

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 13 г.



Примерное 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся 7-11 лет
с особенностями желудочно – кишечного тракта

Партизанское, 2023

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (ЖКТ) для обучающихся общеобразовательных организаций Калининградской области

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Дети/полезия: Пенсальник-1

№ рецепта	Наименование lunch рецепта, 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																			
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8,79	13,45	35,61	299,30	0,23	0,63	54,50	0,62	152,56	248,68	28,04	1,79					
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,81	4,41	15,24	129,32	0,09			0,53	9,62	102,26	16,36	1,99					
13М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10					
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
<i>Итого за Завтрак</i>		500	23,97	23,63	82,97	643,54	0,41	1,43	86,50	1,71	384,15	530,74	74,70	4,80					
Второй завтрак																			
242К	Сырчик творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97					
Обед																			
73М/ЖКТ	Икра свекольная	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10					
113М	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3,147	4,697	11,457	100,499	0,131	1,114	51,800	2,046	17,524	35,052	5,586	0,489					
281М/330М	Биточек паровой с соусом сметанным, 80/30	110	13,88	10,50	9,36	187,82	0,08	0,14	25,80	0,51	38,49	147,10	21,16	1,94					
309М/ЖКТ	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86					
349М/ЖКТ	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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
<i>Итого за Обед</i>		760	29,876	22,776	113,025	779,226	0,453	14,324	89,600	7,130	137,248	344,627	93,152	6,186					
Полдник																			
242К	Сырчик творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Полдник</i>	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97					
<i>Всего за Пенсальник-1</i>		1760	104,34	74,73	247,20	2092,95	1,10	18,43	382,60	9,33	1200,13	1610,63	258,77	12,93					

№ рецепта		Наименование диеты 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																			
		Поджаренная из отрубов свежих без кожуры	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20				
260М/ЖКТ		Угали из говядины	90	14,88	10,00	3,47	163,76	0,07	4,05		1,72	10,94	145,24	20,70	2,17				
304М/ЖКТ		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04			0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				
382М/ЖКТ		Какао с молоком	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54		0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		<i>Итого за завтрак</i>	<i>500</i>	<i>25,72</i>	<i>16,37</i>	<i>78,26</i>	<i>565,18</i>	<i>0,22</i>	<i>7,39</i>		<i>2,55</i>	<i>145,77</i>	<i>381,40</i>	<i>96,13</i>	<i>4,73</i>				
Винград завтрак																			
372М/ЖКТ		Яблоки печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50		0,23	18,40	12,65	10,35	2,57				
386М		Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75			155,00	118,75	18,75	0,13				
		<i>Итого за Винград завтрак</i>	<i>250</i>	<i>5,59</i>	<i>2,34</i>	<i>31,62</i>	<i>174,21</i>	<i>0,04</i>	<i>12,25</i>		<i>0,23</i>	<i>173,40</i>	<i>131,40</i>	<i>29,10</i>	<i>2,69</i>				
Обед																			
74М		Икра ополонца	60	1,28	3,14	5,62	51,84	0,04	16,15		1,52	22,28	30,14	15,70	0,60				
128/К/ЖКТ		Суп-пюре картофельный на курином бульоне	200	3,65	3,31	17,19	113,46	0,14	15,83		0,21	57,26	87,88	25,36	0,95				
259М/ЖКТ		Жаркое по-помашинскому	200	21,67	9,97	20,81	261,39	0,23	28,85		2,68	32,31	222,07	48,57	2,47				
342М/ЖКТ		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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
		<i>Итого за Обед</i>	<i>700</i>	<i>31,48</i>	<i>17,13</i>	<i>84,29</i>	<i>616,53</i>	<i>0,51</i>	<i>62,63</i>		<i>5,33</i>	<i>132,49</i>	<i>398,06</i>	<i>113,75</i>	<i>6,07</i>				
Полдник																			
372М/ЖКТ		Яблоки печенье	125	0,46	0,46	24,24	102,96	0,04	11,50		0,23	18,40	12,65	10,35	2,57				
386М		Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75			155,00	118,75	18,75	0,13				
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>5,59</i>	<i>2,34</i>	<i>31,62</i>	<i>174,21</i>	<i>0,04</i>	<i>12,25</i>		<i>0,23</i>	<i>173,40</i>	<i>131,40</i>	<i>29,10</i>	<i>2,69</i>				
		<i>Всего за Вторник-1</i>	<i>1700</i>	<i>68,37</i>	<i>38,16</i>	<i>225,79</i>	<i>1530,12</i>	<i>0,80</i>	<i>94,52</i>		<i>8,33</i>	<i>625,06</i>	<i>1042,26</i>	<i>268,08</i>	<i>16,19</i>				

