

Согласованно
Директор

" 1 " сентября 2023 год

Утверждаю
Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Ильина И.Н.

" 1 " сентября 2023 год

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет с сахарным диабетом

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E
Завтрак																
	Каша вязкая молочная крупой овсяной без сахара, масло сливочное 250/10	260	6,9	6,9	43,27	204,28	1а	63,5	0,51	17,2	73,99	0,21	0,16	93,9	13,12	0,7
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	26	0,8	0,24
	Сыр порциями менее 20% жирности	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1
	Какао с молоком без сахара	200	3,78	0,67	26	125,11	101а	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	1,95
25%																
Обед																
	Огурец свежий	100	1,2	0,12	1,8	15	28	24	0	4,5	19	0,12	0,12	24	3,5	1,8
	Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбой 250/30	280	2,6	6,87	8,59	129,21	90а	110,77	1,78	20,4	65,75	0,04	0,05	70,11	20,3	0,5
	Птица, тушенная в соусе	100	15,59	17,31	27,57	265,84	96	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33
	Макаронные изделия отварные(из твердых сортов пшеницы)	180	5,59	7	37,8	248,92	52	52,94	1,09	12,95	81,25	0,05	0,04	121,46	0	1,35
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	314,97	24,5	5,22
35%																
Полдник																
	Кисло -молочный продукт без сахара	200	2,2	1,3	9,8	99		48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16
	Орехи в ассортименте	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56
10%																
	Итого день	1910	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	629,97	49	8,73
70%																

Неделя: Первая

День: Вторник

Вариант № 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак						0											
	Тефтели мясные в соусе белом основном 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	11	151,8	0,38	8,53	95,3	0,05	0,07	119,45	17,47	1,3	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,5	10,98	42,78	246,9	60	124,6	1,95	36,53	141	0,21	0,28	105,55	0	0,1	
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	600	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31	25%
Обед																	
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	145	64	0,6	5,6	17	0,02	0,04	76	8,2	1,3	
	Суп картофельный с крупой пшеничной с мясными фрикадельками, 250/20	270	3,31	6,87	18,23	144,8	41	72,5	0,6	20,77	62,7	0,05	0,05	0	2,8	2,28	
	Поджарка из рыбы	120	17,39	18,1	20,5	314,46	129	163	0,8	23,4	150,8	0,1	0,17	56	3,1	1,22	
	Пюре картофельное	180	3,58	4,08	39,93	189,51	53	80,51	1,82	24,58	107	0,16	0,18	183	0,4	0,15	
	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103а	21,3	0,6	3,4	3,4	0,07	0,05	0	10	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	950	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,79	35%
Полдник						0											
	Сок плодово-овощной без содержания сахара	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Курага припущенная	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
	Итого день	1930	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,52	70%

Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица отварная ,соус сметанный 50/50	100	3,49	11,27	32,05	138,79	18	20	0,85	8,64	30	0,11	0,14	30	5	0,4	
	Макаронные изделия отварные (из твердых сортов пшеницы)	180	7,4	5,9	11,5	129	62a	114	0,56	12,26	91,1	0,13	0,17	95	10,95	0,95	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,78	0,67	26	125,11	105a	100	1,2	25,56	111,11	0,02	0,04	24	1,3	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Сыр порциями менее 20% жирности	15	2,3	3	0,53	94	4	53,5	0	0	6,89	0	0	76	0,25	0	
	Итого завтрак	565	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26	25%
Обед																	
	Салат из моркови отварной	100	0,7	0,05	4,9	53,4	118	51,4	0,4	15,6	31,6	0,2	0,2	0	10,7	1,4	
	Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10	260	4,75	8,33	9,56	132,2	123	86,5	1,61	10,82	72,65	0,02	0,07	108	1,8	1,4	
	Бобовые отварные(горох)	180	3,78	7,78	36,45	249,03	54	90,6	0,81	5,23	75,35	0,05	0,05	93	0	0,6	
	Печень тушеная в соусе	120	15,85	15,1	20,45	206,34	190	140	0,9	28,7	137,9	0,1	0,15	114	11,3	0,8	
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,6	0,09	32	132,8	115	32,4	0,7	17,4	23,4	0,03	0,02	0	0,7	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		419,59	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,24	35%
Полдник																	
	Кисло молочный продукт без сахара	200	2,2	1,3	9,8	99		48	1,1	12,2	42,6	0,04	0,02	47	4,3	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	6,38	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	1,2	
	Итого полдник	375	8,98	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	10%
	Итого день	1880	62,98	64,4	268,1	1904		839,59	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,06	70%

Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из перловой крупы с мясом	250	14,93	19,2	52,34	420,9	79а	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6	
	Огурец свежий	30	1,97	1,62	2,74	6	28	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2	
	Чай без сахара с лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,71	25%
Обед																	
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45	
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46	
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага) без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99а	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81	35%
Полдник																	
	Кисло-молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,36	10%
	Итого день	1845	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	9,88	70%

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью(без сахара),с джемом (без сахара)230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8а	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Чай без сахара	200	0,07	0,02	15	60	97а	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Итого завтрак	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,37	25%
Обед																	
	Винегрет овощной	100	1,6	8	4,4	75	138	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3	
	Суп картофельный с крупой (гречневой) ,с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4	
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3	
	Каша кукурузная	180	4,78	7,78	41,8	272	171	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4	
	Кисель из смородины свежемороженой без сахара	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	945	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,64	35%
Полдник																	
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Чернослив припущенный	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120,1	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	1,56	10%
Итого день		1870	63	64,4	268,1	1904		840,1	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,57	70%

