

Вариант реализации типового диетического (лечебного) меню для детей с непереносимостью молока, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях г. Красноярска

возрастная группа
сезон

7-11 лет
осенне-зимний

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 269М/ТТК/БМД | Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с соусом овощным, 70/30 | 100 | 11,53 | 12,21 | 23,87 | 251,78 | 0,15 | 0,12 | 0,00 | 1,70 | 14,34 | 124,34 | 22,96 | 1,97 |
| 302М/БМД | Рис отварной (масло топленое) | 160 | 4,04 | 3,74 | 42,62 | 220,35 | 0,05 | 0,00 | 19,20 | 0,23 | 5,39 | 87,16 | 28,84 | 0,59 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 527 | 18,81 | 17,11 | 99,62 | 629,07 | 0,27 | 5,22 | 19,20 | 2,59 | 48,93 | 253,28 | 64,64 | 4,03 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/К/БМД | Желе из ягод (брусника) | 150 | 4,507 | 0,125 | 12,735 | 61,640 | 0,000 | 3,150 | 1,680 | 0,210 | 5,250 | 3,360 | 1,470 | 0,117 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,000 | 5,200 | 34,450 | 189,500 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,500 | 6,000 | 3,000 | 0,700 |
| Итого за Второй завтрак | | 200,00 | 5,51 | 5,33 | 47,19 | 251,14 | 0,00 | 3,15 | 1,68 | 0,21 | 17,75 | 9,36 | 4,47 | 0,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/БМД | Винегрет овощной | 60 | 0,76 | 4,09 | 4,01 | 56,47 | 0,03 | 7,50 | | 1,83 | 19,89 | 22,24 | 11,91 | 0,50 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 88М | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,87 | 6,17 | 8,01 | 95,78 | 0,06 | 25,60 | 0,00 | 2,77 | 36,39 | 45,63 | 18,45 | 0,79 |
| 234М/БМД/330 М | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с кремом сметанным соевым, 70/30 | 100 | 9,56 | 9,30 | 12,45 | 172,20 | 0,10 | 0,23 | 4,60 | 3,54 | 27,42 | 132,35 | 33,13 | 0,90 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 200 | 3,45 | 5,97 | 28,04 | 180,00 | 0,21 | 34,40 | 32,00 | 0,17 | 22,43 | 101,83 | 39,85 | 1,60 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 840 | 21,43 | 26,37 | 102,47 | 737,84 | 0,54 | 68,53 | 36,60 | 10,20 | 158,22 | 434,94 | 157,05 | 6,86 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого за Полдник | 250 | 5,19 | 3,55 | 48,75 | 249,75 | 0,32 | 40,02 | 8,00 | 0,78 | 66,71 | 69,09 | 29,97 | 3,74 |
| Всего за Понедельник-1 | | | 50,93 | 52,36 | 298,02 | 1867,80 | 1,13 | 116,92 | 65,48 | 13,78 | 291,61 | 766,67 | 256,12 | 15,45 |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная (1 категория) с соусом шпинатным, 60/30 | 90 | 15,62 | 17,25 | 2,28 | 217,35 | 0,05 | 6,95 | 11,37 | 0,29 | 23,03 | 167,41 | 23,84 | 1,47 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (топленое масло) | 150 | 3,83 | 3,92 | 16,06 | 117,40 | 0,08 | 82,43 | 22,50 | 0,31 | 89,42 | 67,10 | 34,42 | 1,36 |
| б/н/БМД | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| | Фрукты (Груши) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,40 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Итого за Завтрак | | 580 | 23,06 | 22,66 | 63,59 | 548,31 | 0,22 | 145,22 | 74,72 | 1,19 | 204,92 | 310,42 | 78,11 | 6,20 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 367/М/БМД | Мусс лимонный | 150 | 3,60 | 0,03 | 23,34 | 108,00 | 0,01 | 4,80 | | 0,02 | 4,80 | 2,64 | 1,44 | 0,14 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 4,60 | 5,23 | 57,79 | 297,50 | 0,01 | 4,80 | 0,00 | 0,02 | 17,30 | 8,64 | 4,44 | 0,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/БМД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,99 | 0,07 | 8,64 | 40,10 | 0,04 | 2,84 | | 0,54 | 23,64 | 37,36 | 26,06 | 0,56 |
