

Проект типового 20-ти дневного диетического меню для организации питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет с заболеванием сахарный диабет

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,30	1,52	71,84	0,01	0,26	2,00	1,76	31,07	33,50	7,93	0,14
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами	250	10,23	8,76	41,32	285,89	0,29	3,06	35,30	0,73	177,47	285,39	33,03	2,10
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп)	200	0,26	0,03	1,88	10,30		2,90	0,50	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		590	25,25	19,59	64,54	539,83	0,40	6,36	95,40	3,30	406,79	503,67	76,70	5,25
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	8,18	8,12	112,75	0,06	10,15	267,11	3,67	24,72	45,36	20,75	0,84
98/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным,	275	7,13	5,69	11,29	125,47	0,10	21,64	210,64	2,04	35,79	92,12	40,45	1,08
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-	130	15,01	8,71	10,96	182,80	0,50	4,05	5,20	0,65	24,27	170,74	26,03	2,69
71/М/ССЖ	Каша гречневая	180	8,36	5,80	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02

	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		955	35,81	29,10	111,11	853,76	1,00	36,18	507,28	7,60	131,39	584,04	238,40	12,10
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 075	70,63	58,07	225,01	1728,99	1,63	75,22	677,78	12,49	859,08	1356,81	402,80	24,97

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с	260	40,85	11,71	32,02	405,57	0,18	9,88	57,75	0,80	325,89	498,09	85,73	1,99
378/М/СД	Чай с молоком (сироп	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,10		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		510	46,03	13,17	56,20	537,69	0,29	10,71	63,85	1,50	412,54	631,73	121,47	4,82
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с	260	5,92	8,41	17,13	168,41	0,24	17,49	223,00	2,96	23,96	105,62	31,22	1,54
261/М/СД	Печень, тушеная в соусе	100	18,63	7,92	6,98	175,26	0,31	34,11	8214,30	1,87	33,00	333,71	21,67	7,01
47/М/ССЖ	Картофель запеченный по-	180	5,40	3,48	44,02	229,48	0,32	54,00	8,10	1,33	29,21	157,10	62,23	2,45

348/М/СД	Компот из кураги (сироп	200	0,78	0,05	10,85	47,60	0,02	0,60	87,45	0,83	24,00	21,90	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		910	35,82	25,70	113,99	836,92	1,01	152,95	8694,64	10,20	173,53	722,59	167,78	14,54
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		1 950	91,42	48,25	219,55	1710,01	1,53	196,34	8833,59	13,29	906,97	1623,42	376,95	26,98

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с	120	18,79	11,82	2,87	193,14	0,20	3,95	486,70	4,11	29,29	198,81	38,07	0,84
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,20	28,08	0,24	20,90	109,61	42,87	1,69
376/М/СД	Чай с шиповником (сироп	200	0,30	0,06	1,52	10,04		30,10	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		550	26,15	16,85	54,59	478,45	0,51	71,25	539,79	5,16	71,44	392,17	109,35	5,39
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
43/И	Салат из овощей с	100	1,37	5,31	4,54	71,73	0,03	24,90	34,00	2,42	26,97	29,75	15,17	0,58
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	275	7,28	5,61	10,47	122,21	0,08	20,79	210,47	2,09	45,19	93,34	43,81	1,43
60/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	18,67	13,04	3,34	205,39	0,65	5,05		1,84	15,48	198,65	28,77	2,88

302/И	Каша перловая с овощами	180	6,44	3,74	43,17	233,76	0,11	25,15	60,22	2,34	36,14	158,57	36,26	1,68
342/М/СД	Компот из черной	200	0,20	0,08	1,47	8,80	0,01	40,00	3,40	0,14	7,20	6,60	6,20	0,26
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		925	37,39	28,48	94,35	788,89	0,94	115,89	308,09	9,32	143,58	551,31	144,21	8,86
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 005	73,11	54,71	198,30	1602,74	1,68	219,82	922,98	16,07	535,92	1212,58	341,26	21,87

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,30	1,52	71,84	0,01	0,26	2,00	1,76	31,07	33,50	7,93	0,14
173/М/СД	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами	260	11,08	7,61	50,65	316,59	0,32	3,11	37,59	0,34	171,72	261,94	70,51	1,89
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп)	200	0,26	0,03	1,88	10,30		2,90	0,50	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		600	26,10	18,44	73,87	570,53	0,43	6,41	97,69	2,91	401,04	480,22	114,18	5,04
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17,00	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73

