

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню для обучающихся 12-18 лет общеобразовательных организаций Калининградской области с подтвержденным диагнозом сахарный диабет.

День/неделя: Понедельник-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
182/М/СД	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	220	2,5	8,23	7,02	30,43	218,01	0,23	1,37	16,00	0,49	153,68	231,28	26,91	1,63
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		645	5,2	29,70	19,16	62,85	542,31	0,42	18,01	60,16	1,87	470,68	588,42	89,52	7,99
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (Мандарин)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
67М/СД	Винегрет овощной	100	0,6	1,29	7,17	7,51	100,69	0,05	9,60	241,60	3,23	23,00	42,33	19,50	0,80
88М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 240/10	250	0,8	3,06	6,39	9,82	111,87	0,07	30,63	277,22	2,41	51,54	55,96	24,13	0,88
268М/СД/330М/СД	Биточки с соусом сметанным, 80/30	110	1,0	14,16	10,01	12,10	195,51	0,09	0,04	6,10	2,06	20,24	149,56	24,59	2,45
199М	Пюре из бобовых с маслом	180	3,6	20,74	5,07	43,36	301,97	0,73		20,00	0,68	107,28	298,13	96,45	6,15
349М/СД	Компот из сухофруктов с сиропом стевии	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		885	8,2	43,00	29,23	98,32	833,74	1,05	41,07	547,62	10,47	249,81	646,28	206,83	12,68
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Понедельник-1				89,02	62,80	228,03	1854,20	1,87	214,74	726,06	18,45	1231,21	1642,36	446,61	22,48

День/неделя: Вторник-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	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>															
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
260М/СД	Гуляш из говядины, 50/50	100	0,3	16,58	12,90	3,60	197,34	0,06	4,60		2,62	11,81	159,86	22,78	2,40
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	9,61	5,41	43,45	260,52	0,33		16,00	0,65	17,25	227,90	152,07	5,11
382М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Фрукты (мандарины)	150	0,9	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,0	1,98	0,36	11,89	59,40	0,05	0,00	0,00	0,30	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Завтрак		690	5,4	31,79	20,77	64,65	578,01	0,54	67,10	16,12	3,64	216,88	547,46	230,75	8,94
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
<i>Обед</i>															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00
102М/СД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	1,6	6,73	4,58	19,73	147,25	0,24	11,99	238,50	2,03	45,57	116,25	39,94	2,12
25М/СД	Жаркое по-домашнему	280	2,4	30,53	13,02	29,10	357,99	0,33	40,19	50,80	3,30	45,45	312,52	67,96	3,47
342М/СД	Компот из свежих груш	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		875	6,2	41,69	23,43	74,96	681,92	0,70	78,38	593,25	8,86	149,17	536,22	150,30	9,26
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
Всего за Вторник-1				88,20	59,40	215,67	1774,09	1,53	189,14	747,65	18,60	800,77	1467,34	523,30	28,40

День/неделя: Среда-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
241К/СД	Пудинг творожный с йогуртом, 170/30	200	1,6	34,47	12,81	18,95	335,54	0,09	0,92	89,76	0,36	282,70	368,62	41,54	0,98
376М	Чай	200	0,0			0,01	0,01	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,82
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		595	4,3	38,04	13,95	51,49	495,15	0,21	16,02	97,26	1,11	324,70	460,86	80,59	6,86
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
94К/СД	Салат Мозайка	100	0,8	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	630,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
82М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной, 240/10	250	0,9	2,20	4,67	10,77	95,04	0,06	21,55	206,50	1,78	46,10	57,79	26,13	1,18
ТТК б/н/331М/СД	Котлета «Медвежья лапка» с соусом сметанным с томатом, 80/30	110	1,2	15,89	10,24	13,93	212,12	0,18	12,11	2558,78	1,95	22,47	219,17	28,62	4,29
136/М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
457К	Компот из черной смородины	200	0,2	0,20	0,04	2,31	7,60	0,01	40,00		0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		885	5,6	26,89	25,09	66,94	603,20	0,54	94,66	7213,98	8,11	164,98	528,69	179,41	9,77
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Среда-1				81,25	53,45	185,29	1576,51	1,15	266,34	7429,52	15,33	1000,40	1397,21	410,26	18,43