| 97М | Суп картофельный на курином бульоне (грудка) | 200 | 4,99 | 3,09 | 16,05 | 112,41 | 0,13 | 19,65 | 5,60 | 1,07 | 25,08 | 86,75 | 28,63 | 1,20 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45 | 90 | 12,14 | 3,33 | 2,44 | 88,99 | 0,08 | 2,24 | 25,09 | 0,24 | 11,10 | 95,08 | 12,90 | 0,84 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 5,64 | 37,37 | 223,73 | 0,09 | | 30,00 | 0,80 | 11,47 | 47,34 | 8,55 | 0,87 |
| 473К/БМД | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 21,10 | 93,08 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 770 | 29,42 | 13,06 | 113,45 | 698,42 | 0,48 | 104,73 | 126,05 | 3,78 | 102,59 | 381,90 | 113,55 | 6,38 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 | | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| 0 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,09 | 5,94 | 43,28 | 252,27 | 0,23 | 40,00 | 14,50 | 0,87 | 120,89 | 96,00 | 39,16 | 3,78 |
| Всего за Вторник-1 | | | 62,16 | 46,89 | 278,11 | 1796,50 | 0,94 | 294,75 | 215,27 | 5,85 | 445,71 | 796,95 | 235,26 | 16,51 |
| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 | | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 213М/БМД | Омлет с запеченным картофелем (вода) | 180 | 10,97 | 15,30 | 21,59 | 268,15 | 0,20 | 25,92 | 165,00 | 3,69 | 51,47 | 202,48 | 37,86 | 2,83 |
| | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 | | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 12,20 | 48,78 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 9,16 | 4,89 | 0,95 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 590 | 15,23 | 17,06 | 70,35 | 499,91 | 0,33 | 43,83 | 165,00 | 4,66 | 103,02 | 266,54 | 65,25 | 7,70 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363/М/БМД | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 4,43 | 0,04 | 11,66 | 64,70 | 0,00 | 4,80 | | 0,02 | 2,72 | 1,84 | 1,04 | 0,06 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 5,43 | 5,24 | 46,11 | 254,20 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,02 | 15,22 | 7,84 | 4,04 | 0,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 51М | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0,92 | 4,07 | 8,12 | 73,06 | 0,02 | 4,62 | | 1,99 | 24,65 | 28,97 | 14,73 | 0,85 |
| 99М/БМД | Суп из овощей с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,82 | 5,21 | 9,30 | 91,73 | 0,07 | 17,00 | 0,00 | 2,32 | 22,45 | 47,60 | 17,89 | 0,75 |
| 281К/БМД | Говядина тушеная | 90 | 9,76 | 11,18 | 1,31 | 144,90 | 0,04 | 2,25 | | 1,57 | 11,66 | 103,95 | 14,20 | 1,55 |
| 171М/БМД | Каша гречневая рассыпчатая (масло топленое) | 150 | 8,33 | 8,12 | 37,69 | 256,79 | 0,28 | | 36,00 | 0,53 | 14,65 | 198,10 | 132,07 | 4,44 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 780 | 26,62 | 29,41 | 106,38 | 799,87 | 0,56 | 24,67 | 36,00 | 8,30 | 125,51 | 511,52 | 232,59 | 10,66 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,19 | 3,55 | 48,75 | 249,75 | 0,32 | 40,02 | 8,00 | 0,78 | 66,71 | 69,09 | 29,97 | 3,74 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Всего за Среда-1 | | | 52,47 | 55,26 | 271,59 | 1803,72 | 1,21 | 113,32 | 209,00 | 13,75 | 310,46 | 855,00 | 331,85 | 22,86 |
| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 287М/БМД/ ТТК/БМД | Голубцы с мясом и рисом с соусом овощным, 180/40 | 220 | 15,44 | 14,58 | 30,48 | 316,10 | 0,09 | 50,20 | 0,00 | 2,24 | 69,42 | 186,68 | 42,48 | 2,84 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 567 | 19,34 | 15,91 | 70,73 | 508,85 | 0,22 | 91,90 | 0,00 | 2,46 | 180,17 | 268,39 | 63,52 | 4,32 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 368/М/БМД | Мусс апельсиновый | 150 | 3,70 | 0,06 | 14,87 | 74,80 | 0,01 | 13,80 | | 0,05 | 7,82 | 5,29 | 2,99 | 0,11 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 4,70 | 5,26 | 49,32 | 264,30 | 0,01 | 13,80 | 0,00 | 0,05 | 20,32 | 11,29 | 5,99 | 0,81 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49М/БМД | Салат витаминный | 60 | 0,65 | 3,14 | 5,62 | 54,12 | 0,02 | 24,81 | 0,33 | 1,39 | 6,50 | 12,82 | 7,62 | 0,47 |
| 96М/БМД | Рассольник Ленинградский | 200 | 3,03 | 4,43 | 13,79 | 107,63 | 0,09 | 13,44 | 4,90 | 1,47 | 16,68 | 61,93 | 22,35 | 0,87 |
| 267К/БМД/ 330М/БМД | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 60/40 | 100 | 11,74 | 9,75 | 12,68 | 185,82 | 0,26 | 16,19 | 3969,00 | 2,06 | 15,63 | 185,84 | 14,65 | 3,78 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 170 | 2,93 | 5,07 | 23,83 | 153,00 | 0,18 | 29,24 | 27,20 | 0,15 | 19,06 | 86,55 | 33,88 | 1,36 |
| 350М/БМД | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 | | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Итого за Обед | | 800 | 23,57 | 23,21 | 109,08 | 740,29 | 0,68 | 123,68 | 4001,43 | 5,99 | 88,78 | 457,44 | 117,39 | 9,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 | | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,09 | 5,94 | 43,28 | 252,27 | 0,23 | 40,00 | 14,50 | 0,87 | 120,89 | 96,00 | 39,16 | 3,78 |
| Всего за Четверг-1 | | | 52,69 | 50,32 | 272,40 | 1765,71 | 1,14 | 269,37 | 4015,93 | 9,36 | 410,17 | 833,12 | 226,06 | 18,09 |
| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 320К | Куриное филе запеченое (бедро) с соусом шпинатным, 60/30 | 90 | 14,63 | 9,74 | 2,28 | 133,63 | 0,08 | 6,95 | 14,63 | 1,08 | 21,90 | 140,62 | 23,36 | 0,95 |
| 355К/БМД | Рис припущенный с томатом (топл.масло) | 150 | 3,90 | 5,48 | 40,10 | 225,59 | 0,05 | 1,50 | 30,00 | 0,25 | 6,89 | 83,60 | 28,43 | 0,63 |
| б/н/БМД | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,96 | 16,45 | 78,09 | 530,58 | 0,21 | 64,30 | 85,48 | 1,66 | 105,07 | 289,33 | 63,64 | 2,84 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 410/М/БМД | Желе из ягод (брусника) | 150 | 4,51 | 0,13 | 12,74 | 61,64 | 0,00 | 3,15 | 1,68 | 0,21 | 5,25 | 3,36 | 1,47 | 0,12 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 5,51 | 5,33 | 47,19 | 251,14 | 0,00 | 3,15 | 1,68 | 0,21 | 17,75 | 9,36 | 4,47 | 0,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94Л/БМД | Салат "Мозаика" | 60 | 1,72 | 3,83 | 6,08 | 65,88 | 0,05 | 6,90 | 15,00 | 1,47 | 12,72 | 41,00 | 15,07 | 0,57 |
| 104М | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 8,17 | 7,71 | 14,87 | 161,95 | 0,13 | 18,38 | 5,60 | 1,18 | 18,01 | 122,77 | 31,24 | 1,83 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 233М/ТТК/БМД | Рыба запеченая в овощном соусе (треска), 60/30 | 90 | 13,27 | 7,15 | 5,22 | 138,47 | 0,12 | 4,82 | 38,57 | 1,52 | 32,14 | 186,80 | 32,72 | 0,77 |
| 171М/БДМ | Каша перловая рассыпчатая (с маслом топленным) | 150 | 4,66 | 7,48 | 33,45 | 219,93 | 0,06 | | 42,00 | 0,55 | 20,51 | 163,12 | 20,07 | 0,92 |