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		
Завтрак																
241К/286М	Пудинг творожный с йогуртом, 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84		
376М/ЖКТ	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,52	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
	<i>Итого за Завтрак</i>	520	27,00	13,50	79,54	555,55	0,19	15,80	80,00	1,41	237,89	361,56	112,86	3,39		
Витриной завтрак																
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Витриной завтрак</i>	250	6,31	2,13	32,13	177,27	0,03	4,55	14,40	0,23	163,08	131,43	23,97	1,10		
Обед																
	Поджаренная из курицы свиная без кожицы	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50		
156М/ЖКТ	Суп с макаронными изделиями	200	2,89	4,26	12,80	101,13	0,04	1,51	201,80	2,07	18,57	32,98	8,36	0,53		
23/30М	Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным, 80/30	110	15,86	13,08	15,88	245,35	0,18	10,76	2570,00	2,19	22,20	203,47	24,15	3,78		
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22		
350М/ЖКТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	16,31	63,80	0,01	36,00		0,13	9,68	12,10	5,58	0,26		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	<i>Итого за Обед</i>	800	27,65	22,06	98,06	700,47	0,51	81,21	2790,10	5,44	126,39	428,22	165,00	7,49		
Полдник																
369М/ЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98		
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13		
	<i>Итого за Полдник</i>	250	6,31	2,13	32,13	177,27	0,03	4,55	14,40	0,23	163,08	131,43	23,97	1,10		
	<i>Всего за Среда-1</i>	1820	67,27	39,81	241,86	1610,56	0,75	106,11	2898,90	7,31	690,44	1052,64	265,80	13,08		

Детский/детей: Четверг-1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	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>																		
320К/230М	Булочное фризе запеченное с соусом сметанным, 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43				
304М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55				
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00	112,77	81,00	12,60	0,12					
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08			0,65	11,50	43,50	16,50	1,00				
<i>Итого за Завтрак</i>		500	36,44	16,41	78,65	606,50	0,26	2,94	96,00	1,76	255,76	446,03	81,84	3,20				
<i>Вспомог. завтрак</i>																		
366М/ЖКТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Вспомог. завтрак</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
<i>Обед</i>																		
69К/2ЖКТ	Салат из отварной корочки с сыром	60	2,184	5,610	3,312	73,404	0,031	2,448	973,800	1,982	73,622	65,015	20,980	0,401				
115М/ЖКТ	Суп с крупной рисовой на курином бульоне	200	2,295	3,213	13,380	91,605	0,027	1,530	204,000	1,455	15,056	43,086	13,744	0,421				
234М/30М	Корюшка рыбная с соусом сметанным, 80/30	110	11,46	6,48	14,86	164,40	0,12	0,42	15,40	2,15	60,97	175,18	41,66	1,04				
312М/ЖКТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221				
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	11,512	48,840	0,011	3,600	1,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,816				
342М/ЖКТ	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200				
	<i>Итого за Обед</i>	760	24,104	20,054	94,223	657,439	0,445	33,939	1213,300	6,606	214,350	436,911	132,472	5,100				
<i>Полдник</i>																		
366М/ЖКТ	Желе на молоке	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	<i>Итого за Полдник</i>	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
<i>Всего за Четверг-1</i>		1760	83,22	44,93	214,66	1606,92	0,74	39,50	1353,10	8,37	1005,71	1289,64	278,14	8,80				