День/неделя: Четверг-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Поджаренная из свежих овощей (помидоры)	60	0,2	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00		0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
320К/СД/330М/СД	Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 80/30	110	0,1	22,53	9,29	1,57	181,35	0,10	2,14	47,20	1,71	25,58	173,77	20,97	1,40
321М/СД	Капуста тушеная	180	1,2	4,69	2,54	13,98	100,71	0,09	99,02	87,60	0,38	107,54	79,24	41,19	1,60
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		610	3,4	38,95	18,51	41,07	489,35	0,34	117,80	169,30	3,03	430,29	522,12	116,06	5,55
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
<i>Обед</i>															
60М	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	0,6	0,97	6,16	7,18	90,35	0,05	7,15	1261,25	2,94	22,41	38,62	26,99	1,05
96/М/СД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	1,4	3,17	4,41	17,20	121,63	0,11	16,96	241,79	1,98	28,86	81,34	27,27	1,11
234М/СД/330М/СД	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным, 80/30	110	1,1	11,16	6,98	12,72	159,08	0,11	0,56	11,24	2,84	63,06	180,65	42,76	1,28
199М	Пюре из бобовых с маслом	180	3,6	20,74	5,07	43,36	301,97	0,73		20,00	0,68	107,28	298,13	96,45	6,15
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		885	8,3	39,17	23,32	99,77	770,12	1,11	28,67	1538,98	9,51	243,76	674,23	218,23	12,23
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
Всего за Четверг-1				92,83	57,03	216,90	1773,63	1,73	190,13	1846,56	18,64	1108,77	1580,01	476,55	27,99

День/неделя: Пятница-1															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Поджаренная из овощей (горошек зеленый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	250	2,3	21,00	11,58	27,98	296,14	0,20	30,95	24,00	2,85	79,16	158,06	50,89	1,65
377/М/СД	Чай с лимоном	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		712	5,4	26,49	12,85	64,64	482,13	0,39	54,85	61,50	3,74	135,96	289,04	103,38	7,99
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
67М/СД	Винегрет овощной	100	0,6	1,29	7,17	7,51	100,69	0,05	9,60	241,60	3,23	23,00	42,33	19,50	0,80
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95
294М/СД/331М/СД	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом, 80/30	110	1,2	13,88	12,59	14,83	229,01	0,11	2,56	45,42	1,60	24,35	134,73	24,67	1,92
171/М/СД	Каша перловая рассыпчатая	180	3,1	5,30	8,59	37,61	249,10	0,07		44,00	0,73	25,22	184,45	22,48	1,04
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого за Обед		885	8,1	27,26	35,24	97,30	819,18	0,43	34,61	585,36	10,04	163,54	529,65	133,08	7,10
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Пятница-1				70,06	62,50	228,79	1779,47	1,23	245,12	765,14	19,89	810,22	1226,35	386,72	16,90

День/неделя: Понедельник-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
174/М/СД	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	220	4,1	8,50	7,47	49,40	299,12	0,05	1,43	28,00	0,07	137,70	101,92	15,64	0,16
15М	Сыр порционный	15	0,0	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
4М	Бутерброд с отварными мясными продуктами 36/24	60	1,0	12,78	5,53	12,31	150,00	0,10	0,00	2,16	1,00	17,28	154,64	28,36	2,81
382/М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		645	6,8	29,76	19,61	81,62	627,78	0,24	17,85	72,28	1,46	454,10	485,26	95,25	7,39
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
52М	Салат из свеклы отварной	100	0,7	1,43	7,09	8,36	102,84	0,02	9,50		3,18	35,15	40,99	20,90	1,33
99/М/СД	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	1,0	3,05	6,29	11,82	116,68	0,09	21,66	251,64	2,40	43,22	67,85	24,28	0,95
245/М/330/М/СД	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	0,3	17,26	9,53	4,02	171,37	0,06	0,87	248,45	0,42	26,53	168,85	24,18	2,33
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,12	6,27	45,75	279,45	0,35		20,00	0,69	18,50	240,17	160,08	5,38
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		875	7,6	34,98	29,88	91,71	778,24	0,61	36,02	522,09	7,21	142,86	589,75	254,19	12,62
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Понедельник-2				81,05	63,89	240,19	1884,18	1,25	209,54	712,65	14,77	1107,67	1482,67	499,70	21,82

