ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009E01F1F4D470DA7E66C09D1B0A8F385B
Владелец: Макарова Валентина Николаевна
Действителен: с 15.08.2022 до 08.11.2023

"Согласовано"
Директор МБОУ "Средняя школа № 12" П
_____ В.Н. Макарова

Типовое 20-ти дневное диетическое меню для организации питания обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа возрастной группы 12-18 лет с заболеванием сахарный диабет

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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, 240/10	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 стевии)	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, 250/10/15	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-томатным, 100/30	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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 соусом ягодным, 200/60	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 стевии)	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 говядиной отварной, 250/10	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
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	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 овощами	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
125/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 стевии)	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 кукурузой	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 филе куриным отварным, 250/10/15	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
260/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 смородины (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 пшенной крупы с ягодами (сироп стевии)	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 стевии)	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 помидоров и огурцов	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 говядиной отварной, 250/10/10	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
293/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, тушеные в соусе	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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289/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 стевии)	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 и моркови с яйцом	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
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	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
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (говядина)	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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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, 240/10	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 стевии)	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 кальмаром	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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с филе куриным отварным, 250/15	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-томатным, 100/20	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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 стевии), 200/60	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 стевии)	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
Обед														
27/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,80	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	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
289/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
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	200	0,46	0,15	9,57	45,20	0,02	80,18	65,84	0,34	11,20	11,68	4,72	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	36,71	28,53	87,28	756,19	0,55	211,43	772,71	9,22	123,27	500,05	131,10	7,05
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		1 970	88,98	50,89	192,64	1613,12	1,06	254,78	911,26	12,31	835,72	1364,65	335,14	19,35

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
271/К/СДД	Суфле из печени с соусом сметанным, 100/30	130	17,41	10,24	17,12	231,28	0,31	32,46	6633,98	3,49	37,86	309,18	43,22	6,00
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	5,80	37,75	236,33	0,28		23,82	0,58	15,14	198,33	132,07	4,44
376/И/СД	Чай с шиповником (сироп стевии)	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		560	29,37	16,70	76,21	576,65	0,68	62,56	6682,81	4,88	74,25	591,26	203,70	13,30
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
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной отварной, 250/10	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 томатным, 100/30	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
125/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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 с ягодами, 240/10	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 стевии)	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
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														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	5,18	8,20	86,46	0,05	9,80	14,40	2,35	29,77	42,36	18,68	1,33
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и филе куриным отварным, 250/10/15	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
266/М/СД	Бифштекс рубленый (говядина) с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	22,99	14,84	3,19	238,39	0,79	5,47	5,20	1,42	27,23	243,22	33,73	3,46
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 стевии)	200	0,16	0,04	3,72	16,80	0,01	3,00		0,06	7,40	6,00	5,20	0,10
	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	41,97	30,11	100,11	844,62	1,10	64,21	290,29	8,75	158,33	607,89	151,68	10,03
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		2 065	77,57	57,97	210,71	1699,47	1,72	103,64	464,91	13,37	901,65	1385,48	412,14	24,37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	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
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	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	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	30,93	17,87	73,27	581,43	1,11	72,23	227,61	3,80	177,79	539,03	151,91	8,55
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														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с отварной говядиной, 250/10	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
289/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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 пшенной 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 стевии)	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 кальмаром	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 филе куриным отварным, 250/10/15	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 сметанно-томатным, 100/30	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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 соусом ягодным, 200/60	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 стевии)	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 капустой	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, 250/10/10	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
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	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
125/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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
289/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 стевии)	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 помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
101/М/ССЖ	Суп картофельный с крупой (пшено) с говядиной	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 овощами, (горбуша)	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
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	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 смородины (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 с ягодами, 240/10	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 стевии)	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 помидоров	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 филе куриным отварным, 250/10/15	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 гречкой	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
142/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 (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 стевии)	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 говядиной отварной, 250/10	260	5,92	8,41	17,13	168,41	0,24	17,5	223	2,96	23,96	105,62	31,2	2
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с соусом сметанным, 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
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 " Геркулес" с ягодами. 240/10	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 стевии)	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 помидоров и перца сладкого	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, 250/10/15	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
251/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
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	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 стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 соусом ягодным, 200/50	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 стевии)	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
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной	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
289/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
388/М/СД	Напиток витаминный (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное	120	27,36	13,16		221,79	0,12		21,28	0,44	12,9	247,93	27,4	1,09
142/М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	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 стевии)	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/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	6,15	3,82	75,97	0,05	17	67,54	3,04	18,14	31,47	16,67	0,73
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	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 овощами, (горбуша)	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
125/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
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	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

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
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		B1	C	A	E	Ca	P	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 гречневая молочная с ягодами, 240/10	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 стевии)	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, 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
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с говядиной отварной, 250/10/10	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
293/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 стевии)	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	215,29	1699,96	1,23	132,67	941,2	13,42	926,59	1413,97	413,94	22,95

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний
День: пятница
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
125/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 стевии)	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 вариант/	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
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	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
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	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 стевии)	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