| 342М | Компот из вишни | 200 | 0,48 | 0,08 | 22,81 | 94,63 | 0,01 | 6,00 | | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 770 | 33,32 | 27,02 | 110,27 | 820,96 | 0,50 | 36,10 | 101,17 | 5,62 | 118,28 | 629,39 | 142,20 | 6,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,19 | 3,55 | 48,75 | 249,75 | 0,32 | 40,02 | 8,00 | 0,78 | 66,71 | 69,09 | 29,97 | 3,74 |
| Всего за Пятница-1 | | | 65,98 | 52,35 | 284,30 | 1852,43 | 1,03 | 143,57 | 196,33 | 8,27 | 307,81 | 997,17 | 240,28 | 14,13 |
| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 260М/БМД | Гуляш из говядины, 45/45 | 90 | 13,88 | 14,90 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 | | 1,94 | 10,94 | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 4,15 | 37,37 | 210,35 | 0,09 | | 21,00 | 0,80 | 11,38 | 47,04 | 8,55 | 0,86 |
| 377М/ссж | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 507 | 22,96 | 20,20 | 73,96 | 571,06 | 0,24 | 9,15 | 21,00 | 2,77 | 101,47 | 263,00 | 42,09 | 4,52 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/М/БМД | Мусс яблочный (на манной крупе) | 150 | 1,42 | 0,30 | 26,85 | 115,78 | 0,03 | 4,50 | | 0,27 | 9,60 | 15,15 | 6,21 | 1,15 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 2,42 | 5,50 | 61,30 | 305,28 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,27 | 22,10 | 21,15 | 9,21 | 1,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 36М | Салат картофельный с сельдью | 60 | 3,02 | 2,23 | 7,34 | 61,73 | 0,06 | 9,00 | 3,60 | 0,26 | 15,22 | 56,02 | 19,07 | 0,60 |
| 82М/БМД | Борщ из свежей капусты с картофелем со кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,94 | 5,13 | 10,60 | 97,08 | 0,05 | 17,95 | 0,00 | 2,37 | 32,37 | 48,11 | 21,31 | 1,09 |
| 288М/БМД/ ТТК/БМД | Куры отварные (грудки) с соусом томатным, 60/30 | 90 | 18,62 | 15,29 | 3,25 | 226,73 | 0,10 | 6,87 | 34,40 | 5,21 | 19,13 | 147,33 | 22,38 | 1,42 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (масло топленое) | 150 | 3,89 | 3,18 | 14,95 | 106,61 | 0,09 | 82,66 | 18,00 | 0,32 | 89,76 | 67,65 | 34,64 | 1,37 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | Итого за Обед | 780 | 33,26 | 26,68 | 86,10 | 725,52 | 0,44 | 117,28 | 56,00 | 10,05 | 208,58 | 452,01 | 151,10 | 7,55 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 | | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого за Полдник | 250 | 5,09 | 5,94 | 43,28 | 252,27 | 0,23 | 40,00 | 14,50 | 0,87 | 120,89 | 96,00 | 39,16 | 3,78 |
| | Всего за Понедельник-2 | | 63,73 | 58,33 | 264,65 | 1854,14 | 0,94 | 170,93 | 91,50 | 13,96 | 453,05 | 832,15 | 241,56 | 17,70 |
| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 274М/ТТК/БМД | Зразы рубленые с соусом шпинатным, 70/30 | 100 | 9,53 | 14,78 | 11,91 | 219,28 | 0,08 | 7,68 | 9,62 | 3,97 | 38,76 | 122,46 | 30,09 | 2,45 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 312/М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 160 | 2,76 | 4,77 | 22,43 | 144,00 | 0,17 | 27,52 | 25,60 | 0,14 | 17,94 | 81,46 | 31,88 | 1,28 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 12,20 | 48,78 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 9,16 | 4,89 | 0,95 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,33 | 20,67 | 67,10 | 516,54 | 0,31 | 36,11 | 35,22 | 4,72 | 80,25 | 239,08 | 71,66 | 5,16 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363М | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 3,992 | 0,033 | 18,603 | 90,675 | 0,003 | 4,500 | 0,000 | 0,015 | 2,550 | 1,725 | 0,975 | 0,077 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,000 | 5,200 | 34,450 | 189,500 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 