День/неделя: Вторник-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
244М/СД	Плов из отварной говядины	270	3,5	35,19	19,31	42,58	485,03	0,17	1,65	300,00	3,23	47,30	485,91	63,73	5,25
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>575</i>	<i>5,6</i>	<i>42,78</i>	<i>22,01</i>	<i>66,97</i>	<i>632,93</i>	<i>0,31</i>	<i>7,37</i>	<i>300,00</i>	<i>3,74</i>	<i>196,27</i>	<i>661,41</i>	<i>107,28</i>	<i>7,41</i>
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
<i>Итого за Второй завтрак</i>		<i>350</i>	<i>3,2</i>	<i>7,36</i>	<i>7,60</i>	<i>38,03</i>	<i>257,08</i>	<i>0,14</i>	<i>21,83</i>	<i>69,14</i>	<i>3,05</i>	<i>217,36</i>	<i>191,83</i>	<i>71,13</i>	<i>5,10</i>
<i>Обед</i>															
63М/СД	Салат из моркови с курагой	100	0,8	1,50	0,11	9,57	46,69	0,06	4,63	1780,81	0,73	34,69	58,07	40,41	0,83
87М/СД	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной, 240/10	250	0,6	3,04	4,28	7,20	80,68	0,04	33,31	248,74	1,52	60,70	51,47	20,03	0,78
294М/СД	Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30	110	1,3	13,89	13,54	15,56	240,68	0,12	4,03	282,14	2,31	27,49	143,79	30,09	2,08
136М/СД	Овощи припущенные с маслом	180	1,2	2,76	3,23	14,42	100,34	0,11	9,50	3816,00	0,80	52,26	105,70	72,20	1,34
349М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,78	0,06	10,15	45,40	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,64
	Хлеб ржаной	45	1,3	2,97	0,54	15,39	78,30	0,09		2,70	0,99	15,75	71,10	21,15	1,76
<i>Итого за Обед</i>		<i>885</i>	<i>6,0</i>	<i>24,94</i>	<i>21,76</i>	<i>72,30</i>	<i>592,08</i>	<i>0,45</i>	<i>52,27</i>	<i>6130,39</i>	<i>7,45</i>	<i>222,89</i>	<i>459,33</i>	<i>204,87</i>	<i>7,43</i>
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350</i>	<i>3,2</i>	<i>7,36</i>	<i>7,60</i>	<i>38,03</i>	<i>257,08</i>	<i>0,14</i>	<i>21,83</i>	<i>69,14</i>	<i>3,05</i>	<i>217,36</i>	<i>191,83</i>	<i>71,13</i>	<i>5,10</i>
Всего за Вторник-2				82,44	58,97	215,32	1739,17	1,04	103,30	6568,67	17,30	853,88	1504,40	454,41	25,05

День/неделя: Среда-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
223М/СД/326М/СД	Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 170/30	200	1,5	36,96	13,94	17,75	351,43	0,09	0,96	112,34	0,57	287,29	385,68	45,17	1,21
377М/СД	Чай с лимоном	207	0,0	0,06	0,01	0,22	2,39	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		602	4,2	40,59	15,08	50,51	513,42	0,22	18,86	119,84	1,34	332,09	479,46	85,06	7,13
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
53М/СД	Салат из свеклы с зелёным горошком	100	0,7	1,67	2,18	8,20	59,49	0,05	9,80	13,40	1,03	27,93	41,92	18,57	1,31
151К/СД	Уха Ростовская	250	1,2	8,52	6,45	14,24	149,84	0,18	22,84	9,60	2,52	24,19	122,18	33,84	1,22
255М/332М/СД	Печень по- строгановски, 50/50	100	0,6	14,13	8,90	7,15	166,40	0,23	25,49	6079,95	2,49	25,35	247,31	16,24	5,23
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,8	10,14	7,72	45,77	292,66	0,35		28,00	0,71	18,98	240,77	160,08	5,38
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		875	8,1	37,58	25,95	97,12	776,30	0,89	62,12	6132,95	7,28	115,90	724,08	253,47	15,78
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Среда-2				94,49	55,43	214,49	1767,87	1,51	236,64	6371,07	14,72	958,71	1611,20	488,80	24,71

