Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная категория 12-18 лет Сезон осенне-зимний День: понедельник Нелеля: 1

Неделя	a: 1													
Nº		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энергетиче		Витами	ины (мг)		M	инеральные і	вещества (м	иг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ская ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.02	2.1		0.03	5.1	9	4.2	0.15
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14.36	7.85	11.03	171.19	0.06	0.5	6.6	1.62	15.12	151.14	17.76	1.3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63
388/M	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	20.7	97.31	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.52
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Ит	гого за Завтрак	670	23.92	16.56	92.60	629.48	0.34	218.85	982.32	5.94	108.51	314.57	90.9	6.46
Промежуточное питани	e													
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16
	Сок яблочный	200	1 5.52	0.2 9.13	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Итого за Промежуточное питание 250				48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96
Обед														
67/M/CCЖ	Винегрет овощной	100	1.51	3.18	8.12	67.8	0.06	10.15	266	1.47	28.8	46.01	20.97	0.87
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5.63	6.59	13.13	134.5	0.07	20.45	234	2.45	40.38	91.73	28.38	1.44
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15.77	8.6	4.38	156.74	0.06	2.8	7.9	1.68	17.78	170.77	19.27	1.36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
349/M	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1,010	37.16	26.73	128.15	906.28	0.6	43.74	513.41	9.17	158.41	612.71	234.64	13.41
Промежуточное питани	e													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	6.29	6.4	13	120					240			
	Итого за Промежуточное питание 250			10.33 63.72	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день	о за день				312.56	2141.09	1.11	266.59	1500.73	19.96	701.45	1090.33	391.82	24.78

Возрастная категория 12-18 лет осенне-зимний День: вторник Сезон

Неделя: 1

№		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Mi	инеральные і	вещества (м	иг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14.52	23.31	21.69	354.79	0.22	25.8	235	5.97	68.28	256.29	41.17	3.54
377/M	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Ит	гого за Завтрак	560	20.12	24.12	71.36	588.05	0.34	66.7	235	6.18	123.03	322.07	65.81	5.2
Промежуточное питание	e													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.17	4.9	30.72	183.47	0.1			1.88	53.93	53.93	22.05	0.95
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240	•		
Итого за П	ромежуточное питание	250	6.17	11.30	43.72	303.47	0.1			1.88	293.93	53.93	22.05	0.95
Обед														
62/M/CCX	Салат морковный	100	1.3	3.1	6.9	61.97	0.06	5	2000	1.72	34.36	56.56	38.44	0.76
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на	250	5.87	6.68	14.74	142.62	0.08	20.6	234	2.44	31.08	93.49	25.83	1
294/М/БМД	бульоне из птицы Биточки из индейки	100	14.36	7.85	11.03	171.19	0.06	0.5	6.6	1.62	15.12	151.14	17.76	1.3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63
342/M	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3	0.10	0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
l l	Итого за Обед	1,010	31.43	26.43	113.40	824.23	0.51	85.35	3085.6	10.02	175.15	514.4	172.75	9.31
Промежуточное питание	e													
	Булочка постная с маком	50	4.52	8.93	27.89	209.86	0.05		5	2.77	126.6	95.12	36.23	1.16
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за П	Итого за Промежуточное питание 250			9.13	48.09	301.86	0.07	4	5	2.97	140.6	109.12	44.23	3.96
Итого за день	за день				276.57	2017.61	1.02	156.05	3325.6	21.05	732.71	999.52	304.84	19.42

Возрастная категория 12-18 лет осенне-зимний День: среда Неделя: 1 Сезон

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Mı	инеральные і	вещества (г	иг)
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным. 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
376/M	Чай с сахаром	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
N	того за Завтрак	700	29.44	20.65	121.71	796.18	0.36	24.65	305	7.32	89.79	304.24	74.99	7.65
Промежуточное питани	10													
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Промежуточное питание	250	5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/M/CCX	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	3.09	4.31	52.17	0.03	36.4	160	1.43	47.92	30.76	16.28	0.59
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1.63	4.25	10.6	87.66	0.08	20.5	200	1.89	24.08	47.33	20.12	0.75
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
342/M	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1,050	35.84	27.43	117.06	866.57	0.69	116.66	779.6	11.23	201.56	639.7	183.27	10.18
Промежуточное питани	10													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	6.29	6.4	13	120					240			
	Итого за Промежуточное питание 250			10.33 68.51	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день	за день				330.58	2268.08	1.22	145.31	1089.6	23.4	725.88	1106.99	324.54	22.74