88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с	270	5,78	8,03	10,00	136,01	0,20	31,82	228,99	2,39	45,94	90,52	27,43	1,33
93/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	100	21,24	10,44		174,19	0,09		16,52	0,44	10,18	192,51	21,28	0,84
142/М/СД	Картофель и овощи,	180	3,57	3,45	27,11	154,47	0,20	32,64	169,91	1,11	29,01	105,40	41,16	1,55
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160,00	130,72	0,61	9,60	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07			0,56	14,40	73,60	16,00	2,32
Итого за Обед		930	36,06	29,09	86,10	760,48	0,62	241,46	613,68	8,15	127,27	496,22	125,26	7,25
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 060	71,73	56,91	209,33	1666,41	1,28	280,55	786,47	12,65	849,21	1245,54	327,14	19,91

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	24,66	13,03	20,05	292,08	0,24	43,95	320,95	1,57	51,29	280,06	59,55	2,25
382/М/СД	Какао на молоке (сироп	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,30	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,40	0,13			1,12	23,20	120,00	37,60	3,12
Итого за Завтрак		560	32,78	15,85	65,85	508,49	0,41	45,11	329,97	2,70	186,41	506,36	126,61	6,34
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
64/И	Салат из морской капусты	100	1,92	8,54	6,34	110,45	0,05	3,15	901,13	2,33	32,79	52,12	94,43	7,55

04/М/СС	Суп картофельный с	270	7,48	5,87	17,86	154,68	0,31	22,50	202,94	1,50	21,29	120,92	35,05	1,82
59/М/СС	Жаркое по-домашнему	280	25,33	14,98	37,03	384,90	0,99	48,39	326,30	2,12	43,92	347,92	83,55	5,19
342/М/СД	Морс из брусники (сироп	200	0,14	0,10	3,24	15,60		3,00	1,60	0,20	5,00	3,20	1,40	0,08
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		920	38,30	30,19	95,83	812,63	1,41	77,04	1431,97	6,64	115,60	588,56	228,43	16,67
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 010	80,65	55,42	211,04	1656,52	2,05	154,83	1837,04	10,93	622,91	1364,02	442,74	30,63

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,30	1,52	71,84	0,01	0,26	2,00	1,76	31,07	33,50	7,93	0,14
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "	250	10,23	8,76	41,32	285,89	0,29	3,06	35,30	0,73	177,47	285,39	33,03	2,10
377/М/СД	Чай ягодный (сироп	200	0,31	0,10	4,50	21,22		2,35	1,70	0,15	8,70	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		590	25,30	19,66	67,16	550,75	0,40	5,81	96,60	3,44	407,74	504,53	76,91	5,27
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	12,68	169,85	2,65	20,23	82,75	33,01	0,87

02/М/СС	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с	265	11,14	6,00	19,69	177,61	0,27	13,99	209,19	2,53	40,53	127,16	54,88	2,46
278/М/СД	Тефтели из говядины с гречкой с соусом сметанно-	120	18,36	10,24	5,09	186,01	0,64	4,31	3,57	0,56	20,30	202,48	35,79	3,01
71/М/СС	Каша гречневая	180	8,36	5,80	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
348/М/СД	Компот из кураги (сироп	200	0,78	0,05	10,85	47,60	0,02	0,60	87,45	0,83	24,00	21,90	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		935	46,38	28,36	114,81	902,81	1,38	31,58	493,88	7,64	132,80	697,02	285,50	13,29
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 055	81,25	57,40	231,33	1788,96	2,01	70,07	665,58	12,67	861,44	1470,65	450,11	26,18

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп	260	37,52	11,52	31,82	389,41	0,17	9,84	57,35	0,80	304,90	461,86	80,60	1,85
378/М/СД	Чай с молоком (сироп	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,10		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		510	42,70	12,98	56,00	521,53	0,28	10,67	63,45	1,50	391,55	595,50	116,34	4,68
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12

