

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «Кулинар» Илюшанской СОШ



Р. А. Ажгирей

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Генеральный директор ООО «КУЛИНАР»

Е.М. Черкас

2023г.

**Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом пищевая аллергия (непереносимость лактозы) для 1-4 классов**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,13	324,70	0,11	1,70		1,48	18,80	253,77	31,42	3,69
171М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая без сахара с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21		28,00	1,23	30,18	190,05	40,88	3,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>35,68</b>	<b>29,97</b>	<b>87,51</b>	<b>765,91</b>	<b>0,39</b>	<b>57,50</b>	<b>68,85</b>	<b>3,04</b>	<b>122,78</b>	<b>504,80</b>	<b>81,95</b>	<b>7,76</b>
<b>Обед</b>														
45М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,53	0,03	36,05		2,32	40,62	30,09	16,44	0,56
99М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	25,48	51,69	21,59	0,80

233М/328М	Рыба запечённая (треска), с соусом красным основным, 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	33,00	1,95	41,16	215,55	37,00	0,98
321/М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,13	89,97	45,89	1,82
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,03	2,40	1,65	1,35	0,38
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,83</b>	<b>22,41</b>	<b>97,26</b>	<b>712,31</b>	<b>0,45</b>	<b>176,9</b>	<b>53</b>	<b>7,49</b>	<b>287,68</b>	<b>456,25</b>	<b>135,77</b>	<b>5,49</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1470</b>	<b>64,51</b>	<b>52,38</b>	<b>184,77</b>	<b>1478,22</b>	<b>0,84</b>	<b>234,4</b>	<b>121,85</b>	<b>10,53</b>	<b>410,46</b>	<b>961,05</b>	<b>217,72</b>	<b>13,25</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
296/М/БМД	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,63	7,58	192,73	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	330,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>587</b>	<b>24,51</b>	<b>23,55</b>	<b>90,2</b>	<b>671,97</b>	<b>0,54</b>	<b>3,7</b>	<b>92,2</b>	<b>1,67</b>	<b>112,02</b>	<b>430,06</b>	<b>205,92</b>	<b>8,54</b>
<b>Обед</b>														
74/М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,90	2,03	38,56	118,71	39,88	2,11

297/М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,18	1,80
199/М/БМД	Пюре из бобовых с маслом	200	21,93	8,77	45,83	350,14	0,77		40,00	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>54,37</b>	<b>38,45</b>	<b>135,28</b>	<b>1096,34</b>	<b>1,32</b>	<b>40,97</b>	<b>110,20</b>	<b>8,90</b>	<b>297,94</b>	<b>760,69</b>	<b>228,08</b>	<b>13,57</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>	<b>78.88</b>	<b>62</b>	<b>225.48</b>	<b>1768.31</b>	<b>1.86</b>	<b>44.67</b>	<b>202.4</b>	<b>10.67</b>	<b>409.96</b>	<b>1190.75</b>	<b>434</b>	<b>22.11</b>

**День/неделя: Среда-1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
210/М/БМД	Омлет натуральный (на воде)	220	24,12	31,89	1,51	389,26	0,13		528,50	1,27	108,70	367,36	22,76	4,76
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>657</b>	<b>28,26</b>	<b>33,69</b>	<b>48,48</b>	<b>616,13</b>	<b>0,27</b>	<b>28,70</b>	<b>528,50</b>	<b>1,87</b>	<b>214,05</b>	<b>458,98</b>	<b>54,30</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>														
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80
93М/БМД	ПЦи по-уральски (с пшенной крупой)	250	4,05	5,69	8,81	105,22	0,07	22,53	6,30	2,04	35,01	61,77	25,56	1,03

270/М/БМД	Котлеты Московские	100	11,91	17,67	11,06	251,03	0,07	1,10	32,00	1,91	19,73	129,54	20,61	2,04
305/МБМД	Рис припущенный	150	3,73	2,71	39,26	196,32	0,04		12,00	0,24	5,95	80,60	26,56	0,54
342М/ссж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>25,34</b>	<b>36,48</b>	<b>118,11</b>	<b>904,89</b>	<b>0,35</b>	<b>42,48</b>	<b>52,10</b>	<b>9,22</b>	<b>158,98</b>	<b>407,80</b>	<b>124,95</b>	<b>6,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>	<b>53,6</b>	<b>70,17</b>	<b>166,59</b>	<b>1521,02</b>	<b>0,62</b>	<b>71,18</b>	<b>580,6</b>	<b>11,09</b>	<b>373,3</b>	<b>866,78</b>	<b>179,25</b>	<b>16</b>

