УТВЕРЖДАЮ

"	"	_ 2022 г
		2022 1

Типовое 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 1-4 классов общеобразовательных организаций РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет осенне-зимний **День:** понедельник

Неделя: 1

Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	1ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40	0.1	2.4	3		0.02
294/M/ЖКT	Биточки из индейки на пару	90	13.01	4.4	9.97	130.51	0.05	0.5	6	0.25	13.37	135.67	14.77	1.09
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0.48	0.2	16.74	79.66	0.01	140	114.38	0.53	8.4	2.38	2.38	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		470	19.52	15.61	66.51	494	0.26	163.4	1336.38	1.25	59.89	258.38	67.86	3.32
Промежуточное пит	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
342/M/ЖКT	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1.17	5.06	6.19	75.5	0.03	8.75		2.34	25.14	31.34	15.16	0.91
128/K/ЖКT	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10.47	6.66	17.19	170.56	0.14	16.03	115	0.35	56.14	152.8	33.31	1.89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядиныс соусом сметанным 90/30	120	13.06	8.88	6.38	157.18	0.07	1	10.0	0.79	22.90	135.86	18.64	1.9
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4.41	1.16	19.99	107.8	0.15			0.28	8.84	104.68	70.11	2.36
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0.33	0.02	18.83	77.85		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.93
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед	•	770	34.18	22.38	97.56	729.89	0.46	26.11	125.45	3.91	141.67	475.23	150.12	8.62
Промежуточное пит	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/M/ЖКT	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Итого за день		1,890	94.16	59.25	246.89	1926.95	0.88	211.95	1593.83	6.56	805.44	1381.57	380.86	14.42

День: вторник Неделя: 1

Неделя:	; I													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/M/ССЖ	Омлет паровой	50	5.5	6.81	0.95	87.08	0.03	0.18	101.4	1.12	39.9	89.67	6.83	1.02
174/M/CCЖ	Каша пшеничная молочная	160	5.84	5.81	31.75	169.54	0.12	0.43	27.1	0.63	103.68	159.99	30.56	1.72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		430	18.09	15.87	66.73	450.68	0.21	1.15	137.62	1.76	264.7	382.86	72.59	4.18
Промежуточное питан	ие													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/M/ЖКT	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуточн	ное питание	355	2.21	0.65	45.45	198.6	0.06	12.4	1.15	0.54	17.83	43.87	49.55	2.04
Обед														
62/M/ЖКT	Салат из отварной моркови	60	0.91	5.07	4.83	69.45	0.04	3.5	1400	2.48	19.64	38.75	26.64	0.5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4.94	9.48	14.59	163.27	0.09	10.51	188.9	3.71	16.68	83.63	22.63	0.9
294/M/ЖКT	Биточки из индейки на пару	90	13.01	4.4	9.97	130.51	0.05	0.5	6	0.25	13.37	135.67	14.77	1.09
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед	•	740	26.53	22.95	92.60	685.21	0.42	40.11	2770.9	6.86	96.07	393.78	122.23	4.6
Промежуточное питан	ие													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/M/ЖКT	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуточн	ное питание	355	2.21	0.65	45.45	198.6	0.06	12.4	1.15	0.54	17.83	43.87	49.55	2.04
Итого за день		1,880	49.04	40.12	250.23	1533.09	0.75	66.06	2910.82	9.7	396.43	864.38	293.92	12.86