32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты,	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
01/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с	260	5,98	5,26	17,26	140,65	0,25	17,25	222,41	1,48	18,91	104,19	31,80	1,52
232/М/СД	Рыба запеченная с соусом	130	21,57	7,71	7,84	187,62	0,19	3,78	312,60	3,13	65,45	349,14	86,99	1,57
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,20	28,08	0,24	20,90	109,61	42,87	1,69
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		940	36,77	23,20	102,12	770,12	0,78	105,32	725,39	8,23	187,49	680,29	203,67	8,86
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 030	75,71	49,28	227,69	1682,17	1,69	200,56	7483,30	14,70	582,64	1540,65	495,07	29,78

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,30	1,52	71,84	0,01	0,26	2,00	1,76	31,07	33,50	7,93	0,14
173/М/СД	Каша гречневая молочная	250	11,67	7,77	41,98	285,31	0,30	3,45	39,42	0,60	196,00	305,21	133,79	3,96
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп	200	0,26	0,03	1,88	10,30		2,90	0,50	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,20	0,07			0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого за Завтрак		580	26,03	18,48	61,24	519,45	0,39	6,75	99,52	3,03	422,42	508,49	172,76	6,72
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82

338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2	100	2,10	4,18	5,77	69,38	0,06	26,85	276,50	1,94	36,78	45,62	20,29	0,67
02/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с	260	9,10	7,40	19,21	181,65	0,30	12,19	221,50	2,44	50,54	175,03	42,76	2,38
89/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	24,66	13,03	20,05	292,08	0,24	43,95	320,95	1,57	51,29	280,06	59,55	2,25
342/М/СД	Морс из брусники (сироп	200	0,14	0,10	3,24	15,60		3,00	1,60	0,20	5,00	3,20	1,40	0,08
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07			0,56	14,40	73,60	16,00	2,32
Итого за Обед		920	39,92	25,51	84,11	726,71	0,67	85,99	820,55	6,71	158,01	577,51	140,00	7,70
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 000	80,42	52,76	206,74	1643,54	2,01	190,90	1123,26	12,10	656,70	1385,64	379,61	23,87

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90		72,80	0,01	0,14	57,60	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,30	1,52	71,84	0,01	0,26	2,00	1,76	31,07	33,50	7,93	0,14
173/М/СД	Каша вязкая молочная из	260	11,08	7,61	50,65	316,59	0,32	3,11	37,59	0,34	171,72	261,94	70,51	1,89
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп	200	0,26	0,03	1,88	10,30		2,90	0,50	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Итого за Завтрак		600	26,10	18,44	73,87	570,53	0,43	6,41	97,69	2,91	401,04	480,22	114,18	5,04

Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с	100	4,31	5,57	10,07	108,26	0,11	12,68	169,85	2,65	20,23	82,75	33,01	0,87
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и	275	7,28	5,61	10,47	122,21	0,08	20,79	210,47	2,09	45,19	93,34	43,81	1,43
380/М/СД	Фрикадельки мясные (говядина) с соусом	130	18,14	10,29	11,19	210,36	0,61	4,30	5,20	0,63	25,91	204,74	31,30	3,12
71/М/ССЖ	Каша гречневая	180	8,36	5,80	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,10	1,02
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,70	31,36	147,00	0,06			0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
Итого за Обед		955	41,89	27,99	112,47	873,57	1,14	38,11	409,85	6,61	137,94	656,65	259,29	12,91
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 085	77,56	55,81	235,70	1779,50	1,80	77,20	582,64	11,11	859,88	1405,97	461,17	25,57

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с	260	40,85	11,71	32,02	405,57	0,18	9,88	57,75	0,80	325,89	498,09	85,73	1,99
378/М/СД	Чай с молоком (сироп	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,10		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,82	99,00	0,09			0,70	14,50	75,00	23,50	1,95