Дети/полезия: Питание-1

№ рецепта	Наименование дичи 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					
<i>Завтрак</i>																			
215М	Поджаренная из отрубов свежик без колбасы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200					
	Омлет паровой	150	15,887	20,760	4,144	267,331	0,091	0,408	315,300	0,744	144,715	273,385	22,660	2,819					
378М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,305	1,125	10,147	56,232	0,010	0,370	4,500	58,950	48,740	10,700	0,889	0,889					
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	34,800	13,200	0,800	0,800					
	Фрукты (бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900	0,900					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560</i>	<i>22,882</i>	<i>23,075</i>	<i>65,871</i>	<i>565,963</i>	<i>0,237</i>	<i>18,578</i>	<i>319,800</i>	<i>1,904</i>	<i>231,665</i>	<i>410,925</i>	<i>115,160</i>	<i>5,608</i>					
<i>Витамин завтрак</i>																			
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Витамин завтрак</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>					
<i>Обед</i>																			
73М	Икра селезеньная	60	1,549	5,062	8,710	87,655	0,037	12,350		2,417	26,740	36,780	19,160	1,095					
130К	Суп-пюре овощной на курином б-не со сметаной, 220/10	200	2,76	3,61	8,90	79,68	0,07	12,74	271,14	0,21	56,23	60,57	17,52	0,60					
294М/ЖКТ	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62					
302М/ЖКТ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55					
	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					
349М/ЖКТ	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>27,24</i>	<i>25,40</i>	<i>118,90</i>	<i>817,39</i>	<i>0,38</i>	<i>27,02</i>	<i>334,44</i>	<i>6,13</i>	<i>156,21</i>	<i>384,21</i>	<i>124,16</i>	<i>5,67</i>					
<i>Полдник</i>																			
242К	Сырке творожное запеченное	125	19,12	12,29	18,23	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>24,25</i>	<i>14,16</i>	<i>25,61</i>	<i>334,84</i>	<i>0,12</i>	<i>1,34</i>	<i>103,25</i>	<i>0,24</i>	<i>339,37</i>	<i>367,63</i>	<i>45,46</i>	<i>0,97</i>					
	<i>Всего за Питание-1</i>	<i>1820</i>	<i>98,61</i>	<i>76,80</i>	<i>235,98</i>	<i>2053,04</i>	<i>0,86</i>	<i>48,27</i>	<i>860,74</i>	<i>8,52</i>	<i>1066,62</i>	<i>1530,40</i>	<i>330,23</i>	<i>13,22</i>					

