

Проект типового 12-ти дневного меню диетического питания (СД) для МБОУ "Жердевская СОШ" возрастная категория 12-18 лет

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" | 250 | 10,2 | 8,01 | 39,3 | 270,42 | 0,28 | 1,74 | 31,4 | 0,59 | 189,6 | 286,18 | 33,39 | 1,96 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 70 | 7,48 | 3,3 | 1,58 | 65,73 | 0,01 | 0,26 | 2 | 1,32 | 31,67 | 35,1 | 8,47 | 0,16 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 1,88 | 10,3 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 24,77 | 16,37 | 69,21 | 525,55 | 0,3 | 5,01 | 77,1 | 2 | 361,02 | 406,06 | 52,35 | 3,13 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и перца сладкого | 100 | 1,12 | 6,82 | 3,8 | 82,73 | 0,05 | 65,17 | 176,98 | 3,63 | 23,77 | 22,88 | 15,85 | 0,78 |
| 88/М/СД | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 250/10 | 260 | 2,16 | 7,26 | 9,9 | 114,28 | 0,07 | 31,2 | 208,99 | 2,83 | 43,71 | 53,75 | 22,5 | 0,8 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная с соусом томатным, 100/20 | 120 | 22,99 | 7,78 | 7,57 | 192,81 | 0,20 | 3,63 | 213,50 | 3,14 | 68,52 | 366,84 | 90,16 | 1,62 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из яблок и вишни (сироп стевии) | 200 | 0,24 | 0,13 | 4,17 | 20,17 | 0,01 | 5 | 1,15 | 0,1 | 10,34 | 7,93 | 6,75 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 940 | 35,59 | 23,69 | 98,08 | 752,41 | 0,55 | 142,2 | 606,2 | 9,89 | 166,04 | 559,51 | 178,11 | 5,48 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 055 | 69,93 | 49,44 | 216,65 | 1613,36 | 1,08 | 179,89 | 758,4 | 13,48 | 847,96 | 1234,67 | 318,16 | 16,23 |

День: вторник

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,03 | 10 | 10 | 0,1 | 17 | 30 | 14 | 0,5 |
| 210/М/СД | Омлет белковый с маслом сливочным, 170/5 | 175 | 16,32 | 5,33 | 3,66 | 127,51 | 0,02 | 0,61 | 27,2 | 0,49 | 74,31 | 80,68 | 18,86 | 0,35 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 100 | 6,7 | 1,2 | 52,9 | 249 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 27,54 | 15,82 | 65,47 | 514,62 | 0,09 | 11,77 | 91,22 | 0,7 | 205,63 | 219,98 | 62,37 | 1,85 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67/М/ССЖ | Винегрет овощной | 100 | 1,51 | 8,18 | 8,12 | 112,75 | 0,06 | 10,15 | 267,11 | 3,67 | 24,72 | 45,36 | 20,75 | 0,84 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне | 250 | 8,3 | 5,64 | 19,28 | 161,47 | 0,37 | 11,76 | 207,1 | 1,57 | 32,63 | 106,81 | 36,9 | 2,19 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленный (говядина) | 100 | 19,58 | 8,24 | 0,9 | 158,91 | 0,13 | 1,1 | | 1,09 | 13,39 | 207,54 | 30,47 | 2,21 |
| 139/М/СД | Капуста тушеная | 180 | 4,86 | 4,9 | 15,46 | 125,78 | 0,1 | 94,5 | 86,18 | 2,02 | 107,92 | 96,36 | 44,25 | 1,63 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 90 | 6,03 | 1,08 | 47,61 | 224,1 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 920 | 40,42 | 28,14 | 94,61 | 798,61 | 0,66 | 120,51 | 561,99 | 8,55 | 183,66 | 459,27 | 133,77 | 6,95 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 035 | 77,53 | 53,34 | 209,44 | 1648,63 | 0,98 | 164,96 | 728,31 | 10,84 | 710,19 | 948,35 | 283,84 | 16,42 |