Итого за Завтрак		510	46,03	13,17	56,20	537,69	0,29	10,71	63,85	1,50	412,54	631,73	121,47	4,82
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
69/И	Винегрет с морской	100	1,32	6,15	8,26	94,23	0,05	8,75	242,29	2,06	28,66	48,01	51,07	3,91
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с говядиной отварной,	270	5,57	7,04	11,35	131,61	0,21	21,89	228,66	1,93	36,04	91,55	26,53	1,31
93/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанно-	130	21,81	11,38	1,99	193,13	0,10	0,94	21,72	0,48	20,00	206,06	25,35	0,97
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,20	28,08	0,24	20,90	109,61	42,87	1,69
342/М/СД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	5,52	25,20	0,01	4,00	2,00	0,08	6,40	4,40	3,60	0,88
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,80	35,84	168,00	0,07			0,56	14,40	73,60	16,00	2,32
Итого за Обед		960	36,54	29,90	93,34	788,44	0,66	72,78	522,75	5,35	126,40	533,23	165,42	11,08
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40			240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,50	0,13	16,40	7,50	0,30	264,00	196,50	41,50	3,50
Итого за день		2 000	92,14	52,45	198,90	1661,53	1,18	116,17	661,70	8,44	859,84	1434,06	374,59	23,52

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
89/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	24,66	13,03	20,05	292,08	0,24	43,95	320,95	1,57	51,29	280,06	59,55	2,25
376/И/СД	Чай с шиповником (сироп	200	0,30	0,06	1,52	10,04		30,10	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91

	Хлеб ржано-пшеничный	80	4,48	0,88	39,52	158,40	0,13			1,12	23,20	120,00	37,60	3,12
Итого за Завтрак		560	29,44	13,97	61,09	460,52	0,37	74,05	345,96	2,80	81,24	408,81	102,06	6,28
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,40	0,05	1,28	60,10	0,99	32,90	56,10	32,70	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,90	0,10	16,28	67,60	1,29	56,90	72,60	46,20	4,12
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
01/М/ССЖ	Суп картофельный с	260	5,98	5,26	17,26	140,65	0,25	17,25	222,41	1,48	18,91	104,19	31,80	1,52
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с	110	20,16	11,27	2,51	192,14	0,21	3,71	408,8	3,76	28,93	209,94	38,49	0,84
47/М/ССЖ	Картофель запеченный по-	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
342/М/СД	Компот из черной	200	0,2	0,08	1,47	8,8	0,01	40	3,4	0,14	7,2	6,6	6,2	0,26
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		920	36,18	26,94	100,44	794,04	0,9	131,96	710,25	10,24	114,99	573,7	169,39	7,83
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 010	75,19	50,29	210,89	1589,96	1,5	238,69	1131,31	14,63	517,13	1251,61	359,15	21,73

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,3	1,52	71,84	0,01	0,26	2	1,76	31,07	33,5	7,93	0,14
172/М	Каша гречневая молочная	250	11,67	7,77	41,98	285,31	0,3	3,45	39,42	0,6	196	305,21	133,79	3,96
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		590	26,69	18,60	65,20	539,25	0,41	6,75	99,52	3,17	425,32	523,49	177,46	7,11
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
23/М/ССЖ	Салат из свежих	100	1,08	5,18	4,27	70,3	0,05	21,5	106,4	2,78	21,98	30,85	18,47	0,88
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с	275	7,34	6,68	9,94	129,87	0,09	31,57	210,97	2,50	45,69	91,09	41,35	1,10
278/М/СД	Тефтели из говядины с	110	19,92	10,53	4,41	191,99	0,7	4,05	0,12	0,54	15,16	215,01	37,47	3,26
42/М/ССЖ	Рагу из овощей	180	3,62	6,51	21,33	159,67	0,16	45,8	844,05	3,03	51,59	101,24	48,39	1,62
388/М/СД	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	9,33	51,84	0,01	160	130,72	0,61	9,6	2,72	2,72	0,48
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07			0,56	14,4	73,6	16	2,32
Итого за Обед		945	36,42	29,92	85,12	771,67	1,08	262,92	1292,26	10,02	158,42	514,51	164,4	9,66
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 065	72,68	57,90	199,68	1646,32	1,72	302,35	1466,88	14,78	904,64	1307,1	429,56	24,39

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274/И	Соус болоньезе	120	17,42	11,26	2,84	182,8	0,61	6,97	160	1,47	17,71	183,16	29,05	2,74
303/И	Каша перловая с овощами	180	6,44	3,74	43,17	233,76	0,11	25,15	60,22	2,34	36,14	158,57	36,26	1,68