Возрастная категория 12-18 лет Сезон осенне-зимний День: четверг

День: четве **Неделя:** 1

№		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		Mi	инеральные і	вещества (м	иг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	ý	тическая	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15.77	8.6	4.38	156.74	0.06	2.8	7.9	1.68	17.78	170.77	19.27	1.36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
377/M	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
Ито	ого за Завтрак	640	29.18	16.45	89.45	625.86	0.45	43.7	7.9	4.59	88.61	422.16	168.13	7.22
Промежуточное питание	ı													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Пр	омежуточное питание		6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
55/M/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1.23	3.1	6.19	58.33	0.02	8.15	1.75	1.43	38.67	38.53	18.86	1.12
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9.39	7.24	19.58	181.41	0.27	12.03	228	2.54	35.52	121.82	39.82	2.47
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным. 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/M	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
И	того за Обед	1,040	41.03	31.25	161.70	1100.22	0.68	37.57	535.26	11.75	182.2	517.14	147.67	12.79
Промежуточное питание														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1 5.29	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Пр	Итого за Промежуточное питание			4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день				68.13	342.96	2331.41	1.3	85.27	548.16	21.19	705.34	1102.35	382.08	24.92

Возрастная категория 12-18 лет Сезон осенне-зимний День: пятница Неделя: 1

неделя №		Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Mi	инеральные і	вещества (м	иг)
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	ý	тическая	B1	С	À	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным. 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
376/M	Чай с сахаром	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
Ит	ого за Завтрак	710	31.91	19.69	94.04	686.65	0.54	63.36	417.6	7.54	123.81	517.75	134.37	7.43
Промежуточное питани	e			•	•	•	•	•					•	
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за П	ромежуточное питание		5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.97	3.16	3.59	47.89	0.05	15.89		1.72	24.4	32.68	17.04	0.78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6.49	9.42	11.83	159.14	0.08	39.1	300	2.85	47.34	60.99	27.63	1.02
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33.85	29.61	47.34	592.41	0.22	6.95	962	2.67	47.13	369.86	78.01	3.07
342/M	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1,010	47.54	43.53	121.97	1078.21	0.5	74.94	1267	8	162.77	575.03	164.58	9.49
Промежуточное питани	e													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за П	ромежуточное питание		6.29 91.14	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день				83.65	307.82	2370.19	1.21	142.3	1689.6	20.39	721.11	1255.83	365.23	21.83

Возрастная категория 12-18 лет осенне-зимний **День:** понедельник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Mi	инеральные і	вещества (м	иг)
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0.21	0.03	0.57	3.3	0.02	2.1		0.03	5.1	9	4.2	0.15
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33.85	29.61	47.34	592.41	0.22	6.95	962	2.67	47.13	369.86	78.01	3.07
388/M	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	20.7	97.31	0.01	160	130.72	0.61	9.6	2.72	2.72	0.52
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	1того за Завтрак	670	40.14	30.66	105.09	872.02	0.37	207.05	1092.72	3.51	108.83	437.58	104.33	4.5
Промежуточное питан														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
	Промежуточное питание		6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1.42	8.22	8.37	114.06	0.05	8.26	361.44	3.65	21.31	41.62	19.11	0.63
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4.99	6.79	11.02	125.58	0.08	21.1	232	1.91	25.58	49.87	21.18	0.79
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15.54	15.79	4.38	222.31	0.09	4.38	31.6	1.68	19.36	139.17	19.27	1.28
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
342/M	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1,010	35.99	39.30	120.18	984.98	0.64	47.74	632.04	10.72	125.23	526.17	224.08	12.3
Промежуточное питан	ие													
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1 5.29	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за	Итого за Промежуточное питание			4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день				90.39	317.08	2462.33	1.18	258.79	1729.76	19.08	668.59	1126.8	394.69	21.71