День: среда Неделя: 1

Недел	<u>19: 1</u>													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	1ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/M	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40	0.1	2.4	3		0.02
268/M/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13.8	7.95	10.24	167.5	0.07	1	8	0.31	21.3	136.06	18.02	1.93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8	0.1			0.9	13.24	52.58	9.71	0.97
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		500	25.11	17.63	84.37	597.34	0.22	1.43	53	1.31	109.89	270.88	44.73	4.26
Промежуточное пит	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/M/ЖКT	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Обед														
50/M/CCЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3.02	6.39	3.96	85.82	0.01	4.57	20.7	1.85	110.33	77.78	14.17	0.75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной, 200/5	200	2.18	6.52	10.37	109.48	0.06	10.89	355	0.26	45.36	57.08	18.42	0.55
228/M/ЖКT	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18.73	4.10	1.81	118.82	0.14	0.60	20	0.05	45.74	274.0	40.08	0.83
128/M/CCЖ	Картофельное пюре	150	3.27	4.71	22.03	144.03	0.16	25.74	22.3	0.18	45.28	97.19	32.88	1.21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0.33	0.02	18.83	77.85		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.93
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед		770	32.27	22.34	85.98	677	0.44	42.1	418.25	2.49	275.36	556.59	118.45	4.93
Промежуточное пит	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Итого за день		1,920	95.78	60.63	251.81	1957.54	0.82	66.05	613.25	5.1	996.31	1469.53	324.38	11.71

Возрастная группа 7-11 лет осенне-зимний **День:** четверг

<u>Нед</u>еля: 1

№	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	іны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	·							•			•			
242/M/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23.13	14.48	28.83	344.02	0.08	5.66	108	0.56	234.67	308.94	40.46	1.18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2.91	2.26	18.6	107	0.02	0.72	9		112.77	81	12.6	0.12
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
428/M/CCЖ	Булочка с кунжутом	50	4.9	2.26	29.09	156.12	0.34		5	1.08	26.99	50.21	12.77	0.75
Итого за Завтрак		450	33.31	19.30	91.01	677.64	0.47	6.38	122	1.64	380.43	459.65	70.03	2.38
Промежуточное пита	ание		•	•	•			•			•	•	•	
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/M/ЖКT	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай c сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
Обед		·	1	•				1	l l		1			
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1.17	4.06	6.19	66.51	0.03	8.75		1.9	25.14	31.32	15.16	0.91
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	200	9.58	8.42	10.41	155.83	0.09	11.32	366	0.39	44.98	125.84	27.02	1.58
268/M/ЖКT	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13.8	7.95	10.24	167.5	0.07	1	8	0.31	21.3	136.06	18.02	1.93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8	0.1			0.9	13.24	52.58	9.71	0.97
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0.14	0.14	13.51	56.82	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед		770	36.05	21.95	111.63	790.5	0.37	24.7	375.8	3.57	122.42	388.76	81.55	6.87
Промежуточное пита	ание							ı			ı			
362/M/ЖКТ	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
Итого за день		1,930	76.00	42.31	276.52	1803.42	0.92	53.98	497.8	6.07	535.41	926.29	249.06	12.27

День: пятница Неделя: 1

Недел	19: 1													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	іны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/M	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40	0.1	2.4	3		0.02
228/M/ЖКT	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18.73	4.10	1.81	118.82	0.14	0.60	20	0.05	45.74	274.0	40.08	0.83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3.27	4.71	22.03	144.03	0.16	25.74	22.3	0.18	45.28	97.19	32.88	1.21
376/М/ССЖ	Чай c сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		500	25.24	16.46	53.27	462.85	0.34	26.44	82.1	0.33	106.37	408.42	82.96	3.35
Промежуточное пит	ание		•		•						•	•		•
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/M/ЖКT	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	го за Промежуточное питание		20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Обед														
62/M/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	3.61	3.31	55.42	0.03	2.45	973.8	1.1	76.64	65.59	21.16	0.43
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макароными на курином бульоне	200	4.82	6.27	16.94	143.72	0.09	13.65	184	2	16.97	53.54	20.26	0.85
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19.16	13.16	3.11	208.39	0.09	1.66	98.4	1.32	41.79	173.62	19.48	1.46
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед	·	840	33.83	27.04	86.57	729.51	0.45	43.46	2432.2	4.84	181.78	428.48	119.09	4.85
Промежуточное пит	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
241/M/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12.58	7.88	11.56	170.03	0.04	0.32	51	0.3	107.94	153.48	16.94	0.49
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто		325	20.23	10.63	41.41	351.53	0.08	11.22	66	0.7	301.94	323.98	81.44	1.24
Итого за день		1,890	99.53	64.76	222.66	1895.42	0.95	92.24	2646.3	6.57	892.03	1484.86	364.93	10.68