**День/неделя: Четверг-1**

№ рец.	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
299/К/БМД	Ежики мясные с соусом красным основным, 80/40	120	12,48	15,46	19,06	266,11	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95	2,23
125/М/БМД	Картофель отварной	200	3,98	8,03	31,92	216,24	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29	1,83
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>20,87</b>	<b>24,98</b>	<b>97,17</b>	<b>705,91</b>	<b>0,54</b>	<b>155,45</b>	<b>84,85</b>	<b>4,025</b>	<b>180,7</b>	<b>345,963</b>	<b>96,39</b>	<b>4,879</b>
<b>Обед</b>														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	31,15	1,08

287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	20,17	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>29,83</b>	<b>25,40</b>	<b>92,64</b>	<b>715,41</b>	<b>0,43</b>	<b>113,2</b>	<b>1,8</b>	<b>4,80</b>	<b>176,53</b>	<b>378,95</b>	<b>113,63</b>	<b>6,25</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1520</b>	<b>50,7</b>	<b>50,38</b>	<b>189,91</b>	<b>1421,32</b>	<b>0,97</b>	<b>268,65</b>	<b>86,65</b>	<b>8,8</b>	<b>357,23</b>	<b>724,91</b>	<b>210,02</b>	<b>11,12</b>

**День/неделя: Пятница-1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
	Перец болгарский	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00				1,60		1,40	0,10
288/М/БМД	Куры отварные с соусом белым основным, 50/30	80	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	0,30	14,24	121,12	14,71	1,23	
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>327</b>	<b>17,13</b>	<b>16,40</b>	<b>32,51</b>	<b>347,51</b>	<b>0,16</b>	<b>45,39</b>	<b>70,4</b>	<b>0,312</b>	<b>91,19</b>	<b>185,61</b>	<b>26,03</b>	<b>2,69</b>	
<b>Обед</b>															
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	3,83	35,83	93,19	33,39	1,02	
133/К/БМД	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89	16,96	0,52	
268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	33,35	6 572,00	5,53	32,59	285,44	29,16	6,34	

341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>37,15</b>	<b>36,34</b>	<b>123,58</b>	<b>1011,01</b>	<b>0,84</b>	<b>56,87</b>	<b>6593,3</b>	<b>12,16</b>	<b>171,12</b>	<b>724,35</b>	<b>242,90</b>	<b>15,14</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1257</b>	<b>54,28</b>	<b>52,74</b>	<b>156,09</b>	<b>1358,52</b>	<b>1</b>	<b>102,26</b>	<b>6663,7</b>	<b>12,47</b>	<b>262,31</b>	<b>909,96</b>	<b>268,93</b>	<b>17,83</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
305/К/БМД	Гёфтели из говядины с соусом, 80/40	120	16,03	14,28	19,32	270,26	0,16	3,50	4,00	1,64	23,57	172,55	28,47	2,67
302/М/БМД	Рис отварной	200	5,07	3,62	53,33	266,20	0,06		16,00	0,33	7,46	109,35	36,04	0,73
376М/ссж	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,14</b>	<b>19,02</b>	<b>101,2</b>	<b>672,87</b>	<b>0,28</b>	<b>11,90</b>	<b>20,00</b>	<b>2,57</b>	<b>132,48</b>	<b>369,07</b>	<b>91,71</b>	<b>8,18</b>
<b>Обед</b>														
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1,29	0,12	15,47	70,37	0,06	6,15		0,38	30,01	55,78	35,08	0,84
140/К/БМД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1,30	22,12	126,10	35,35	1,99
288/М/БМД	Куры отварные с соусом красным основным, 90/30	120	25,37	25,90	7,34	365,10	0,17	8,98	107,00	1,49	36,29	229,87	33,82	2,56

182/К/БМД	Овощное рагу с баклажанами	200	3,90	6,35	21,37	127,34	0,18	33,50	36,08	0,61	43,28	114,35	40,08	1,76
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>43,68</b>	<b>40,98</b>	<b>113,24</b>	<b>972,54</b>	<b>0,68</b>	<b>148,53</b>	<b>210,24</b>	<b>4,78</b>	<b>204,39</b>	<b>626,38</b>	<b>166,75</b>	<b>9,19</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1490</b>	<b>67,82</b>	<b>60</b>	<b>214,44</b>	<b>1645,41</b>	<b>0,96</b>	<b>160,43</b>	<b>230,24</b>	<b>7,35</b>	<b>336,87</b>	<b>995,45</b>	<b>258,46</b>	<b>17,37</b>

**День/неделя: Вторник-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
270/М/БМД	Котлеты Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00	2,89	30,22	124,25	26,74	2,13
355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00	0,36	9,57	109,37	37,13	0,82
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,17</b>	<b>21,29</b>	<b>104,94</b>	<b>692,81</b>	<b>0,25</b>	<b>61,43</b>	<b>80,85</b>	<b>3,46</b>	<b>114,18</b>	<b>295,40</b>	<b>72,32</b>	<b>3,71</b>
<b>Обед</b>														
49/М/БМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56
254/М/БМД	Рыба, тушеная с овощами (треска)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50