День/неделя: Четверг-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурцы)	60	0,1	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
292М/СД	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	2,3	33,35	17,98	27,63	409,32	0,30	30,86	892,80	4,39	71,75	329,87	74,05	3,33
379М/СД	Кофейный напиток с молоком	200	0,5	4,20	2,10	5,41	52,20	0,04	1,52			125,72	90,00	14,00	0,10
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		575	4,3	40,94	20,68	52,02	557,22	0,44	36,58	892,80	4,90	220,72	505,37	117,60	5,49
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Второй завтрак		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
<i>Обед</i>															
63К	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,5	0,90	13,14	6,51	149,71	0,04	12,25	1100,85	6,00	21,99	35,37	24,12	0,80
84М/СД	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, 240/10	250	1,2	3,87	4,34	14,95	116,02	0,11	13,35	186,50	1,59	47,75	96,08	32,85	1,61
233М/328М/СД	Рыба запеченная под молочным соусом	120	0,7	17,51	8,91	7,91	182,88	0,12	2,39	51,83	0,40	135,50	283,30	57,58	0,98
143/М/СД	Рагу из овощей	180	1,5	3,21	3,52	18,39	119,46	0,13	33,70	586,50	1,16	49,22	84,52	36,74	1,23
342М/СД	Компот из свежих груш	200	0,3	0,16	0,12	4,13	18,80	0,01	2,00		0,16	7,60	6,40	4,80	0,92
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		895	5,8	28,62	30,58	69,73	675,98	0,48	63,69	1925,68	9,77	275,11	573,17	177,24	7,29
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (яблоки)	200	1,6	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	10,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за Полдник		350	3,2	7,36	7,60	38,03	257,08	0,14	21,83	69,14	3,05	217,36	191,83	71,13	5,10
Всего за Четверг-2				84,27	66,46	197,81	1747,36	1,20	143,94	2956,76	20,77	930,55	1462,19	437,10	22,99

День/неделя: Пятница-2															
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	ХЕ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Подгарнировка из овощей (горошек зеленый)	60	0,3	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	30,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
213/М/СД	Омлет с отварным картофелем	250	2,3	21,00	11,58	27,98	296,14	0,20	30,95	24,00	2,85	79,16	158,06	50,89	1,65
382/М/СД	Какао с молоком	200	0,4	3,98	2,10	5,21	56,56	0,04	1,30	0,12	0,01	125,12	116,20	31,00	0,98
	Фрукты (яблоки)	150	1,2	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Завтрак		705	5,8	30,41	14,94	69,63	536,30	0,43	53,25	61,62	3,73	253,33	395,46	129,14	8,11
<i>Второй завтрак</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Второй завтрак		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
<i>Обед</i>															
46М	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,6	1,31	5,18	6,61	79,59	0,03	24,20	301,25	2,37	34,80	29,95	16,45	1,00
98/М/СД	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	1,1	3,44	3,81	13,49	102,38	0,10	20,31	241,36	1,57	40,17	78,10	20,36	1,08
291М/СД	Плов из птицы	280	4,0	35,55	16,56	48,14	486,34	0,23	9,22	374,40	5,28	61,03	454,92	65,41	3,45
342М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,3	0,16	0,16	3,93	18,80	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,5	2,97	0,54	17,84	89,10	0,08			0,45	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Обед		875	7,5	43,43	26,24	90,00	776,20	0,45	57,73	919,01	9,75	155,45	634,87	126,97	8,16
<i>Полдник</i>															
	Смесь из орехов и сухофруктов	25	0,8	2,06	5,55	9,68	98,08	0,05	1,08	46,64	2,65	30,36	51,08	34,38	0,70
	Йогурт	125	0,7	4,50	1,25	8,75	65,00	0,04	0,75	12,50		155,00	118,75	18,75	
	Фрукты (мандарины)	200	1,3	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
Итого за Полдник		350	2,8	8,16	7,20	33,43	239,08	0,20	77,83	59,14	3,05	255,36	203,83	75,13	0,90
Всего за Пятница-2				90,16	55,59	226,49	1790,66	1,29	266,64	1098,91	19,59	919,49	1437,98	406,37	18,07
Итого				853,77	595,52	2168,97	17687,15	13,80	2065,53	29223,00	178,05	9721,65	14811,71	4529,81	226,83