Возрастная группа 7-11 лет **Сезон** осенне-зи осенне-зимний

День: понедельник **Неделя:** 2

	-													, ,
Nº	Прием пищи, наименование	Macca		вые вещес		ЭЦ (ккал)		Витами	іны (мг)			еральные		
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
299/M/ЖКT	Суфле из птицы	90	19.16	13.16	3.11	208.39	0.09	1.66	98.4	1.32	41.79	173.62	19.48	1.46
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0.48	0.2	16.74	79.66	0.01	140	114.38	0.53	8.4	2.38	2.38	0.45
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак		460	25.59	17.12	59.52	505.79	0.3	164.56	1388.78	2.22	85.91	293.33	72.57	3.67
Промежуточное питан	ие													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
Итого за Промежуточн	ого за Промежуточное питание		7.69	4.24	43.00	245.33	0.08	16.53	20.5	0.57	123.55	142.84	64.55	2.93
Обед														
62/M/ЖКT	Салат из отварной моркови	60	0.91	5.07	4.83	69.45	0.04	3.5	1400	2.48	19.64	38.75	26.64	0.5
400/// DICICT	Суп-пюре картофельный на	200	40.47	0.00	47.40	470.50	0.44	40.00	445	0.25	FC 44	450.0	22.24	4.00
128/K/ЖКT	мясном бульоне	200	10.47	6.66	17.19	170.56	0.14	16.03	115	0.35	56.14	152.8	33.31	1.89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	12.62	7.72	4.53	137.51	0.05	1	2.5	0.73	13.13	128.79	17.44	1.8
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	150	3.63	0.4	22.61	75.9	0.1			0.56	16.88	91.83	20.02	1.58
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0.14	0.14	13.51	56.82	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед		740	32.51	20.59	91.65	651.24	0.41	24.13	1519.3	4.19	123.55	455.13	109.05	7.25
Промежуточное питан	ие													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
Итого за Промежуточн	ое питание	355	7.69	4.24	43.00	245.33	0.08	16.53	20.5	0.57	123.55	142.84	64.55	2.93
Итого за день		1,910	73.48	46.19	237.17	1647.69	0.87	221.75	2949.08	7.55	456.56	1034.14	310.72	16.78

День: вторник Неделя: 2

	ія: 2													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес		ЭЦ (ккал)		Витами	ны (мг)			еральные	вещества	
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5.5	6.81	0.95	87.08	0.03	0.18	101.4	1.12	39.9	89.67	6.83	1.02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4.2	5.7	30.66	191.24	0.04	0.43	27.1	0.17	92.48	111.15	25.16	0.43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3.59	2.85	14.71	100.06	0.02	0.54	9.12	0.01	113.12	107.2	29.6	1
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак	•	430	16.45	15.76	65.64	472.38	0.13	1.15	137.62	1.3	253.5	334.02	67.19	2.89
Промежуточное пита	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/M/ЖКT	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто	чное питание	355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
Обед														
75/M/CCЖ	Икра свекольная	60	1.17	5.06	6.19	75.5	0.03	8.75		2.34	25.14	31.34	15.16	0.91
404/M/000/	Суп картофельный с рисом на	200	4.04	0.40	44.50	400.07	0.00	40.54	400.0	3.71	40.00	00.00	00.00	0.9
101/М/ССЖ	бульоне из птицы	200	4.94	9.48	14.59	163.27	0.09	10.51	188.9	3.71	16.68	83.63	22.63	0.9
294/M/ЖКT	Биточки из индейки на пару с	120	13.43	5.6	11.66	150.15	0.06	0.5	14	0.30	21.87	142.50	15.88	1.14
294/IVI/AKT	соусом сметанным, 90/30	120	13.43	5.0	11.00	150.15	0.06	0.5	14	0.30	21.01	142.50	13.00	1.14
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6.6	0.78	42.3	202.8	0.1			0.9	13.24	52.58	9.71	0.97
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0.14	0.04	13.88	57.24	0.01	2.7		0.05	6.66	5.4	4.68	0.13
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед		770	31.02	21.59	117.60	789.96	0.36	22.49	202.9	7.3	95.59	354.45	76.46	4.71
Промежуточное пита	ание	•	•	•	•	•		•			•	•	•	
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
362/M/ЖКT	Желе из ягод	75	1.82	0.03	5.96	31.73		1.35		0.03	3.33	2.7	2.34	0.06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто		355	3.32	0.53	36.94	167.64	0.04	11.45		0.43	16.28	38.94	48.74	1.51
Итого за день		1,910	54.11	38.41	257.12	1597.62	0.57	46.54	340.52	9.46	381.65	766.35	241.13	10.62