Возрастная категория 12-18 лет осенне-зимний **День:** вторник

Неделя:	2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)		Mi	инеральные	вещества (г	иг)
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	200	14.52	23.31	21.69	354.79	0.22	25.8	235	5.97	68.28	256.29	41.17	3.54
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	200			12.98	51.88		0.1			4.95	8.24	4.4	0.86
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
И·	того за Завтрак	560	20.06	24.11	71.15	585.67	0.34	63.9	235	6.17	120.23	320.53	64.97	5.16
Промежуточное питани	10													
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за Г	Промежуточное питание		5.29	4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед														
45/M/CCX	Салат из белокочанной капусты	100	1.54	3.09	4.31	52.17	0.03	36.4	160	1.43	47.92	30.76	16.28	0.59
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5.87	6.68	14.74	142.62	0.08	20.6	234	2.44	31.08	93.49	25.83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	15.37	13.95	12.45	236.13	0.10	18.0	6.6	4.28	50.02	181.96	43.76	2.4
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/M	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1,040	37.14	30.97	149.38	1030.56	0.47	85.34	406.11	12.3	201.75	488.29	139.41	10.76
Промежуточное питани	10													
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Г	Промежуточное питание		6.29 68.89	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день	за день			75.51	312.34	2221.56	0.98	153.24	646.11	23.32	756.51	971.87	270.66	20.83

Возрастная категория 12-18 лет Сезон осенне-зимний

День: среда Неделя: 2

Недел	Я: _Z													
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		вые вещес		Энерге-		Витами	ины (мг)			инеральные і		
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным. 100/30	130	16.1	13.66	18.05	260.84	0.13	7.05	300	3.6	35.3	174.71	35.45	2.46
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.27			2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
377/M	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
И	того за Завтрак	700	29.79	21.57	104.26	737.16	0.54	55.45	300	6.75	110.31	433.9	190.31	8.59
Промежуточное питани	ие					•								
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за І	Промежуточное питание		6.29	10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед	<u> </u>													
20/M/CCЖ	Салат из свежих огурцов	100	0.77	3.11	2.75	41.92	0.03	7.1		1.43	25.61	34.26	13.74	0.58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2.29	6.25	11.31	111.74	0.08	38.35	260	2.83	45.46	57.81	26.3	0.97
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
342/M	Компот из вишни	200	0.16	0.04	15.09	62.27	0.01	3		0.06	7.4	6	5.2	0.14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1.050	35.73	29.33	114.41	872	0.69	104.21	677.6	12.15	201.63	655.28	188.51	9.61
Промежуточное питани	ие				•	•								
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за	Итого за Промежуточное питание			4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день					310.48	2214.49	1.4	163.66	982.6	23.75	746.47	1252.23	445.1	23.11
			•		•	•	•	•	•	•			•	

Возрастная категория 12-18 лет осенне-зимний **День:** четверг **Неделя:** 2 Сезон