12,500 | 6,000 | 3,000 | 0,700 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 4,992 | 5,233 | 53,053 | 280,175 | 0,003 | 4,500 | 0,000 | 0,015 | 15,050 | 7,725 | 3,975 | 0,777 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 46М | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 60 | 0,77 | 3,10 | 6,90 | 59,42 | 0,02 | 14,50 | | 1,42 | 20,52 | 17,77 | 9,81 | 0,60 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (грудки) | 200 | 4,90 | 5,06 | 8,45 | 99,62 | 0,07 | 16,51 | 6,40 | 1,92 | 31,79 | 66,48 | 20,20 | 0,86 |
| 281М/БМД/ ТТК/БМД | Биточек паровой (говядина) с соусом овощным, 60/40 | 100 | 9,98 | 11,21 | 10,47 | 183,20 | 0,10 | 3,80 | 12,00 | 1,37 | 21,83 | 114,98 | 23,73 | 1,79 |
| 216К/БМД | Пюре из бобовых с картофелем (масло топленое) | 150 | 10,39 | 5,77 | 26,07 | 197,89 | 0,38 | 7,20 | 30,00 | 0,33 | 59,56 | 161,56 | 53,66 | 3,25 |
| 473К/БМД | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 21,10 | 93,08 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,52 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 780 | 31,51 | 26,07 | 100,85 | 773,31 | 0,72 | 122,01 | 113,76 | 6,18 | 165,00 | 476,17 | 144,82 | 9,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого за Полдник | 250 | 5,19 | 3,55 | 48,75 | 249,75 | 0,32 | 40,02 | 8,00 | 0,78 | 66,71 | 69,09 | 29,97 | 3,74 |
| Всего за Вторник-2 | | | 57,02 | 55,53 | 269,75 | 1819,77 | 1,35 | 202,64 | 156,98 | 11,70 | 327,00 | 792,06 | 250,42 | 19,08 |
| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 234М | Котлеты или биточки рыбные (горбуша) с соусом шпинатным, 70/30 | 100 | 12,31 | 10,81 | 14,10 | 193,68 | 0,15 | 7,48 | 19,44 | 4,13 | 53,05 | 142,05 | 33,31 | 1,18 |
| 302М/БМД | Рис отварной (масло топленое) | 150 | 3,79 | 3,51 | 39,96 | 206,57 | 0,04 | 0,00 | 18,00 | 0,22 | 5,05 | 81,71 | 27,03 | 0,55 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| б/н/БМД | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 19,45 | 15,53 | 89,39 | 569,02 | 0,26 | 59,73 | 78,29 | 5,18 | 85,02 | 260,73 | 70,99 | 2,91 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 362/М/БМД | Желе из свежих ягод (черная смородина) | 150 | 4,54 | 0,06 | 20,07 | 98,94 | 0,01 | 36,00 | | 0,13 | 6,48 | 5,94 | 5,58 | 0,29 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 5,54 | 5,26 | 54,52 | 288,44 | 0,01 | 36,00 | 0,00 | 0,13 | 18,98 | 11,94 | 8,58 | 0,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 85К/БМД | Салат из свеклы с черносливом орехами | 60 | 2,05 | 7,34 | 8,21 | 107,57 | 0,04 | 5,26 | | 3,07 | 33,59 | 51,18 | 29,50 | 0,98 |
| 88М/БМД | Щи из свежей капусты с картофелем с кремом сметанным соевым, 200/10 | 210 | 1,87 | 5,17 | 8,01 | 86,79 | 0,05 | 28,00 | 0,00 | 2,35 | 38,35 | 37,62 | 15,59 | 0,67 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 160К/БМД/ ТТК/БМД | Запеканка картофельная с мясом отварным с овощным соусом, 150/30 | 180 | 15,40 | 13,98 | 30,88 | 311,68 | 0,26 | 31,35 | 12,00 | 1,33 | 42,01 | 225,21 | 57,04 | 3,46 |
| 350М/БМД | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 | | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 720 | 24,55 | 27,32 | 100,26 | 745,76 | 0,48 | 104,61 | 12,00 | 7,69 | 144,85 | 424,30 | 141,03 | 7,81 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 | | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Итого за Полдник | 250 | 5,09 | 5,94 | 43,28 | 252,27 | 0,23 | 40,00 | 14,50 | 0,87 | 120,89 | 96,00 | 39,16 | 3,78 |