349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30,84</b>	<b>21,99</b>	<b>82,22</b>	<b>651,79</b>	<b>0,38</b>	<b>59,98</b>	<b>20,74</b>	<b>11,58</b>	<b>170,16</b>	<b>480,75</b>	<b>124,76</b>	<b>5,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1390</b>	<b>50,01</b>	<b>43,28</b>	<b>187,16</b>	<b>1344,6</b>	<b>0,63</b>	<b>121,41</b>	<b>101,59</b>	<b>15,04</b>	<b>284,34</b>	<b>776,15</b>	<b>197,08</b>	<b>8,77</b>

**День/неделя: Среда-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
321/К/БМД	Куриные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47	32,13	95,00	43,69	1,44
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>567</b>	<b>26,43</b>	<b>16,13</b>	<b>56,38</b>	<b>462,25</b>	<b>0,34</b>	<b>41,12</b>	<b>53,44</b>	<b>5,21</b>	<b>142,86</b>	<b>317,95</b>	<b>79,07</b>	<b>4,35</b>
<b>Обед</b>														
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	3,93	4,81	14,93	119,67	0,12	26,43	6,30	1,52	27,61	79,06	29,46	1,18
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33	23,27	263,90	52,58	3,34
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31



	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30,75</b>	<b>36,87</b>	<b>111,10</b>	<b>896,88</b>	<b>0,39</b>	<b>83,43</b>	<b>8,10</b>	<b>9,89</b>	<b>145,17</b>	<b>473,45</b>	<b>130,06</b>	<b>7,17</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1377</b>	<b>57,18</b>	<b>53</b>	<b>167,48</b>	<b>1359,13</b>	<b>0,73</b>	<b>124,55</b>	<b>61,54</b>	<b>15,1</b>	<b>288,03</b>	<b>791,4</b>	<b>209,1</b>	<b>11,52</b>

**День/неделя: Четверг-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
296/М/БМД	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом красным основным, 80/40	120	10,74	14,49	13,64	229,14	0,12	7,87	48,20	2,31	24,48	105,65	22,73	1,48
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Фрукты (Яблоко)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>22,35</b>	<b>19,86</b>	<b>99,87</b>	<b>674,53</b>	<b>0,50</b>	<b>77,87</b>	<b>101,05</b>	<b>3,83</b>	<b>58,89</b>	<b>366,52</b>	<b>232,68</b>	<b>7,51</b>
<b>Обед</b>														
63/К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,28	12,42	12,71	176,50	0,06	8,64		5,18	50,87	83,76	48,93	1,60
87/М/БМД	Щи из капусты б/к	250	2,04	3,15	7,72	68,53	0,06	35,23		1,53	45,65	40,26	19,15	0,72
312/К/БМД	Индейка отварная с соусом красным основным, 80/40	120	21,51	25,95	8,28	353,70	0,11	6,95	10,40	1,86	29,38	229,74	30,26	1,99
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52

	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>31,54</b>	<b>42,87</b>	<b>77,48</b>	<b>827,76</b>	<b>0,36</b>	<b>131,41</b>	<b>77,56</b>	<b>9,57</b>	<b>198,59</b>	<b>454,03</b>	<b>120,75</b>	<b>6,36</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1400</b>	<b>53,89</b>	<b>62,73</b>	<b>177,35</b>	<b>1502,29</b>	<b>0,86</b>	<b>209,28</b>	<b>178,61</b>	<b>13,4</b>	<b>257,48</b>	<b>820,55</b>	<b>353,43</b>	<b>13,87</b>

**День/неделя: Пятница-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239/М/БМД	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69
345/К/БМД	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,60		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>18,28</b>	<b>13,90</b>	<b>71,54</b>	<b>488,11</b>	<b>0,44</b>	<b>84,89</b>	<b>64,35</b>	<b>4,42</b>	<b>130,85</b>	<b>282,77</b>	<b>66,94</b>	<b>2,90</b>
<b>Обед</b>														
63/М/БМЖ	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом	100	13,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32
305/МБМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06		16,00	0,32	7,97	107,97	35,58	0,73
473К	Напиток	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52

	витаминовый													
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>28,38</i>	<i>22,27</i>	<i>145,05</i>	<i>899,41</i>	<i>0,50</i>	<i>129,70</i>	<i>87,16</i>	<i>5,65</i>	<i>216,69</i>	<i>513,33</i>	<i>190,01</i>	<i>8,79</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1400</b>	<b>46,66</b>	<b>36,17</b>	<b>216,59</b>	<b>1387,52</b>	<b>0,94</b>	<b>214,59</b>	<b>151,51</b>	<b>10,07</b>	<b>347,54</b>	<b>796,1</b>	<b>256,95</b>	<b>11,69</b>

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	1351,02	3591,63	1026,81	60,78
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	359,16	102,68	6,08
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		32%	24%	27%	27%	35%	88%	17%	31%	12%	22%	39%	51%
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%									
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12