№ рецепта	Наименование пищи, цели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
174МДЖКТ	Каша кукурузная молочная с сахаром	220	8,297	7,769	61,210	348,674	0,103	0,642	34,700	0,060	149,600	99,600	15,420	1,887					
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами	50	7,810	4,414	15,238	129,320	0,089			0,526	9,620	102,260	16,360	1,994					
15М	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100					
362МДЖКТ	Какао с молоком	180	3,590	2,850	12,712	92,080	0,022	0,540	9,120	0,012	113,120	107,200	29,600	0,994					
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>25,457</i>	<i>18,043</i>	<i>108,480</i>	<i>698,474</i>	<i>0,280</i>	<i>1,262</i>	<i>66,820</i>	<i>1,168</i>	<i>381,540</i>	<i>407,860</i>	<i>79,080</i>	<i>5,775</i>					
Второй завтрак																			
369МДЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>					
Обед																			
52М	Салат из свежих овощей	60	0,835	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798					
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями из мясо-костного б-н-е	200	2,969	3,509	16,866	112,394	0,096	13,418	202,400	1,559	21,470	54,386	20,704	0,878					
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	15,411	8,421	4,007	153,630	0,086	0,782	228,000	0,424	21,600	153,520	22,100	2,157					
312М	Картофельное пюре	150	3,287	4,716	22,196	144,795	0,160	25,938	22,300	0,179	45,380	97,770	33,112	1,223					
333МДЖКТ	Кисель на кураги	180	0,944	0,054	23,420	98,720	0,018	0,720	104,940	0,990	32,000	32,440	18,900	0,600					
	Хлеб пшеничный	70	5,530	0,700	33,810	164,500	0,112			0,910	16,100	60,900	23,100	1,400					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750</i>	<i>28,996</i>	<i>21,453</i>	<i>105,315</i>	<i>733,943</i>	<i>0,483</i>	<i>46,558</i>	<i>557,640</i>	<i>5,879</i>	<i>157,640</i>	<i>423,606</i>	<i>130,454</i>	<i>7,056</i>					
Ланч																			
369МДЖКТ	Мусс яблочный	125	1,18	0,25	24,76	106,02	0,03	3,80	1,90	0,23	8,08	12,68	5,22	0,98					
386М	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>250</i>	<i>6,31</i>	<i>2,13</i>	<i>32,13</i>	<i>177,27</i>	<i>0,03</i>	<i>4,55</i>	<i>14,40</i>	<i>0,23</i>	<i>163,08</i>	<i>131,43</i>	<i>23,97</i>	<i>1,10</i>					
	Всего за Понедельник-2	1750	67,07	43,75	278,06	1786,96	0,82	56,92	653,26	7,50	865,34	1094,33	257,47	15,04					

№ рецепта	Наименование пищевой продукции	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																			
	Поджаренная из отрубей сухих без комочки	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200					
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	230	27,158	25,908	39,964	501,377	0,128	1,400	240,000	3,133	24,655	325,066	59,391	4,071					
379М/ЖКТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118					
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080				11,500	43,500	16,500	1,000					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500</i>	<i>34,998</i>	<i>29,198</i>	<i>77,678</i>	<i>709,797</i>	<i>0,241</i>	<i>4,924</i>	<i>249,000</i>	<i>3,823</i>	<i>155,721</i>	<i>461,566</i>	<i>94,091</i>	<i>5,388</i>					
Второй завтрак																			
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83					
386М	Котлет	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Второй завтрак</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>					
Обед																			
75М	Квас морозная	60	1,459	5,062	7,855	84,505	0,055	10,100	900,000	2,552	22,240	42,180	26,360	0,780					
128К	Суп-пюре картофельный со сметаной, 220/10	200	3	5	16	118	0	15	85	0	57	82	23	1					
294М/30М/ЖКТ	Котлеты рубленные из пшеницы с соусом сметанным, 80/30	110	13,68	13,00	15,20	233,32	0,12	1,21	49,30	1,48	24,92	126,22	21,75	1,62					
136М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,294	2,359	12,339	81,807	0,111	7,900	3172,000	0,692	43,740	89,520	60,360	1,136					
349М/ЖКТ	Компот на сахарных кубиках	180	0,702	0,054	17,110	72,780	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,800	0,600					
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760</i>	<i>25,858</i>	<i>25,868</i>	<i>97,317</i>	<i>731,811</i>	<i>0,518</i>	<i>34,696</i>	<i>4206,200</i>	<i>6,698</i>	<i>190,552</i>	<i>418,238</i>	<i>170,631</i>	<i>6,138</i>					
Полдник																			
241К	Пудинг творожный	125	21,08	12,26	19,08	275,28	0,07	0,54	79,00	0,29	181,10	256,82	28,68	0,83					
386М	Котлет	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>250</i>	<i>26,21</i>	<i>14,13</i>	<i>26,46</i>	<i>346,53</i>	<i>0,07</i>	<i>1,29</i>	<i>91,50</i>	<i>0,29</i>	<i>336,10</i>	<i>375,57</i>	<i>47,43</i>	<i>0,95</i>					
	Всего за Втроинне-2	1760	113,25	83,27	227,91	2134,66	0,90	42,19	4638,20	11,11	1018,47	1630,94	359,58	13,43					

