30	88,95	0,11	7,90	3160,00			1,98	43,02	88,68	60,36	1,13			
349М/БМД	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	17,11	72,78	0,02	0,72				0,99	28,80	26,28	18,90	0,60			
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04					0,33	5,75	21,75	8,25	0,50			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05					0,30	8,70	45,00	14,10	1,17			
	Итого за Обед	775	24,97	25,00	84,76	662,89	0,45	46,65	4326,01			9,63	176,10	404,59	179,61	7,01			
<i>Полдник</i>																			
590/К/БМД	Допешка с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31					1,45	52,36	57,54	22,45	0,96			
377М/БМД	Чай с лимонном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50				0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого за Полдник	337	4,75	4,34	47,69	252,22	0,34	12,50	5,00			1,66	75,71	78,10	36,57	4,04			
	Всего за Вторник-2		60,91	63,22	263,26	1874,35	1,90	101,90	4591,01			15,33	362,21	907,31	326,53	19,25			

Дени/неделя: Среда-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдал	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
288М/363К	Кролик отварной с соусом томатным, 80/30	110	19,99	11,22	3,16	193,04	0,14	2,83	22,42	1,00	27,69	9,02	26,23	3,22					
309М/БМД	Макаронные изделия отварные	150	5,83	4,19	37,37	210,61	0,09			2,34	11,17	46,41	8,55	0,86					
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	9,40	42,14	0,00	50,10	40,85	0,19	7,95	9,09	5,25	0,99					
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Батон парижский из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Итого за _Завтрак	620	28,84	16,95	80,05	594,80	0,31	67,93	70,77	4,33	76,51	100,51	57,42	8,72					
<i>Второй завтрак</i>																			
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24					
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87					
<i>Обед</i>																			
73М	Икра свекольная	60	1,55	5,06	8,71	87,66	0,04	12,35		2,42	26,74	36,78	19,16	1,10					
151К/БМД	Уха Ростовская	220	7,25	6,08	12,50	134,37	0,15	20,04	8,10	2,41	22,17	105,21	29,44	1,07					
255М/332М/БМД	Печень куринная по-строгановски с кремом сметанным соевым	90	14,66	9,62	4,58	163,52	0,37	17,65	8040,00	1,87	17,24	189,03	18,20	11,87					
171М/Б/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	7,24	38,83	254,40	0,29			2,74	14,69	202,96	136,07	4,57					
342М/БМД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	755	36,12	28,76	100,10	806,93	0,96	53,64	8049,90	10,13	101,05	604,69	228,46	21,09					
<i>Ланч</i>																			
553/К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44					
	Фрукты (ягоды/арбуз)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
	Итого за Ланч	330	5,67	8,50	44,37	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65					
	Всего за Среда-2		76,09	62,56	278,59	2004,38	1,80	265,57	8187,86	20,02	485,26	932,64	380,98	35,33					

День/неделя: Четверг-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
70М	Поджаренная из овощей консервированных (огурец)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24					
292М/БМД	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	33,30	19,72	28,27	426,46	0,35	30,75	878,50	4,44	53,39	323,11	73,13	3,41					
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,84						
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Итого за _Завтрак	520	35,87	20,63	52,36	542,10	0,40	32,85	880,50	4,99	73,24	360,45	87,03	4,85					
Второй завтрак																			
590К/БМД	Допешка с курицом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
	Соус фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06					
	Итого за Второй завтрак	245	5,21	4,11	59,81	302,19	0,32	36,00		1,63	65,56	70,29	29,95	3,54					
Обед																			
63К	Салат из моркови, яблок и апельсина	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45	660,50	2,63	13,23	21,20	14,48	0,48					
156К/БМД	Суп с макаронными изделиями	220	3,23	4,29	14,40	109,15	0,05	1,70	225,98	2,11	20,62	36,84	9,36	0,59					
237М	Зразы рыбные рубленые	90	10,94	11,52	13,72	202,85	0,10	1,85	22,50	4,76	33,82	165,80	39,05	1,18					
125М/БМД	Картофель отварной	150	2,84	4,56	23,15	145,30	0,17	28,40		1,90	21,56	83,94	33,10	1,34					
342М/БМД	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,11	11,69	48,84	0,01	1,80		0,14	6,84	5,76	4,32	0,85					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	755	21,65	26,77	91,82	698,33	0,44	41,20	908,98	12,17	110,52	380,29	122,66	6,10					
Полдник																			
590К/БМД	Допешка с курицом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,31			1,45	52,36	57,54	22,45	0,96					
377М/БМД	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за Полдник	337	4,75	4,34	47,69	252,22	0,34	12,50	5,00	1,66	75,71	78,10	36,57	4,04					
	Итого за Четверг-2		67,47	55,85	251,68	1794,84	1,50	122,55	1794,48	20,45	325,02	889,12	276,21	18,54					

День недели: Пятница-2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
	Полтарнировка из горошка зеленого консервированного	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28					
210М/БМД	Омлет картофельный	140	13,34	15,07	0,74	191,82	0,07		262,50	1,95	58,63	201,84	12,65	2,63					
376М/БМД	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84					
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
	Батон нарезной из муки в/с	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03			0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
	Итого за _Завтрак	540	17,43	16,62	41,44	388,77	0,20	19,10	296,00	2,84	101,28	270,88	42,85	7,42					
Второй завтрак																			
553К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52					
	Паста	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24					
	Итого за Второй завтрак	245	5,45	8,35	54,07	318,28	0,24	36,00	5,00	2,62	139,33	107,24	44,11	3,87					
Обед																			
73М/БМД	Икра кабачковая	60г	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58					
98М	Суп крестьянский с крупой	220	2,46	4,30	9,12	85,34	0,07	17,74	218,72	1,89	32,70	49,93	18,83	0,75					
291М	Плов из птицы	250	30,31	14,67	47,24	444,29	0,18	8,27	328,40	4,29	36,78	303,71	64,22	2,60					
342М/БМД	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	0,01	3,60	1,80	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	0,04			0,33	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05			0,30	8,70	45,00	14,10	1,17					
	Итого за Обед	765	37,91	21,94	97,30	743,61	0,39	48,91	548,92	7,92	112,78	445,67	121,18	6,42					
Ланч																			
553К/БМД	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,47	8,17	23,89	186,88	0,22		5,00	2,44	123,58	92,99	35,86	1,11					
473К	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	12,98	59,50	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,44					
	Фрукты (яблони)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
	Итого за Ланч	330	5,67	8,50	44,37	284,38	0,30	108,00	62,19	2,94	168,38	120,21	50,99	1,65					
	Всего за Пятница-2		66,46	55,41	237,18	1735,03	1,12	212,01	906,11	16,32	521,76	943,99	259,14	19,36					