| Всего за Среда-2 | | | 54,63 | 54,04 | 287,45 | 1855,49 | 0,98 | 240,33 | 104,79 | 13,87 | 369,75 | 792,97 | 259,77 | 15,48 |
| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Поджаренная из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 | | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 213М/БМД | Омлет с запеченным картофелем (вода) | 180 | 10,97 | 15,30 | 21,59 | 268,15 | 0,20 | 25,92 | 165,00 | 3,69 | 51,47 | 202,48 | 37,86 | 2,83 |
| 377М/БМД | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | 0,00 | 0,62 | 18,04 | 26,00 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 547 | 15,50 | 16,67 | 63,14 | 468,90 | 0,35 | 69,62 | 165,00 | 4,57 | 116,27 | 267,66 | 63,10 | 4,45 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 369/М/БМД | Мусс яблочный (на манной крупе) | 150 | 1,42 | 0,30 | 26,85 | 115,78 | 0,03 | 4,50 | | 0,27 | 9,60 | 15,15 | 6,21 | 1,15 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 2,42 | 5,50 | 61,30 | 305,28 | 0,03 | 4,50 | 0,00 | 0,27 | 22,10 | 21,15 | 9,21 | 1,85 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 63М/БМД | Салат из моркови с курагой | 60 | 0,99 | 0,07 | 8,64 | 40,10 | 0,04 | 2,84 | | 0,54 | 23,64 | 37,36 | 26,06 | 0,56 |
| 102М/БМД | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 7,69 | 4,14 | 15,76 | 131,51 | 0,20 | 9,85 | 5,60 | 1,57 | 37,85 | 110,84 | 34,44 | 1,84 |
| 326К/ТТК/БМД | Наггетсы куриные с соусом томатным, 60/30 | 90 | 14,12 | 20,28 | 11,33 | 285,93 | 0,10 | 6,05 | 66,50 | 5,45 | 19,17 | 122,76 | 22,24 | 1,52 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная (топленое масло) | 75 | 1,91 | 1,96 | 8,03 | 58,70 | 0,04 | 41,21 | 11,25 | 0,15 | 44,71 | 33,55 | 17,21 | 0,68 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре (топленое масло) | 75 | 1,29 | 2,24 | 10,51 | 67,50 | 0,08 | 12,90 | 12,00 | 0,06 | 8,41 | 38,19 | 14,95 | 0,60 |
| 350М/БМД | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,21 | 0,04 | 25,31 | 99,61 | 0,01 | 40,00 | | 0,14 | 10,80 | 6,60 | 6,20 | 0,31 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 770 | 31,22 | 29,51 | 107,42 | 823,46 | 0,59 | 112,85 | 95,35 | 8,71 | 164,68 | 452,99 | 153,79 | 7,91 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Выпечка с кунжутом | 50 | 4,19 | 3,35 | 28,55 | 157,75 | 0,30 | 0,02 | 8,00 | 0,58 | 52,71 | 55,10 | 21,97 | 0,94 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,19 | 3,55 | 48,75 | 249,75 | 0,32 | 40,02 | 8,00 | 0,78 | 66,71 | 69,09 | 29,97 | 3,74 |
| Всего за Четверг-2 | | 1317 | 54,32 | 55,24 | 280,62 | 1847,38 | 1,29 | 226,99 | 268,35 | 14,33 | 369,76 | 810,90 | 256,07 | 17,95 |
| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (Огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 294М/БМД/ 330М/БМД | Котлеты рубленые (из мяса птицы) с соусом сметанным (крем сметанный соевый), 60/40 | 100 | 10,14 | 11,27 | 11,20 | 187,19 | 0,09 | 0,86 | 30,10 | 1,29 | 10,66 | 87,27 | 14,72 | 1,12 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные (масло топленое) | 150 | 5,84 | 4,15 | 37,37 | 210,35 | 0,09 | | 21,00 | 0,80 | 11,38 | 47,04 | 8,55 | 0,86 |
| б/н/БМД | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| | Батон йодированный | 40 | 3,04 | 1,12 | 20,56 | 104,48 | 0,06 | 0,80 | | | 68,00 | 54,93 | 4,80 | 0,48 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 19,33 | 16,64 | 83,90 | 566,31 | 0,25 | 53,11 | 91,95 | 2,30 | 98,92 | 200,21 | 33,91 | 3,16 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363/М/БМД | Желе из цитрусовых (апельсины) | 150 | 4,43 | 0,04 | 11,66 | 64,70 | 0,00 | 4,80 | | 0,02 | 2,72 | 1,84 | 1,04 | 0,06 |