День: среда

Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Поджаренная из перца сладкого | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 26 | 0,08 | 200 | 250 | 0,7 | 8 | 16 | 7 | 0,5 |
| 256/М/СД | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 17,71 | 12,57 | 2,47 | 193,92 | 0,62 | 4,53 | 80 | 1,84 | 12,64 | 185,64 | 27,28 | 2,7 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 630 | 33,21 | 16,86 | 75,76 | 587,93 | 1,01 | 205,83 | 341,24 | 3,04 | 154,35 | 476,63 | 172,4 | 7,46 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат овощной | 100 | 1,36 | 4,17 | 3,91 | 59,38 | 0,04 | 30,6 | 40,02 | 2,02 | 32,77 | 30,15 | 16,81 | 0,67 |
| 97/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30 | 280 | 9,99 | 5,81 | 22,2 | 181,35 | 0,23 | 27,17 | 234,28 | 2,04 | 27,82 | 155,95 | 45,31 | 1,52 |
| 289/М/СД | Рагу из овощей с курицей | 280 | 27,29 | 14,93 | 27,92 | 351,09 | 0,31 | 54,15 | 363,62 | 2,08 | 58,2 | 323,59 | 73,19 | 2,77 |
| 342/М/СД | Компот из черной смородины (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,47 | 8,8 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,2 | 6,6 | 6,2 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 940 | 44,20 | 25,95 | 97,82 | 799,82 | 0,59 | 151,92 | 641,32 | 6,28 | 125,99 | 516,29 | 141,51 | 5,22 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 100 | 86,98 | 52,19 | 222,94 | 1723,15 | 1,83 | 390,43 | 1057,66 | 10,91 | 601,24 | 1262,02 | 401,61 | 20,3 |

День: четверг

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 219/М/СД | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60 | 190 | 26,46 | 7,67 | 24,63 | 279,91 | 0,13 | 9,56 | 41,46 | 0,30 | 217,40 | 328,20 | 61,32 | 1,41 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| 378/М/СД | Чай с молоком (сироп стевии) | 200 | 1,88 | 0,86 | 4,36 | 33,12 | 0,02 | 0,83 | 6,1 | | 72,15 | 58,64 | 12,24 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 34,96 | 17,94 | 73,46 | 608,78 | 0,18 | 10,84 | 101,56 | 0,4 | 507,95 | 467,24 | 85,31 | 2,41 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 24/М/ССЖ | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,01 | 6,15 | 3,82 | 75,97 | 0,05 | 17 | 67,54 | 3,04 | 18,14 | 31,47 | 16,67 | 0,73 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне | 250 | 6,18 | 8,63 | 16,19 | 167,5 | 0,29 | 12,88 | 209,45 | 2,45 | 17,06 | 103,73 | 41,53 | 1,57 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная | 100 | 22,51 | 6,75 | 5,19 | 171,67 | 0,18 | 0,68 | 13,5 | 2,61 | 59,58 | 352,33 | 83,12 | 1,38 |
| 142/М/СД | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 180 | 3,57 | 3,45 | 27,11 | 154,47 | 0,2 | 32,64 | 169,91 | 1,11 | 29,01 | 105,4 | 41,16 | 1,55 |
| 342/М/СД | Компот из вишни (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,04 | 3,72 | 16,8 | 0,01 | 3 | | 0,06 | 7,4 | 6 | 5,2 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 910 | 38,79 | 25,98 | 98,35 | 785,61 | 0,73 | 66,2 | 460,4 | 9,27 | 131,19 | 598,93 | 187,68 | 5,33 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1 990 | 83,32 | 53,30 | 221,17 | 1729,79 | 1,14 | 109,72 | 637,06 | 11,26 | 960,04 | 1335,27 | 360,69 | 15,36 |