382/М/СД	Какао на молоке (сироп	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		550	30,80	17,54	72,11	573,57	0,85	33,28	229,24	4,52	180,27	523,03	118,27	7,34
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,87	3,11	3,31	44,74	0,03	9,8	8,3	1,43	20,23	33,96	13,81	0,55
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с	260	5,92	8,41	17,13	168,41	0,24	17,5	223	2,96	23,96	105,62	31,2	2
93/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным,	130	21,74	11,48	2,65	196,62	0,11	3,15	316,52	0,99	19,65	210,92	30,10	1,11
71/М/ССЖ	Каша гречневая	180	8,36	5,8	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
342/М/СД	Морс из брусники (сироп	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		940	40,46	29,60	95,44	808,7	0,72	33,44	573,24	6,65	96,58	616,43	222,6	9,75
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 020	80,83	56,52	216,91	1717,67	1,8	99,4	877,58	12,76	597,75	1408,56	428,57	24,71

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,3	1,52	71,84	0,01	0,26	2	1,76	31,07	33,5	7,93	0,14
173/М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "	250	10,23	8,76	41,32	285,89	0,29	3,06	35,3	0,73	177,47	285,39	33,03	2,1
377/М/СД	Чай ягодный (сироп	200	0,31	0,1	4,5	21,22		2,35	1,7	0,15	8,7	10,64	5,45	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		590	25,30	19,66	67,16	550,75	0,4	5,81	96,6	3,44	407,74	504,53	76,91	5,27
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с филе куриным отварным,	275	7,13	5,69	11,3	125,47	0,10	21,6	210,64	2,04	35,79	92,12	40,45	1,08
51/М/ССЖ	Поджарка из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	239,23	36,66	3,61
47/М/ССЖ	Картофель запеченный по-	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
348/М/СД	Компот из кураги (сироп	200	0,78	0,05	10,85	47,6	0,02	0,6	87,45	0,83	24	21,9	15,75	0,48
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		925	40,16	29,47	105,99	855,55	1,33	152,72	483,17	9,5	149,13	597,63	184,94	10,43
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 045	75,03	58,51	222,51	1741,7	1,96	191,21	654,87	14,53	877,77	1371,26	349,55	23,32

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
219/М/СД	Сырники из творога с	260	40,85	11,71	32,02	405,57	0,18	9,88	57,75	0,80	325,89	498,09	85,73	1,99
378/М/СД	Чай с молоком (сироп	200	1,88	0,86	4,36	33,12	0,02	0,83	6,1		72,15	58,64	12,24	0,88
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		510	46,03	13,17	56,20	537,69	0,29	10,71	63,85	1,5	412,54	631,73	121,47	4,82
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
70/И	Винегрет с кальмаром	100	5,98	5,74	7,4	105,82	0,09	8,76	244,49	2,92	31,46	104,53	41,37	1,01
02/М/СС	Суп картофельный с	260	9,10	7,40	19,21	181,65	0,30	12,2	221,5	2,44	50,54	175,0	42,76	2,38
89/М/СС	Рагу из овощей с курицей	280	24,66	13,03	20,05	292,08	0,24	43,95	320,95	1,57	51,29	280,06	59,55	2,25
388/М/СД	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	9,57	45,2	0,02	80,18	65,84	0,34	11,2	11,68	4,72	0,48
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		910	43,63	27,02	87,59	771,75	0,71	145,08	852,78	7,76	157,09	635,7	162,4	8,15
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		1 950	99,23	49,57	193,15	1644,84	1,23	188,47	991,73	10,85	890,53	1536,53	371,57	20,59

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

93/М/СС	Бедро куриное запеченное	120	27,36	13,16		221,79	0,12		21,28	0,44	12,9	247,93	27,4	1,09
42/М/СС	Картофель и овощи,	180	3,57	3,45	27,11	154,47	0,2	32,64	169,91	1,11	29,01	105,4	41,16	1,55
376/И/СД	Чай с шиповником (сироп	200	0,3	0,06	1,52	10,04		30,1	25,01	0,11	6,75	8,75	4,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Завтрак		560	34,59	17,33	58,27	505,1	0,42	62,74	216,2	2,5	66,06	452,08	101,67	5,89
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
24/М/СС	Салат из свежих	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
04/М/СС	Суп картофельный с мясными фрикадельками,	270	7,48	5,87	17,86	154,68	0,31	22,5	202,94	1,5	21,29	120,92	35,05	1,82
229/М/СД	Рыба, тушеная в томате с	110	20,16	11,27	2,51	192,14	0,21	3,71	408,8	3,76	28,93	209,94	38,49	0,84
25/М/СС	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	20,9	109,61	42,87	1,69
349/М/СД	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	11,63	49,41		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		930	36,21	28,38	97,56	795,47	0,85	80,75	707,87	9,2	120,73	549,43	152,18	8,13
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 020	80,37	55,09	205,19	1635,97	1,5	176,17	999,17	13,29	507,69	1270,61	341,55	21,64