Неделя:		Macca	Пишо	вые вещес	TDO (r)	Энерге-		Витами	(845)		M	инеральные і	DOLLLOCTRO (A	ur)
	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	у У		B1	С	ны (wii) А	Е	Ca	пнеральные і	Ма	Fe
рец.	2	порции	D /		6	тическая	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	2	J	4	j j	0	1	0	9	10	- 11	IZ	13	14	10
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15.54	15.79	4.38	222.31	0.09	4.38	31.6	1.68	19.36	139.17	19.27	1.28
290/М/БМД 171/М/БМД		180	7.81	7.04	35.4	235.86	0.09	4.30	31.0	2.7	16.08	185.61	124.22	4.2
376/M	Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром	200	7.01	7.04	12.98	51.88	0.21	0.1		2.1	4.95	8.24	4.4	0.86
3/6/101		60	4.74	0.6	28.98	141	0.06	0.1			12	39	8.4	0.66
338/M	Хлеб пшеничный	100	0.4	0.6	9.8	47	0.06	10	5	0.2	16		9	2.2
	Яблоко ого за Завтрак		28.49	23.83		698.05			36.6	4.58	68.39	383.02	165.29	9.2
		640	20.49	23.03	91.54	090.00	0.45	14.48	30.0	4.30	00.39	303.02	100.29	9.2
Промежуточное питание			4.00	0.00	00.70	474.04	- ^ 4			4 45	540	57.04	00.50	0.00
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	5.29	0.2 4.13	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
	Итого за Промежуточное питание				49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Обед	1	400		0.40		00.07		00.05	075		40.04	40.07	00.00	0.70
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2.1	3.13	7.77	68.37	0.06	26.85	275	1.5	43.04	46.87	20.66	0.72
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на	250	9.39	7.24	19.58	181.41	0.27	12.03	228	2.54	35.52	121.82	39.82	2.47
	мясном бульоне								220					
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15.2	9.61	12.97	199.84	0.1	1.1		1.7	19.5	150.49	23.13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3.67	7.46	21.52	169.68	0.16	46.25	840	3.48	50.69	101.71	48.82	1.63
342/M	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	16.89	70.67	0.01	4	2	0.08	6.4	4.4	3.6	0.92
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
И	того за Обед	1,010	36.59	28.90	122.85	906.47	0.74	100.23	1350	10	191.65	530.79	172.73	12.22
Промежуточное питание														
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за Пр	Итого за Промежуточное питание				42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Итого за день	о за день				306.20	2209.85	1.36	118.71	1391.6	19.43	694.57	1076.86	404.3	26.33

Возрастная категория 12-18 лет Сезон осенне-зимний День: пятница

Нелепа: 2

Недел	ля: Z													
Nº	Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	Энерге-		Витами	ины (мг)		M	инеральные і	вещества (г	
рец.	Прием Пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	тическая	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/M	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0.33	0.06	1.14	7.2	0.02	7.5		0.21	4.2	7.8	6	0.27
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным. 100/40	140	22.72	12.90	10.82	251.45	0.21	8.56	412.6	4.74	64.38	342.98	63.57	1.72
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3.72	5.73	30.32	188.12	0.22	37.2		2.39	22.28	108.73	43	1.72
377/M	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.01	13.19	54.26		2.9		0.01	7.75	9.78	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.06				12	39	8.4	0.66
338/M	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38		0.2	35	17	11	0.1
	Итого за Завтрак	710	32.37	19.50	91.95	680.03	0.57	94.16	412.6	7.55	145.61	525.29	137.21	5.37
Промежуточное питан	ие					•								
	Булочка постная с кунжутом	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Напиток овсяный	200	2	6.4	13	120					240			
Итого за	Итого за Промежуточное питание			10.33	42.72	291.24	0.1			1.45	294.2	57.91	22.56	0.98
Обед														
62/M/CCЖ	Салат морковный	100	1.3	3.1	6.9	61.97	0.06	5	2000	1.72	34.36	56.56	38.44	0.76
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5.13	7.71	13.21	143.3	0.05	20.45	232	2.39	37.98	51.73	24.58	1.16
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным. 100/30	100	30.62	14.15	1.42	257.23	0.17	20.32	56.4	3.52	58.32	257.19	53.01	2.99
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7.92	5.93	50.76	288.26	0.12			3.28	17.36	63.49	11.74	1.2
349/M	Компот из сухофруктов	200	0.37	0.02	23	94.88		0.34	0.51	0.17	18.87	13.09	5.1	1.06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.83	99	0.08			0.5	14.5	75	23.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
338/M	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	11	9	2.2
	Итого за Обед	1.040	51.41	32.21	139.41	1062.14	0.54	56.11	2293.91	11.78	203.39	547.56	169.57	11.65
Промежуточное питан														
	Булочка постная с маком	50	4.29	3.93	29.72	171.24	0.1			1.45	54.2	57.91	22.56	0.98
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.8
Итого за	Итого за Промежуточное питание			4.13	49.92	263.24	0.12	4		1.65	68.2	71.91	30.56	3.78
Итого за день					323.17	2347.5	1.28	154.27	2711.51	24.18	783.53	1235.9	373.06	21.93

Сборники, используемые при разработке меню:

⁻ Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017