День: пятница
Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 250 | 10,2 | 8,01 | 39,3 | 270,42 | 0,28 | 1,74 | 31,4 | 0,59 | 189,6 | 286,18 | 33,39 | 1,96 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 70 | 7,48 | 3,3 | 1,58 | 65,73 | 0,01 | 0,26 | 2 | 1,32 | 31,67 | 35,1 | 8,47 | 0,16 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 1,88 | 10,3 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 24,77 | 16,37 | 69,21 | 525,55 | 0,3 | 5,01 | 77,1 | 2 | 361,02 | 406,06 | 52,35 | 3,13 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат из овощей с кукурузой | 100 | 1,37 | 5,31 | 4,54 | 71,73 | 0,03 | 24,9 | 34 | 2,42 | 26,97 | 29,75 | 15,17 | 0,58 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне | 250 | 8,39 | 5,01 | 19,28 | 156,16 | 0,27 | 11,5 | 201,9 | 2,04 | 33,32 | 112,98 | 37,77 | 2,26 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленый (говядина) с маслом сливочным, 100/5 | 105 | 19,62 | 11,87 | 1,0 | 191,96 | 0,13 | 1,1 | 22,5 | 1,14 | 14,59 | 209,04 | 30,50 | 2,22 |
| 309/М/ССЖ | Каша перловая с овощами | 180 | 5,79 | 3,69 | 39,06 | 213,93 | 0,1 | 23,35 | 60,22 | 2,24 | 33,44 | 144,25 | 32,26 | 1,5 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 895 | 39,33 | 26,70 | 98,83 | 798,78 | 0,53 | 63,85 | 320,22 | 8,04 | 113,32 | 499,22 | 117,1 | 6,64 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 010 | 73,67 | 52,45 | 217,40 | 1659,73 | 1,06 | 101,54 | 472,42 | 11,63 | 795,24 | 1174,38 | 257,15 | 17,39 |

День: суббота

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из перца сладкого | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 26 | 0,08 | 200 | 250 | 0,7 | 8 | 16 | 7 | 0,5 |
| 228/М/СД | Рыба припущенная (минтай) | 100 | 18,76 | 8,06 | | 147,89 | 0,13 | 0,59 | 11,8 | 3,43 | 48,67 | 283,64 | 64,99 | 0,96 |
| 311/М/СД | Картофель отварной в молоке | 180 | 4,4 | 5,63 | 26,69 | 175,41 | 0,2 | 30,59 | 36 | 0,21 | 72,65 | 129,75 | 40,96 | 1,42 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 630 | 31,45 | 16,33 | 64,32 | 531,81 | 0,45 | 232,34 | 306,82 | 4,35 | 241,24 | 535,69 | 142,41 | 3,85 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 18/М/ССЖ | Салат зеленый с огурцами | 100 | 0,98 | 5,14 | 2,07 | 57,95 | 0,02 | 5,3 | 5,3 | 2,25 | 10,11 | 16,23 | 7,49 | 0,27 |
| 82/М/СД | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 250/10 | 260 | 2,09 | 5,19 | 10,38 | 97,35 | 0,06 | 20,35 | 208,49 | 1,97 | 43,06 | 55,64 | 24,87 | 1,12 |
| 254/М/СД | Печень жареная с маслом | 100 | 26,24 | 12,28 | 11,49 | 262,5 | 0,45 | 46,86 | 11666,5 | 2,65 | 17,34 | 468,44 | 32,19 | 10,02 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,52 | 25,2 | 0,01 | 4 | 2 | 0,08 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,88 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 910 | 41,97 | 25,66 | 101,89 | 808,26 | 0,81 | 76,51 | 11883,53 | 7,45 | 90,41 | 729,7 | 192,22 | 16,45 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 070 | 82,99 | 51,37 | 215,57 | 1675,47 | 1,49 | 341,53 | 12265,45 | 13,39 | 652,55 | 1534,49 | 422,33 | 27,92 |