№ рецепта	Наименование диеты/исследования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
223M/333M	Запеканка творожная с соусом апельсиновым, 120/30	150	22,22	15,09	40,40	391,06	0,07	0,70	110,49	0,46	202,78	275,83	33,62	1,04				
377M/ДЖКТ	Чай с лимонам	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064			0,520	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Фрукты (Бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000		0,600	12,000	42,000	63,000	0,900				
	Итого за Завтрак	527	27,686	16,245	99,590	663,029	0,201	18,195	110,490	1,592	231,227	302,185	114,937	3,618				
Витаминный завтрак																		
366M/ДЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386M	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Витаминный завтрак	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
Обед																		
73M/ДЖКТ	Крем свекольный	60	1,55	4,06	8,71	78,66	0,04	12,35		1,98	26,74	36,76	19,16	1,10				
151M/ДЖКТ	Уха Ростовская	200	6,48	4,86	11,56	115,67	0,14	18,21	7,20	1,90	20,38	94,60	26,62	0,97				
255M/32M	Печень по-строгатовски	90	12,90	7,22	7,57	147,29	0,24	23,06	\$511,00	1,61	24,90	228,06	15,35	4,80				
	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,82	4,15	21,75	143,48	0,16	16,00	0,34	0,07	12,24	115,19	76,22	2,58				
342M/ДЖКТ	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	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10			0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Итого за Обед	590	30,63	21,04	89,88	675,44	0,69	57,22	5536,00	6,68	103,82	530,77	160,39	11,47				
Полдник																		
366M/ДЖКТ	Желе из молока	125	6,21	2,37	13,52	100,24	0,02	0,56	9,40		112,80	84,60	13,16	0,12				
386M	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13				
	Итого за Полдник	250	11,34	4,24	20,90	171,49	0,02	1,31	21,90		267,80	203,35	31,91	0,25				
	Всего за Среда-2	1617	80,99	45,77	231,06	1681,44	0,93	78,05	5690,29	8,28	870,74	1299,66	339,14	15,58				

№ рецепта	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
	Поджаренная из отрубов сажетка без кожицы	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800		0,040	6,800	12,000	5,600	0,200					
292М/ЖКСТ	Птица (грудки кур), тушеные в соусе с овощами	230	28,083	14,929	23,208	342,216	0,299	26,022	767,500	3,462	61,333	285,085	63,411	2,913					
379М/ЖКСТ	Кофейный напиток с молоком	180	3,610	2,750	12,804	86,520	0,021	0,724	9,000		112,766	81,000	12,600	0,118					
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	117,500	0,080			0,650	11,500	43,500	16,500	1,000					
	<i>Нюгас за Завтрак</i>	500	35,923	18,219	60,922	550,636	0,412	29,546	776,500	4,152	192,398	421,585	98,111	4,231					
<i>Второй завтрак</i>																			
242К	Сырное творожное запеченное	125	19,112	12,229	18,223	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,83					
386М	Кюльурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Нюгас за Второй завтрак</i>	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97					
<i>Обед</i>																			
69К	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,184	7,608	3,312	91,386	0,031	2,448	973,800	2,862	73,622	65,055	20,980	0,401					
103М	Суп картофельный с морщипенью на сырном бульоне	200	2,981	2,389	16,930	101,342	0,038	13,481	210,800	1,128	22,505	59,130	20,949	0,923					
233М/328М	Рыба запеченная под молочным соусом	120	17,329	10,953	8,501	202,711	0,177	2,170	67,033	0,284	137,660	291,081	58,839	1,080					
312М/ЖКСТ	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	18,300	0,169	45,140	97,470	33,110	1,221					
350М/ЖКСТ	Кисель из плодов черной смородины	180	0,188	0,036	16,310	63,800	0,005	36,000		0,130	9,680	12,100	5,580	0,258					
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096			0,780	13,800	52,200	19,800	1,200					
	<i>Нюгас за Обед</i>	770	30,701	25,577	96,216	738,425	0,567	80,037	1269,933	5,353	302,408	577,036	159,277	5,083					
<i>Полдник</i>																			
242К	Сырное творожное запеченное	125	19,112	12,229	18,223	263,59	0,12	0,59	90,75	0,24	184,37	248,88	26,71	0,85					
386М	Кюльурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	0,13					
	<i>Нюгас за Полдник</i>	250	24,25	14,16	25,61	334,84	0,12	1,34	103,25	0,24	339,37	367,63	45,46	0,97					
	<i>Всего за Центр-2</i>	1770	115,112	72,112	208,35	1958,75	1,22	112,26	2252,93	9,99	1173,55	1733,88	348,30	11,26					