| | Изделия кондитерские | 50 | 1,00 | 5,20 | 34,45 | 189,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 6,00 | 3,00 | 0,70 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 5,43 | 5,24 | 46,11 | 254,20 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 0,02 | 15,22 | 7,84 | 4,04 | 0,76 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 109К | Салат фруктовый | 60 | 0,79 | 0,34 | 5,06 | 28,92 | 0,01 | 30,67 | 1,20 | 0,10 | 27,96 | 17,40 | 8,88 | 0,68 |
| 150К | Суп рыбный | 200 | 6,76 | 6,27 | 15,61 | 152,58 | 0,11 | 12,20 | | 0,14 | 14,75 | 61,50 | 24,83 | 0,86 |
| 244М/БМД | Плов из отварной говядины | 170 | 19,97 | 23,02 | 29,60 | 405,27 | 0,09 | 1,02 | 0,00 | 4,06 | 19,72 | 239,67 | 43,95 | 3,01 |
| 342М/БМД | Компот из вишни | 200 | 0,48 | 0,08 | 22,81 | 94,63 | 0,01 | 6,00 | | 0,12 | 14,80 | 12,00 | 10,40 | 0,25 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | 0,08 | | | 0,40 | 13,20 | 77,60 | 22,80 | 1,80 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,50 | 0,05 | | | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| Итого за Обед | | 700 | 33,01 | 30,48 | 100,93 | 821,50 | 0,36 | 49,89 | 1,20 | 5,21 | 97,33 | 434,27 | 120,76 | 7,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Выпечка с маком | 50 | 4,09 | 5,74 | 23,08 | 160,27 | 0,21 | | 14,50 | 0,67 | 106,90 | 82,00 | 31,16 | 0,98 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| Итого за Полдник | | 250 | 5,09 | 5,94 | 43,28 | 252,27 | 0,23 | 40,00 | 14,50 | 0,87 | 120,89 | 96,00 | 39,16 | 3,78 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Всего за Пятница-2 | | 1400 | 62,86 | 58,30 | 274,22 | 1894,27 | 0,85 | 147,80 | 107,65 | 8,39 | 332,37 | 738,31 | 197,87 | 14,90 |
| Итого | | 2717 | 576,79 | 538,63 | 2781,13 | 18357,22 | 10,85 | 1926,63 | 5431,28 | 113,26 | 3617,69 | 8215,31 | 2495,27 | 172,13 |

Номера рецептов отмеченные буквой М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Ред. Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Номера рецептов отмеченные буквой К- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Кучма В.Р., Москва, 2016

Аббревиатура ССЖ означает, что в рецептуру блюд внесены изменения в части касающейся сниженной закладки соли, сахара, жиров

Для расчета химико-энергетических характеристик блюд использован справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" ред. И.М. Скурихин/В.А. Тутельян , изд. ДеЛи принт 2002

| | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|----------------------|--------|----------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------|---------------------------|--------------------------|-------------|--------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Итого за завтрак | 190,97 | 178,90 | 759,87 | 5 408,56 | 2,66 | 578,18 | 735,85 | 32,09 | 1 ¹ 124,04 | 2 ² 618,64 | 616,90 | 45,28 |
| Среднее значение за завтрак | 19,10 | 17,89 | 75,99 | 540,86 | 0,27 | 57,82 | 73,59 | 3,21 | 112,40 | 261,86 | 61,69 | 4,53 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 14% | 30% | 56% | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 24,80% | 22,65% | 22,68% | 23,02% | 24,14% | 96,36% | 10,51 % | 32,09% | 10,22 % | 23,81 % | 24,68 % | 37,74% |
| Итого за второй завтрак | 46,53 | 53,10 | 523,88 | 2 751,65 | 0,09 | 84,00 | 3,36 | 1,21 | 181,79 | 116,30 | 58,43 | 9,57 |