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Омлет натуральный ,зеленый горошек 220/50	270	19,9	20,82	55,08	426,9	125/12	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,1	
	Чай без сахара с лимоном 200/10	210	0,07	0,02	15	60	98a	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	550	25,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,01	25%
Обед																	
	Салат из свеклы	100	5,8	6	6,3	79,1	141	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7	
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	3	8,5	1,74	123,37	36	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6	
	Рыба в яйце	120	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4	
	Овощи припущенные	180	5,28	6	29,25	257,5	57	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,59	35%
Полдник																	
	Кисло- молочный продукт без сахара	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
	Итого день	1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,02	70%

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из крупы кукурузной без сахара, масло сливочное 250/10	260	7,08	4,9	41	174,19	173	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	75,9	13,78	0,3	
	Сыр порциями жирность менее 20%	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105а	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	255	17,5	1,55	25%
Обед																	
	Салат из свежих огурцов	100	0,61	0,06	0,9	6	117	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	34	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	113	0,5	0,3	
	Гуляш мясной	120	12,66	18,89	36,9	254,7	77	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,25	5,73	7,01	115,17	60	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,6	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага) без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99а	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,77	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	10%
	Итого день	1900	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	660	49	8,28	70%

Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы без сахара ,масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7	
	Сыр порциями жирность менее 20%	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Какао с молоком без сахара	200	3,78	6,5	26	125,11	101а	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,95	25%
Обед																	
	Огурец свежий	100	0,6	0,21	0,9	12	28	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75	
	Плов из перловой крупы с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	79а	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	840	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,59	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	Итого полдник	380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	10%
	Итого день	1810	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,5	70%

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак	Птица отварная, соус 70/50	120	7	17,17	10,73	252	18	62,2	1	23	93,1	0,09	0,11	100,7	2,75	0,4	
	Макаронные изделия отварные (из твердых сортов пшеницы)	185	8,83	3,65	44,35	170	52	200	1	20	140	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95	
	Помидор свежий	30	0,61	0	0	2,9	28	11,1	0,25	1,06	1,1	0	0	27,4	0,7	0	
	Чай без сахара с лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98a	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	580	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,26	%
Обед	Салат из моркови отварной	100	2,58	6,2	5,52	60,9	118	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9	
	Суп из овощей	250	3,52	6,56	11,2	163,27	40	139,41	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6	
	Пюре картофельное	180	3,38	7,87	27,49	192,8	54	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15	
	Сок плодовоовощной без содержания сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	104,95	420	0,49	0,6	315	24,5	5,89	35%
	Полдник	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
Орехи в ассортименте		55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26	
Итого полдник		380	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
Итого день		1890	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	209,95	840	0,98	1,1	630	49	8,57	70%

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица запеченная , соус сметанный	120	11,15	17,31	27,57	265,84	22	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140,7	0,1	0,33	
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	2,22	0,86	13,31	65,86	242	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	84,3	15,93	1,07	
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105а	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	570	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,31	25%
Обед																	
	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52	147	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	1,8	
	Суп картофельный с крупой(кукурузной)	250	6,85	8,94	13,65	141,61	38	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29	73	1,5	1	
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97	
	Компот из свежемороженых ягод\смородины\без сахара	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150а	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,81	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция без сахара	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
Итого день		1775	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,54	70%

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Биточки мясные, соус 100\30	130	13	14,33	18,8	220,8	111	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93	
	Каша рассыпчатая гречневая	185	3,44	6,49	36,28	204,1	60	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,33	0,5	0,4	
	Чай без сахара с лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98a	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	2,24	25%
Обед																	
	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	58,1	141	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,32	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, 250/10	260	3,67	3,94	11,8	136,07	36	147,1	0,52	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,1	
	Поджарка из рыбы	120	12,9	14,7	25,9	252,7	129	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	180	7,1	7,5	25,95	212,1	53	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113a	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	940	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	5,96	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Чернослив припущенный	50	3,1	3,6	27,4	110		11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
Итого день		1905	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,62	70%

Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша молочная из крупы кукурузной без сахара,масло сливочное 250/5	255	14,9	20,82	55,08	406,9	173	276,4	2,33	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1	
	Сыр порциями жирность менее 20%	200	0,07	0,02	15	80	4	10	0,28	1,4	10	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб ржаной	70	5,53	2	20	100		12,5	1	20	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	Какао с молоком без сахара	200	2	0,16	5,67	93,1	101a	1,1	0,89	8,54	2,8						
	Итого завтрак	725	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,33	0,4	225	17,5	2,01	25%
Обед																	
	Салат "Витаминный"	100	0,67	4,9	2	70,6	142	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8	
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20	270	10,39	10,85	15,59	158,47	41	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16	117	2,88	0,8	
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	228,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2	
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное180\5	185	3,8	5,7	38,6	240,1	160	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1	27	0,92	1,8	
	Сок фруктовый без содержания сахара	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	955	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	6,11	35%
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция без сахара	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Орехи в ассортименте	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	0,26	
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,42	10%
	Итого день	2055	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,96	1,1	630	49	8,54	70%