№ рецепта	Наименование диеты/названия блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Завтрак</i>																					
	Поджаренные на сухую сковородке без масла	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800				0,040	6,800	12,000	5,600	0,200					
231К	Омлет с сыром запеченный	130	15,928	16,226	2,205	219,528	0,071	0,326	260,600			0,610	248,026	296,144	22,092	2,331					
377М/ЖКСТ	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	8,167	33,972	0,003	2,500				0,012	7,350	9,560	5,120	0,880					
	Фрукты	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500				0,600	28,500	24,000	18,000	3,450					
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064					0,320	9,200	34,800	13,200	0,800					
<i>Ничего за Завтрак</i>																					
		547	20,022	17,122	45,902	422,400	0,180	13,126	260,600			1,782	299,876	376,504	64,012	7,661					
<i>Второй завтрак</i>																					
362М/ЖКСТ	Желе на ватод (сред.сморозини)	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00				0,11	5,40	4,95	4,65	0,20					
386М	Кюльурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50				155,00	118,75	18,75	0,13					
<i>Ничего за Второй завтрак</i>																					
		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50			0,11	160,40	123,70	23,40	0,32					
<i>Обед</i>																					
74М/ЖКСТ	Квара кабыкваня	60	1,052	2,217	5,459	46,992	0,037	19,300				1,041	23,090	21,320	12,240	0,580					
98М/ЖКСТ	Суп гростынский с крупой на курином бульоне	200	2,648	3,245	11,325	85,431	0,068	16,248	193,000			1,565	31,892	58,460	18,808	0,955					
291М/ЖКСТ	Плов на лтчы	250	30,308	14,668	47,238	444,288	0,184	8,270	328,400			4,287	36,781	303,710	64,217	2,604					
352М/ЖКСТ	Кисель на яблук	180	0,115	0,108	17,102	70,510	0,008	2,700	1,350			0,054	7,120	8,360	2,436	0,621					
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	0,096					0,780	13,800	52,200	19,800	1,200					
<i>Ничего за Обед</i>																					
		750	38,863	20,838	110,104	788,221	0,392	46,518	522,750			7,727	112,683	444,049	112,795	5,960					
<i>Полдник</i>																					
362М/ЖКСТ	Желе на ватод	125	3,64	0,05	1,76	21,99	0,01	30,00				0,11	5,40	4,95	4,65	0,20					
386М	Кюльурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25		0,75	12,50				155,00	118,75	18,75	0,13					
<i>Ничего за Полдник</i>																					
		250	8,76	1,92	9,13	93,24	0,01	30,75	12,50			0,11	160,40	123,70	23,40	0,32					
<i>Всего за Пятница-2</i>																					
	Итого	17494	874,65	561,14	2301,09	17916,33	8,70	717,40	19982,62			88,45	9249,42	13352,33	2934,12	133,83					