День: понедельник

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 71/М | Подгарнировка из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | 0,07 | 25 | 133 | 0,7 | 14 | 26 | 20 | 0,9 |
| 214/М/СД | Омлет белковый с морковью | 170 | 11,87 | 2,28 | 8,02 | 100,77 | 0,06 | 4,06 | 1374,1 | 0,29 | 89,64 | 107,08 | 40,71 | 0,71 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 90 | 6,03 | 1,08 | 47,61 | 224,1 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 25,60 | 16,78 | 66,10 | 522,12 | 0,18 | 30,47 | 1605,3 | 1,17 | 358,25 | 301,08 | 80,06 | 1,89 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/М/ССЖ | Салат витаминный /2 вариант/ | 100 | 2,1 | 4,18 | 5,77 | 69,38 | 0,06 | 26,85 | 276,5 | 1,94 | 36,78 | 45,62 | 20,29 | 0,67 |
| 97/М/ССЖ | Суп картофельный с рыбой (горбуша), 250/30 | 280 | 9,99 | 5,81 | 22,2 | 181,35 | 0,23 | 27,17 | 234,28 | 2,04 | 27,82 | 155,95 | 45,31 | 1,52 |
| 290/М/СД | Бефстроганов из куриного филе | 100 | 16,09 | 12,39 | 6,23 | 198,2 | 0,1 | 2,53 | 28,1 | 1,45 | 41,14 | 178,23 | 25,93 | 0,97 |
| 309/М/ССЖ | Каша перловая с овощами | 180 | 5,79 | 3,69 | 39,06 | 213,93 | 0,1 | 23,35 | 60,22 | 2,24 | 33,44 | 144,25 | 32,26 | 1,5 |
| 342/М/СД | Морс клюквенный (сироп стевии) | 200 | 0,1 | 0,04 | 2,34 | 12 | | 3 | 0,6 | 0,2 | 2,8 | 2,2 | 3 | 0,12 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 910 | 37,42 | 26,71 | 102,05 | 799,36 | 0,49 | 82,9 | 599,7 | 7,87 | 141,98 | 526,25 | 126,79 | 4,78 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 025 | 72,59 | 52,87 | 217,51 | 1656,88 | 0,9 | 146,05 | 2280,1 | 10,63 | 821,13 | 1096,43 | 294,55 | 14,29 |

День: вторник

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 250 | 11,49 | 6,86 | 42,09 | 276,14 | 0,31 | 1,74 | 32,58 | 0,51 | 175,4 | 298 | 136,89 | 4,11 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 70 | 7,48 | 3,3 | 1,58 | 65,73 | 0,01 | 0,26 | 2 | 1,32 | 31,67 | 35,1 | 8,47 | 0,16 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 29,44 | 17,13 | 76,40 | 578,98 | 0,37 | 3,27 | 86,8 | 1,92 | 450,99 | 514,4 | 180,07 | 5,39 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/М/ССЖ | Салат овощной | 100 | 1,36 | 4,17 | 3,91 | 59,38 | 0,04 | 30,6 | 40,02 | 2,02 | 32,77 | 30,15 | 16,81 | 0,67 |
| 113/И | Свекольник со сметаной, 250/10 | 260 | 2,47 | 6,28 | 14,84 | 126,35 | 0,08 | 17,93 | 212,11 | 2,42 | 46,16 | 71,82 | 31,39 | 1,54 |
| 266/М/СД | Бифштекс рубленый (говядина) | 110 | 23,27 | 9,6 | 0,98 | 186,83 | 0,15 | 1,2 | | 1,22 | 15,38 | 246,13 | 36,07 | 2,61 |
| 142/М/СД | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 180 | 3,57 | 3,45 | 27,11 | 154,47 | 0,2 | 32,64 | 169,91 | 1,11 | 29,01 | 105,4 | 41,16 | 1,55 |
| 342/М/СД | Компот из свежих груш (сироп стевии) | 200 | 0,16 | 0,12 | 5,72 | 25,2 | 0,01 | 2 | 0,8 | 0,16 | 7,6 | 6,4 | 4,8 | 0,92 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 80 | 5,36 | 0,96 | 42,32 | 199,2 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 930 | 36,19 | 24,58 | 94,88 | 751,43 | 0,48 | 84,37 | 422,84 | 6,93 | 130,92 | 459,9 | 130,23 | 7,29 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 045 | 75,20 | 51,09 | 220,64 | 1665,81 | 1,08 | 120,32 | 584,74 | 10,44 | 902,81 | 1243,4 | 398 | 20,3 |