| Среднее значение за второй завтрак | 4,65 | 5,31 | 52,39 | 275,16 | 0,01 | 8,40 | 0,34 | 0,12 | 18,18 | 11,63 | 5,84 | 0,96 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 7% | 17% | 76% | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 6,04% | 6,72% | 15,64% | 11,71% | 0,80% | 14,00% | 0,05% | 1,21% | 1,65% | 1,06% | 2,34% | 7,97% |
| Итого за завтрак + второй завтрак | 237,50 | 232,00 | 1 283,75 | 8 160,21 | 2,74 | 662,18 | 739,21 | 33,30 | 1 ¹ 305,83 | 2 ² 734,93 | 675,33 | 54,85 |
| Среднее значение за завтрак + второй завтрак | 23,75 | 23,20 | 128,37 | 816,02 | 0,27 | 66,22 | 73,92 | 3,33 | 130,58 | 273,49 | 67,53 | 5,48 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 12% | 26% | 63% | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 30,84% | 29,37% | 38,32% | 34,72% | 24,94% | 110,36 % | 10,56 % | 33,30% | 11,87 % | 24,86 % | 27,01 % | 45,71% |
| Итого за обед | 287,90 | 259,14 | 1 037,21 | 7 686,91 | 5,34 | 864,35 | 4 579,56 | 71,74 | 1 373,83 | 4 654,92 | 1 474,28 | 79,69 |
| Среднее значение за обед | 28,79 | 25,91 | 103,72 | 768,69 | 0,53 | 86,43 | 457,96 | 7,17 | 137,38 | 465,49 | 147,43 | 7,97 |
| Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 15% | 30% | 54% | | | | | | | | | |
| Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 37,39% | 32,80% | 30,96% | 32,71% | 48,52% | 144,06 % | 65,42 % | 71,74% | 12,49 % | 42,32 % | 58,97 % | 66,41% |
| Итого за полдник | 38,19 | 33,09 | 227,30 | 1 366,25 | 0,67 | 118,38 | 69,58 | 6,36 | 352,30 | 464,11 | 158,07 | 11,65 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------|--------|----------|-----------|--------|---------------------|---------------------|---------|---------------------|---------------------|---------------------|---------|
| | Среднее значение за полдник | 3,82 | 3,31 | 22,73 | 136,62 | 0,07 | 11,84 | 6,96 | 0,64 | 35,23 | 46,41 | 15,81 | 1,16 |
| | Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 11% | 22% | 67% | | | | | | | | | |
| | Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 4,96% | 4,19% | 6,79% | 5,81% | 6,12% | 19,73% | 0,99% | 6,36% | 3,20% | 4,22% | 6,32% | 9,70% |
| | Итого за обед + полдник | 326,09 | 292,23 | 1 264,51 | 9 053,16 | 6,01 | 982,73 | 649,14 ⁴ | 78,10 | 726,13 ¹ | 119,03 ⁵ | 632,36 ¹ | 91,34 |
| | Среднее значение за обед + полдник | 32,61 | 29,22 | 126,45 | 905,32 | 0,60 | 98,27 | 464,91 | 7,81 | 172,61 | 511,90 | 163,24 | 9,13 |
| | Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 14% | 29% | 56% | | | | | | | | | |
| | Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 42,35% | 36,99% | 37,75% | 38,52% | 54,64% | 163,79% | 66,42% | 78,10% | 15,69% | 46,54% | 65,29% | 76,11% |
| | Итого день | 576,79 | 538,63 | 2 781,13 | 18 357,22 | 10,85 | 926,63 ¹ | 431,28 ⁵ | 113,26 | 617,69 ³ | 215,31 ⁸ | 495,27 ² | 172,13 |
| | Среднее значение за день | 57,68 | 53,86 | 278,11 | 1 835,72 | 1,08 | 192,66 | 543,13 | 11,33 | 361,77 | 821,53 | 249,53 | 17,21 |
| | Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 13% | 26% | 61% | | | | | | | | | |
| | Выполнение СанПиН 2.3/2.4 3590-20 | 74,91% | 68,18% | 83,02% | 78,12% | 98,60% | 321,11% | 77,59% | 113,26% | 32,89% | 74,68% | 99,81% | 143,45% |
| | Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,1 | 60 | 700 | 10 | 1100 | 1100 | 250 | 12 |
| | Распределение ЭЦ | | | Норма | | | | | | | | | |
| | | Завтрак | 23,02% | 20-25% | | | | | | | | | |
| | | Обед | 32,71% | 30-35% | | | | | | | | | |