День: среда Неделя: 2

Недел	Я: 2													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	1ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/M	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40	0.1	2.4	3		0.02
268/M/ЖКT	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13.8	7.95	10.24	167.5	0.07	1	8	0.31	21.3	136.06	18.02	1.93
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4.41	1.16	19.99	107.8	0.15			0.28	8.84	104.68	70.11	2.36
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак	<u> </u>	500	22.92	18.01	62.06	502.34	0.27	1.43	53	0.69	105.49	322.98	105.13	5.65
Промежуточное пита	ание	•	•	•	•						•		•	
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/M/ЖКT	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Обед														
50/M/CCЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3.02	6.39	3.96	85.82	0.01	4.57	20.7	1.85	110.33	77.78	14.17	0.75
130/K/ЖKT	Суп-пюре овощной со сметаной	200	2.18	6.52	10.37	109.48	0.06	10.89	355	0.26	45.36	57.08	18.42	0.55
228/M/ЖКT	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18.73	4.10	1.81	118.82	0.14	0.60	20	0.05	45.74	274.0	40.08	0.83
128/M/CCЖ	Картофельное пюре	150	3.27	4.71	22.03	144.03	0.16	25.74	22.3	0.18	45.28	97.19	32.88	1.21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0.33	0.02	18.83	77.85		0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.93
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед	·	770	32.27	22.34	85.98	677	0.44	42.1	418.25	2.49	275.36	556.59	118.45	4.93
Промежуточное пита	ание	•		•	•			•			•			
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
242/M/ЖКT	Суфле творожное	75	11.55	7.58	10.88	160.1	0.04	0.36	56	0.25	111.53	150.53	16.1	0.51
	Йогурт питьевой	150	6.15	2.25	8.85	85.5		0.9	15		186	142.5	22.5	0.15
Итого за Промежуто	чное питание	325	19.20	10.33	40.73	341.6	0.08	11.26	71	0.65	305.53	321.03	80.6	1.26
Итого за день	·	1,920	93.59	61.01	229.50	1862.54	0.87	66.05	613.25	4.48	991.91	1521.63	384.78	13.1