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	20	4,64	5,9		72,8	0,01	0,14	57,6	0,1	176	100	7	0,2
210/М/СД	Омлет белковый	70	6,82	4,3	1,52	71,84	0,01	0,26	2	1,76	31,07	33,5	7,93	0,14
173/М/СД	Каша гречневая молочная	250	11,67	7,77	41,98	285,31	0,3	3,45	39,42	0,6	196	305,21	133,79	3,96
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		590	26,69	18,60	65,20	539,25	0,41	6,75	99,52	3,17	425,32	523,49	177,46	7,11
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
32/К/ССЖ	Салат из цветной капусты,	100	1,66	5,14	3,65	69,17	0,06	46,75	161,79	2,72	50,76	39,86	22,91	1,03
34/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной	270	7,80	7,15	16,18	161,96	0,24	15,2	228,05	2,06	53,82	141,6	40,31	2,27
193/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом томатным, 100/30	130	21,74	11,48	2,65	196,62	0,11	3,15	316,52	0,99	19,65	210,92	30,10	1,11
303/И	Каша перловая с овощами	180	6,44	3,74	43,17	233,76	0,11	25,15	60,22	2,34	36,14	158,57	36,26	1,68
342/М/СД	Компот из вишни (сироп	200	0,16	0,04	3,72	16,8	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	147	0,06			0,49	12,6	64,4	14	2,03
Итого за Обед		950	41,23	28,25	100,73	825,31	0,59	93,24	766,58	8,66	180,37	621,38	148,78	8,22
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 070	77,49	56,23	195,29	1464,96	0,74	130,27	1474,68	12,22	742,06	2372,84	700,04	23,03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
256/М/СД	Мясо тушеное (говядина)	120	18,59	11,85	3,15	194,94	0,66	17,07	210,49	1,76	22,16	200,63	36,72	3,18
25/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	20,9	109,61	42,87	1,69
382/М/СД	Какао на молоке (сироп	200	3,64	1,94	6,28	58,01	0,04	1,16	9,02	0,01	111,92	106,3	29,46	0,97
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Завтрак		550	29,29	18,76	59,63	528,22	1,01	55,43	247,59	2,71	169,48	491,54	132,55	7,79
Промежуточное питание №1														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехово-фруктовая смесь	30	2,37	6,18	11,96	114,4	0,05	1,28	60,1	0,99	32,9	56,1	32,7	0,82
Итого за Промежуточное питание №1		180	2,97	6,78	26,66	184,9	0,1	16,28	67,6	1,29	56,9	72,6	46,2	4,12
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2	100	2,1	4,18	5,77	69,38	0,06	26,85	276,5	1,94	36,78	45,62	20,29	0,67
06/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками,	270	6,55	7,73	18,02	168,18	0,17	22,13	208,94	3,12	22,61	111,83	34,98	1,22
89/М/ССЖ	Рагу из овощей с	280	27,19	17,25	22,62	354,81	0,98	48,71	344,38	2,49	58,24	335,28	72,47	4,95
342/М/СД	Морс из брусники (сироп	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08
	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	35,84	168	0,07			0,56	14,4	73,6	16	2,32
Итого за Обед		930	39,90	30,06	85,49	775,97	1,28	100,69	831,42	8,31	137,03	569,53	145,14	9,24
Промежуточное питание №2														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Кефир	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
Итого за Промежуточное питание №2		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	264	196,5	41,5	3,5
Итого за день		2 010	78,76	58,20	194,48	1639,59	2,52	188,8	1154,11	12,61	627,41	1330,17	365,39	24,65

