

Типовое диетическое меню (безмолочная диета) для обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День/неделя: Понедельник-1

| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/М/БДМ | Котлеты рубленые с соусом овощным, 80/30 | 110 | 13,80 | 9,93 | 15,43 | 205,85 | 0,11 | 2,85 | 245,90 | 3,05 | 21,15 | 155,25 | 26,83 | 1,60 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 180 | 3,40 | 5,68 | 27,71 | 175,86 | 0,20 | 34,00 | | 2,37 | 24,36 | 100,20 | 39,54 | 1,59 |
| 377М/БМД | 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 нарезной из муки в/с | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | | | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| Итого за _Завтрак | | 557 | 21,77 | 17,35 | 84,17 | 581,02 | 0,38 | 39,75 | 245,90 | 6,45 | 64,66 | 304,23 | 79,41 | 4,80 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2,58 | 8,10 | 13,82 | 140,30 | 0,06 | 20,55 | | 3,88 | 42,01 | 60,60 | 31,74 | 1,80 |
| 113М | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне | 250 | 7,37 | 7,51 | 14,21 | 153,42 | 0,17 | 1,29 | 50,58 | 2,61 | 16,77 | 82,07 | 10,72 | 0,82 |
| 268М/363К | Биточки с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10,87 | 18,14 | 14,95 | 267,04 | 0,37 | 1,19 | 22,42 | 3,30 | 11,48 | 124,16 | 24,69 | 1,77 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,04 | 5,03 | 45,12 | 254,08 | 0,11 | | | 2,81 | 13,49 | 56,03 | 10,32 | 1,03 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 20,12 | 85,30 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 915 | 34,04 | 39,66 | 140,99 | 1061,59 | 0,86 | 23,83 | 73,00 | 14,56 | 135,39 | 442,51 | 128,82 | 8,35 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,33 | 8,72 | 48,81 | 303,02 | 0,27 | 90,00 | 75,36 | 2,98 | 150,78 | 115,67 | 49,58 | 3,81 |
| Всего за Понедельник-1 | | | 66,69 | 74,10 | 330,07 | 2273,10 | 1,75 | 193,58 | 399,26 | 26,63 | 491,55 | 971,04 | 302,72 | 21,12 |

| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 | | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,48 | 4,14 | 2,68 | 102,66 | 0,08 | 2,39 | 59,38 | 0,70 | 12,13 | 105,33 | 14,23 | 0,93 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4,55 | 4,65 | 48,10 | 252,41 | 0,05 | | | 2,02 | 5,86 | 97,72 | 32,54 | 0,66 |
| 377М/БМД | 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 нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 572 | 21,75 | 10,14 | 84,86 | 519,54 | 0,20 | 8,09 | 59,38 | 3,54 | 41,09 | 254,07 | 63,46 | 3,21 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Мармелад | 15 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 | | | | | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,31 | 4,13 | 61,83 | 311,39 | 0,33 | 40,00 | | 1,65 | 66,96 | 71,69 | 30,75 | 3,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 74М | Икра овощная | 100 | 2,10 | 5,23 | 9,26 | 85,86 | 0,07 | 26,60 | 361,05 | 2,53 | 36,82 | 49,73 | 25,81 | 0,99 |
| 102М | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 250 | 6,74 | 5,59 | 19,77 | 156,49 | 0,24 | 12,49 | 238,50 | 2,47 | 46,61 | 117,15 | 40,15 | 2,13 |
| 259М/БМД | Жаркое по-домашнему | 280 | 30,53 | 13,02 | 29,10 | 357,99 | 0,33 | 40,19 | 50,80 | 3,30 | 45,45 | 312,52 | 67,96 | 3,47 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 14,10 | 58,70 | 0,01 | 2,00 | | 0,16 | 7,60 | 6,40 | 4,80 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44,93 | 24,78 | 104,99 | 820,48 | 0,77 | 81,28 | 650,35 | 9,31 | 156,13 | 576,24 | 169,07 | 9,79 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| 377М/БМД | 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 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5,16 | 4,14 | 47,41 | 251,54 | 0,37 | 40,90 | | 1,66 | 95,11 | 84,32 | 38,69 | 1,96 |
| Всего за Вторник-1 | | | 77,14 | 43,18 | 299,10 | 1902,94 | 1,67 | 170,27 | 709,73 | 16,16 | 359,29 | 986,31 | 301,97 | 18,78 |

| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 312К | Индейка отварная с соусом овощным, 80/30 | 110 | 20,51 | 8,85 | 4,23 | 176,94 | 0,09 | 2,85 | 250,40 | 1,11 | 23,67 | 225,29 | 27,80 | 1,75 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,33 | 10,70 | 46,82 | 324,49 | 0,35 | | | 4,18 | 17,71 | 244,79 | 164,08 | 5,50 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,91 | 0,00 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| | Фрукты (Бананы) | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 144,00 | 0,06 | 15,00 | | 0,60 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 685 | 36,47 | 21,60 | 115,67 | 803,10 | 0,56 | 17,95 | 250,40 | 6,65 | 66,87 | 549,57 | 265,13 | 9,54 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из овощей свежих (огурцы) | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | 0,03 | 7,00 | | 0,10 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 |
| 156/К/БДМ | Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне | 250 | 7,04 | 6,96 | 15,90 | 154,21 | 0,06 | 1,79 | 238,08 | 2,64 | 18,07 | 79,47 | 14,18 | 0,87 |
| 294М/БМД | Котлеты рубленые из кролика с соусом томатным, 80/30 | 110 | 15,12 | 19,74 | 15,73 | 301,71 | 0,13 | 5,42 | 0,00 | 6,47 | 20,15 | 30,76 | 28,97 | 2,77 |
| 184/К/БМД | Рагу из овощей | 180 | 2,88 | 7,43 | 21,96 | 167,27 | 0,15 | 21,95 | 820,00 | 3,43 | 29,10 | 85,83 | 39,43 | 1,31 |
| 350М | Кисель из плодов чёрной смородины | 200 | 0,16 | 0,03 | 28,72 | 113,67 | 0,01 | 30,00 | | 0,11 | 9,00 | 11,88 | 4,65 | 0,26 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 915 | 31,30 | 35,08 | 116,98 | 909,31 | 0,50 | 66,16 | 1058,08 | 13,61 | 112,97 | 328,39 | 131,59 | 7,96 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,33 | 8,72 | 48,81 | 303,02 | 0,27 | 90,00 | 75,36 | 2,98 | 150,78 | 115,67 | 49,58 | 3,81 |
| Всего за Среда-1 | | | 78,65 | 73,77 | 337,55 | 2342,90 | 1,57 | 214,11 | 1388,84 | 25,89 | 471,35 | 1102,26 | 491,21 | 25,46 |

| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | | 0,28 | 5,60 | 10,40 | 8,00 | 0,36 |
| 320К | Куриное филе запеченое с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 22,46 | 6,34 | 2,28 | 147,56 | 0,11 | 9,05 | 45,57 | 0,81 | 30,28 | 179,83 | 29,09 | 1,75 |
| 321М/БМД | Капуста тушеная | 180 | 4,64 | 5,25 | 20,10 | 149,31 | 0,10 | 99,45 | 80,00 | 2,58 | 107,64 | 80,45 | 41,72 | 1,64 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,17 | 0,07 | 12,40 | 54,11 | 0,00 | 50,10 | 40,85 | 0,19 | 7,95 | 9,09 | 5,25 | 1,00 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 575 | 31,08 | 13,04 | 59,43 | 478,34 | 0,29 | 168,60 | 166,42 | 4,62 | 160,02 | 309,01 | 89,91 | 5,30 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Мармелад | 15 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 | | | | | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,31 | 4,13 | 61,83 | 311,39 | 0,33 | 40,00 | | 1,65 | 66,96 | 71,69 | 30,75 | 3,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60М | Салат из моркови с яблоками и клюквой | 100 | 0,97 | 6,16 | 10,17 | 102,32 | 0,05 | 7,15 | 1261,25 | 2,94 | 22,41 | 38,62 | 26,99 | 1,06 |
| 96М | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 4,01 | 6,99 | 17,21 | 148,34 | 0,11 | 16,75 | 207,55 | 2,39 | 19,76 | 78,89 | 27,91 | 1,09 |
| 234М/363К | Котлеты рыбные с соусом томатным, 80/30 | 110 | 10,86 | 5,81 | 14,95 | 156,26 | 0,13 | 1,45 | 27,72 | 2,63 | 30,02 | 154,88 | 39,77 | 1,08 |
| 312М/БМД | Картофельное пюре | 180 | 3,10 | 5,62 | 25,27 | 164,31 | 0,19 | 31,00 | | 2,36 | 19,18 | 90,75 | 35,87 | 1,42 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 58,70 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 915 | 24,50 | 25,56 | 114,26 | 791,37 | 0,61 | 60,35 | 1498,52 | 11,24 | 117,42 | 457,99 | 164,49 | 7,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| 377М/БМД | 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 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Полдник | | 357 | 5,16 | 4,14 | 47,41 | 251,54 | 0,37 | 40,90 | | 1,66 | 95,11 | 84,32 | 38,69 | 1,96 |
| Всего за Четверг-1 | | | 66,05 | 46,87 | 282,94 | 1832,64 | 1,59 | 309,85 | 1664,94 | 19,17 | 439,51 | 923,00 | 323,84 | 18,90 |

| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Поджаренная из горошка зелёного консервированного | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 20,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16,26 | 18,72 | 0,90 | 236,92 | 0,09 | | 320,00 | 2,53 | 71,48 | 246,06 | 15,42 | 3,21 |
| 377М/БМД | 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 |
| | Фрукты (апельсины) | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 0,06 | 90,00 | | 0,30 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 612 | 22,28 | 20,41 | 48,97 | 477,48 | 0,25 | 96,90 | 340,00 | 3,69 | 146,78 | 344,39 | 54,41 | 5,37 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2,58 | 8,10 | 13,82 | 140,30 | 0,06 | 20,55 | | 3,88 | 42,01 | 60,60 | 31,74 | 1,80 |
| 99М | Суп из овощей на курином б-не | 250 | 2,78 | 5,29 | 11,43 | 104,81 | 0,09 | 21,61 | 245,36 | 2,37 | 34,27 | 61,70 | 23,29 | 0,94 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом овощным, 80/30 | 110 | 14,01 | 13,35 | 17,75 | 248,14 | 0,14 | 4,03 | 281,30 | 2,23 | 26,35 | 136,43 | 28,61 | 1,85 |
| 302М/БМД | Рис отварной | 180 | 4,55 | 4,65 | 48,10 | 252,41 | 0,05 | | | 2,02 | 5,86 | 97,72 | 32,54 | 0,66 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 20,12 | 85,30 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 915 | 30,10 | 32,27 | 143,98 | 992,41 | 0,49 | 46,99 | 526,66 | 12,45 | 160,14 | 476,09 | 167,52 | 8,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,33 | 8,72 | 48,81 | 303,02 | 0,27 | 90,00 | 75,36 | 2,98 | 150,78 | 115,67 | 49,58 | 3,81 |
| Всего за Пятница-1 | | | 63,26 | 69,77 | 297,86 | 2100,39 | 1,24 | 273,89 | 947,02 | 21,76 | 598,42 | 1044,78 | 316,43 | 21,51 |

| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Поджаренная из овощей свежих (помидоры) | 40 | 0,44 | 0,08 | 1,52 | 9,60 | 0,02 | 10,00 | | 0,28 | 5,60 | 10,40 | 8,00 | 0,36 |
| 161К/БМД | Запеканка картофельная с индейкой филе | 250 | 24,63 | 15,04 | 43,45 | 406,54 | 0,35 | 47,50 | 10,00 | 3,79 | 55,46 | 356,07 | 78,20 | 3,94 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,24 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 542 | 28,51 | 16,43 | 83,28 | 596,14 | 0,43 | 60,40 | 10,00 | 4,85 | 77,36 | 405,50 | 97,29 | 5,75 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 83К | Салат из свеклы с огурцами солеными | 100 | 1,49 | 6,11 | 6,94 | 89,06 | 0,03 | 8,80 | 6,00 | 2,75 | 32,20 | 41,26 | 19,50 | 1,12 |
| 103М | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 3,72 | 3,49 | 21,15 | 131,09 | 0,12 | 16,84 | 258,50 | 1,63 | 30,82 | 74,35 | 26,26 | 1,17 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,48 | 4,14 | 2,68 | 102,66 | 0,08 | 2,39 | 59,38 | 0,70 | 12,13 | 105,33 | 14,23 | 0,93 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,04 | 5,03 | 45,12 | 254,08 | 0,11 | | | 2,81 | 13,49 | 56,03 | 10,32 | 1,03 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 58,70 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 905 | 31,29 | 19,75 | 122,55 | 797,04 | 0,48 | 32,03 | 325,88 | 8,83 | 114,68 | 371,82 | 104,26 | 7,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,73 | 8,52 | 46,51 | 294,02 | 0,30 | 118,00 | 70,36 | 2,98 | 169,78 | 121,67 | 51,58 | 1,71 |
| Всего за Понедельник-2 | | | 71,08 | 53,07 | 308,43 | 2014,68 | 1,45 | 250,43 | 411,24 | 19,29 | 502,54 | 1007,62 | 298,04 | 19,03 |

| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 40 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4,40 | 0,01 | 2,80 | | 0,04 | 6,80 | 12,00 | 5,60 | 0,20 |
| 244М/БМД | Плов из отварной свинины | 270 | 25,47 | 34,14 | 46,91 | 597,04 | 0,82 | 1,65 | 300,00 | 2,80 | 26,08 | 345,34 | 72,75 | 3,59 |
| 377М | Чай с лимоном | 207 | 0,06 | 0,01 | 15,18 | 62,24 | 0,00 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,91 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 29,19 | 35,49 | 85,99 | 781,45 | 0,89 | 7,35 | 300,00 | 3,62 | 49,18 | 396,37 | 89,44 | 5,24 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Мармелад | 15 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 | | | | | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,31 | 4,13 | 61,83 | 311,39 | 0,33 | 40,00 | | 1,65 | 66,96 | 71,69 | 30,75 | 3,82 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75М | Икра морковная | 100 | 2,43 | 8,10 | 12,40 | 135,05 | 0,09 | 16,80 | 1500,00 | 4,11 | 34,51 | 69,60 | 43,74 | 1,28 |
| 93М | Щи по-уральски | 250 | 3,34 | 5,27 | 8,97 | 98,98 | 0,07 | 22,25 | 246,64 | 2,47 | 43,23 | 57,30 | 25,03 | 1,01 |
| 294М | Котлеты рубленые из птицы с соусом шпинатным, 80/30 | 110 | 13,67 | 11,87 | 15,79 | 215,75 | 0,11 | 8,13 | 44,87 | 1,48 | 29,43 | 130,68 | 29,62 | 1,94 |
| 136/М/БМД | Овощи припущенные с маслом | 180 | 2,69 | 4,21 | 14,51 | 109,14 | 0,13 | 9,50 | 3800,00 | 2,55 | 51,66 | 106,30 | 72,52 | 1,35 |
| 349М/БМД | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 20,12 | 85,30 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,67 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 915 | 28,30 | 30,35 | 104,55 | 805,68 | 0,54 | 57,48 | 5591,51 | 12,56 | 210,48 | 483,52 | 222,26 | 8,51 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| 377М/БМД | 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 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4,76 | 4,34 | 49,71 | 260,54 | 0,34 | 12,90 | 5,00 | 1,66 | 76,11 | 78,32 | 36,69 | 4,06 |
| Всего за Вторник-2 | | | 67,55 | 74,30 | 302,08 | 2159,06 | 2,10 | 117,73 | 5896,51 | 19,49 | 402,73 | 1029,89 | 379,14 | 21,63 |

| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 288М/363К | Кролик отварной без масла с соусом томатным, 80/30 | 110 | 19,99 | 11,22 | 3,16 | 193,04 | 0,14 | 2,83 | 22,42 | 1,00 | 27,69 | 9,02 | 26,23 | 3,22 |
| 309М/БМД | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,04 | 5,03 | 45,12 | 254,08 | 0,11 | | | 2,81 | 13,49 | 56,03 | 10,32 | 1,03 |
| | Чай с шиповником | 200 | 0,17 | 0,07 | 12,40 | 54,11 | 0,00 | 50,10 | 40,85 | 0,19 | 7,95 | 9,09 | 5,25 | 1,00 |
| | Фрукты (яблоки) | 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 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 60 | 4,50 | 1,74 | 30,84 | 157,02 | 0,07 | | | 1,02 | 11,40 | 39,00 | 7,80 | 0,72 |
| Итого за _Завтрак | | 700 | 32,30 | 18,66 | 106,22 | 728,75 | 0,36 | 67,93 | 70,77 | 5,31 | 84,52 | 129,64 | 63,10 | 9,27 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра свекольная | 100 | 2,58 | 8,10 | 13,82 | 140,30 | 0,06 | 20,55 | | 3,88 | 42,01 | 60,60 | 31,74 | 1,80 |
| 151К/БМД | Уха Ростовская | 250 | 8,31 | 6,39 | 14,24 | 148,44 | 0,17 | 22,83 | 9,30 | 2,50 | 24,91 | 120,37 | 33,59 | 1,22 |
| 255М/332М/БМД | Печень куриная по- строгановски с кремом сметанным соевым | 100 | 16,13 | 10,24 | 4,76 | 175,66 | 0,41 | 19,50 | 8880,00 | 1,92 | 18,60 | 208,37 | 20,02 | 13,11 |
| 171М/БДМ | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,33 | 10,70 | 46,82 | 324,49 | 0,35 | | | 4,18 | 17,71 | 244,79 | 164,08 | 5,50 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 58,70 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 905 | 42,92 | 36,41 | 126,31 | 1009,04 | 1,13 | 66,88 | 8891,30 | 13,41 | 129,28 | 728,98 | 283,38 | 24,80 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,73 | 8,52 | 46,51 | 294,02 | 0,30 | 118,00 | 70,36 | 2,98 | 169,78 | 121,67 | 51,58 | 1,71 |
| Всего за Среда-2 | | | 86,50 | 71,96 | 335,13 | 2359,28 | 2,03 | 292,80 | 9037,43 | 24,35 | 524,30 | 1088,92 | 442,97 | 39,93 |

| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 70М | Поджаренная из овощей консервированных (огурец) | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,20 | 0,01 | 2,00 | 2,00 | 0,04 | 9,20 | 9,60 | 5,60 | 0,24 |
| 292М/БМД | Птица , тушенная в соусе с овощами | 270 | 33,30 | 19,72 | 28,27 | 426,46 | 0,35 | 30,75 | 878,50 | 4,44 | 53,39 | 323,11 | 73,13 | 3,41 |
| 377М/БМД | 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 нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 562 | 37,06 | 21,08 | 62,28 | 591,72 | 0,42 | 35,65 | 880,50 | 5,26 | 78,89 | 371,74 | 89,82 | 5,08 |
| <i>Второй завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Мармелад | 15 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 | | | | | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,31 | 4,13 | 61,83 | 311,39 | 0,33 | 40,00 | | 1,65 | 66,96 | 71,69 | 30,75 | 3,82 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 63К | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 100 | 0,90 | 13,14 | 9,51 | 161,68 | 0,04 | 12,25 | 1100,85 | 6,00 | 21,99 | 35,37 | 24,12 | 0,81 |
| 156/К/БМД | Суп с макаронными изделиями | 250 | 3,61 | 5,32 | 16,01 | 126,43 | 0,05 | 1,89 | 252,36 | 2,59 | 23,23 | 41,25 | 10,45 | 0,66 |
| 237М | Зразы рыбные рубленые | 100 | 11,97 | 12,69 | 14,37 | 220,18 | 0,11 | 2,08 | 25,50 | 5,23 | 37,22 | 181,77 | 42,53 | 1,28 |
| 125/М/БМД | Картофель отварной | 175/5 | 3,40 | 5,68 | 27,71 | 175,86 | 0,20 | 34,00 | | 2,37 | 24,36 | 100,20 | 39,54 | 1,59 |
| 342М/БМД | Компот из свежих груш | 200 | 0,16 | 0,12 | 14,10 | 58,70 | 0,01 | 2,00 | | 0,16 | 7,60 | 6,40 | 4,80 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 725 | 25,45 | 37,77 | 114,46 | 904,30 | 0,54 | 52,22 | 1378,71 | 17,20 | 134,05 | 455,44 | 151,79 | 7,54 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 590/К/БМД | Лепешка с кунжутом | 50 | 4,29 | 3,93 | 29,72 | 171,24 | 0,31 | | | 1,45 | 52,36 | 57,54 | 22,45 | 0,96 |
| 377М/БМД | 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 |
| | Фрукты (яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 5,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за Полдник | | 357 | 4,76 | 4,34 | 49,71 | 260,54 | 0,34 | 12,90 | 5,00 | 1,66 | 76,11 | 78,32 | 36,69 | 4,06 |
| Всего за Четверг-2 | | | 72,57 | 67,31 | 288,28 | 2067,94 | 1,62 | 140,77 | 2264,21 | 25,77 | 356,01 | 977,17 | 309,05 | 20,50 |

| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Поджаренная из горошка зелёного консервированного | 40 | 1,24 | 0,08 | 2,60 | 16,00 | 0,04 | 4,00 | 20,00 | 0,08 | 8,00 | 24,80 | 8,40 | 0,28 |
| 210М/БМД | Омлет натуральный | 170 | 16,26 | 18,72 | 0,90 | 236,92 | 0,09 | | 320,00 | 2,53 | 71,48 | 246,06 | 15,42 | 3,21 |
| 376М/БМД | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,91 | 0,00 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,85 |
| | Фрукты (яблоки) | 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 |
| | Батон нарезной из муки в/с | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,77 | 0,05 | | | 0,77 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 |
| Итого за _Завтрак | | 605 | 21,47 | 20,70 | 51,31 | 481,10 | 0,23 | 19,10 | 347,50 | 3,67 | 116,98 | 324,85 | 47,57 | 8,18 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 40,00 | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| | Пастила | 15 | 0,08 | | 12,00 | 48,60 | | | | | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |
| Итого за Второй завтрак | | 265 | 5,55 | 8,37 | 56,09 | 327,48 | 0,24 | 40,00 | 5,00 | 2,64 | 140,73 | 108,64 | 44,91 | 4,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 73М | Икра кабачковая | 100 | 1,72 | 5,36 | 8,95 | 92,53 | 0,06 | 32,00 | | 2,46 | 35,90 | 34,37 | 20,41 | 0,93 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,84 | 5,35 | 10,65 | 102,58 | 0,08 | 20,33 | 244,00 | 2,35 | 36,87 | 57,59 | 21,70 | 0,86 |
| 291М | Плов из птицы | 280 | 34,04 | 16,49 | 52,83 | 498,22 | 0,21 | 9,22 | 374,40 | 4,82 | 41,23 | 340,74 | 72,01 | 2,92 |
| 342М/БМД | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,90 | 58,70 | 0,01 | 4,00 | 2,00 | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 82,25 | 0,06 | | | 0,46 | 8,05 | 30,45 | 11,55 | 0,70 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,86 | 79,20 | 0,07 | | | 0,40 | 11,60 | 60,00 | 18,80 | 1,56 |
| Итого за Обед | | 905 | 44,17 | 28,19 | 119,09 | 913,47 | 0,48 | 65,55 | 620,40 | 10,57 | 140,04 | 527,55 | 148,08 | 7,88 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 553/К/БМД | Булочка с маком пониженной калорийности | 50 | 4,47 | 8,17 | 23,89 | 186,88 | 0,22 | | 5,00 | 2,44 | 123,58 | 92,99 | 35,86 | 1,11 |
| 473К | Напиток витаминный | 200 | 0,46 | 0,15 | 15,12 | 69,14 | 0,02 | 80,00 | 65,36 | 0,34 | 11,20 | 11,68 | 4,72 | 0,50 |
| | Фрукты (Мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 | | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,73 | 8,52 | 46,51 | 294,02 | 0,30 | 118,00 | 70,36 | 2,98 | 169,78 | 121,67 | 51,58 | 1,71 |
| Всего за Пятница-2 | | | 76,92 | 65,78 | 273,00 | 2016,07 | 1,25 | 242,65 | 1043,26 | 19,86 | 567,52 | 1082,70 | 292,14 | 21,92 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884077

Владелец Анушян Аида Вараздатовна

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025