День: четверг Неделя: 2

Недел	Я: 2													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	1ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом сметанным сладким, 150/40	190	23.45	15.95	21.80	329.14	0.08	0.75	118	0.54	231.80	307.72	33.26	1.05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2.91	2.26	18.6	107	0.02	0.72	9		112.77	81	12.6	0.12
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.03				6	19.5	4.2	0.33
428/M/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4.9	2.26	29.09	156.12	0.34		5	1.08	26.99	50.21	12.77	0.75
Итого за Завтрак	•	450	33.63	20.77	83.98	662.76	0.47	1.47	132	1.62	377.56	458.43	62.83	2.25
Промежуточное пита	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
369/M/ЖКT	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто	чное питание	355	2.21	0.65	45.45	198.6	0.06	12.4	1.15	0.54	17.83	43.87	49.55	2.04
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1.17	4.06	6.19	66.51	0.03	8.75		1.9	25.14	31.32	15.16	0.91
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем	200	9.84	8.46	16.88	182.95	0.12	13.65	184	2.15	20.34	124.04	28.51	1.85
268/M/ЖКT	Котлеты из говядины на пару	90	13.4	6.72	8.55	147.9	0.06	1		0.26	12.8	129.23	16.91	1.88
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0.14	0.14	13.51	56.82	0.01	3.6	1.8	0.07	5.76	3.96	3.24	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед	•	740	32.08	23.34	94.46	718.92	0.45	49.9	1361.8	4.75	103.76	418.88	117.33	7.44
Промежуточное пита	ание					•		•			•			
369/M/ЖКT	Мусс яблочный на манной крупе	75	0.71	0.15	14.47	62.69	0.02	2.3	1.15	0.14	4.88	7.63	3.15	0.59
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
Итого за Промежуто	чное питание	355	2.21	0.65	45.45	198.6	0.06	12.4	1.15	0.54	17.83	43.87	49.55	2.04
Итого за день		1,900	70.13	45.41	269.34	1778.88	1.04	76.17	1496.1	7.45	516.98	965.05	279.26	13.77

Возрастная группа 7-11 лет осенне-зимний **День:** пятница

Неделя: 2

	я: 2													
Nº	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	вые вещес	тва (г)	ЭЦ (ккал)		Витами	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец.	блюда	порции	Б	Ж	У	оц (ккал)	B1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	·													
14/M	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.09			40	0.1	2.4	3		0.02
228/M/ЖКT	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18.73	4.10	1.81	118.82	0.14	0.60	20	0.05	45.74	274.0	40.08	0.83
128/M/CCЖ	Картофельное пюре	150	3.27	4.71	22.03	144.03	0.16	25.74	22.3	0.18	45.28	97.19	32.88	1.21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9.98	39.91		0.1			4.95	8.24	4.4	0.85
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.04				8	26	5.6	0.44
Итого за Завтрак	·	500	25.24	16.46	53.27	462.85	0.34	26.44	82.1	0.33	106.37	408.42	82.96	3.35
Промежуточное пита	ание													
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
Итого за Промежуто	чное питание	355	7.69	4.24	43.00	245.33	0.08	16.53	20.5	0.57	123.55	142.84	64.55	2.93
Обед			•	•	•						•	•	•	•
62/M/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2.18	3.61	3.31	55.42	0.03	2.45	973.8	1.1	76.64	65.59	21.16	0.43
128/K/ЖКT	Суп-пюре картофельный со сметаной.	200	3.07	4.76	17.14	124.22	0.11	15.6	104	0.22	56.52	84.04	24.71	0.87
299/M/ЖКT	Суфле из птицы	90	19.16	13.16	3.11	208.39	0.09	1.66	98.4	1.32	41.79	173.62	19.48	1.46
136/M/ЖКT	Овощи припущенные с маслом	150	2.79	3.36	20.35	123.74	0.16	22.9	1176	0.37	27.72	91.33	45.11	1.32
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0.33	0.02	18.83	77.85	00	0.3	0.45	0.15	16.65	11.55	4.5	0.93
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	141	0.07				12	39	8.4	0.66
Итого за Обед		740	32.27	25.51	91.72	730.62	0.46	42.91	2352.65	3.16	231.32	465.13	123.36	5.67
Промежуточное пита	ание		ı								1			
338/M	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		0.4	8	28	42	0.6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4.74	2.49	9.62	82.42	0.03	6.13	15.5	0.17	50.6	61.6	11.15	1.43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1.45	1.25	12.38	66.91	0.01	0.4	5		64.95	53.24	11.4	0.9
Итого за Промежуточ	чное питание	355	7.69	4.24	43.00	245.33	0.08	16.53	20.5	0.57	123.55	142.84	64.55	2.93
Итого за день		1.950	72.89	50.45	230.99	1684.13	0.96	102.41	2475.75	4.63	584.79	1159.23	335.42	14.88

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