День: среда

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 223/М/СД | Запеканка из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60 | 190 | 25,61 | 8,14 | 24,64 | 280,77 | 0,13 | 9,56 | 38,24 | 0,74 | 213,00 | 321,10 | 60,64 | 1,38 |
| 377/М/СД | Чай с лимоном (сироп стевии) | 200 | 0,26 | 0,03 | 1,88 | 10,3 | | 2,9 | 0,5 | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,86 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 32,49 | 17,58 | 70,99 | 586,82 | 0,16 | 12,91 | 92,74 | 0,85 | 439,15 | 411,28 | 77,63 | 2,36 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 20/М/ССЖ | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,87 | 4,11 | 3,31 | 53,73 | 0,03 | 9,8 | 8,3 | 1,87 | 20,23 | 33,98 | 13,81 | 0,55 |
| 102/М/ССЖ | Суп картофельный с бобовыми (горохом) на говяжьем бульоне | 250 | 9,07 | 7,11 | 19,28 | 177,73 | 0,36 | 11,98 | 201,9 | 2,41 | 32,04 | 117,98 | 38,41 | 2,48 |
| 231/М/СД | Поджарка из рыбы | 100 | 23,29 | 10,99 | 11,41 | 238,17 | 0,21 | 6,67 | 13,3 | 4,48 | 78,14 | 389,33 | 92,59 | 1,91 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из черной смородины (сироп стевии) | 200 | 0,2 | 0,08 | 1,47 | 8,8 | 0,01 | 40 | 3,4 | 0,14 | 7,2 | 6,6 | 6,2 | 0,26 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 900 | 41,84 | 23,87 | 102,82 | 795,95 | 0,83 | 105,65 | 232,48 | 9,09 | 157,31 | 656 | 193,86 | 6,88 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1 980 | 83,90 | 50,83 | 223,17 | 1718,17 | 1,22 | 151,24 | 400,32 | 11,53 | 917,36 | 1336,38 | 359,19 | 16,86 |

День: четверг
Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/М | Сыр полутвердый | 15 | 3,48 | 4,43 | | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 43,2 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 173/М/СД | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с клюквой | 250 | 10,19 | 8 | 40,92 | 277,87 | 0,29 | 3,5 | 30,29 | 0,75 | 175,35 | 284,02 | 34,13 | 2,13 |
| 210/М/СД | Омлет белковый | 70 | 7,48 | 3,3 | 1,58 | 65,73 | 0,01 | 0,26 | 2 | 1,32 | 31,67 | 35,1 | 8,47 | 0,16 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 50 | 3,35 | 0,6 | 26,45 | 124,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 585 | 28,14 | 18,27 | 75,23 | 580,71 | 0,35 | 5,03 | 84,51 | 2,16 | 450,94 | 500,42 | 77,31 | 3,41 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 40/М/СД | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 1,86 | 3,25 | 10,82 | 80,45 | 0,09 | 12,75 | 509,85 | 1,52 | 18,23 | 55,32 | 24,61 | 0,77 |
| 88/М/ССЖ | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 10%, 200/10 | 260 | 2,16 | 7,26 | 9,9 | 114,28 | 0,07 | 31,2 | 208,99 | 2,83 | 43,71 | 53,75 | 22,5 | 0,8 |
| 290/М/СД | Гуляш из курицы | 100 | 25,84 | 14,5 | 7,69 | 259,01 | 0,15 | 1,9 | 18,9 | 1,36 | 21 | 262,5 | 37,77 | 1,45 |
| 6/И | Овощи запеченные (кабачки, баклажаны, помидоры) | 180 | 1,96 | 1,41 | 8,83 | 57,95 | 0,09 | 29,4 | 85,56 | 1 | 31,47 | 49,04 | 25,05 | 1,13 |
| 388/М/СД | Напиток из шиповника (сироп стевии) | 200 | 0,54 | 0,22 | 9,33 | 51,84 | 0,01 | 160 | 130,72 | 0,61 | 9,6 | 2,72 | 2,72 | 0,48 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 90 | 6,03 | 1,08 | 47,61 | 224,1 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 930 | 38,39 | 27,72 | 94,18 | 787,63 | 0,41 | 235,25 | 954,02 | 7,32 | 124,01 | 423,33 | 112,65 | 4,63 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 045 | 76,10 | 55,37 | 218,77 | 1703,74 | 0,99 | 272,96 | 1113,63 | 11,07 | 895,85 | 1192,85 | 277,66 | 15,66 |

День: пятница
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|--|------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/М | Подгарнировка из перца сладкого | 100 | 1,3 | 0,1 | 4,9 | 26 | 0,08 | 200 | 250 | 0,7 | 8 | 16 | 7 | 0,5 |
| 261/М/СД | Печень, тушенная в соусе | 100 | 16,22 | 11,31 | 6,11 | 192,11 | 0,28 | 31,72 | 7298 | 4,37 | 12,81 | 287,69 | 18,99 | 6,3 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 382/М/СД | Какао на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,64 | 1,94 | 6,28 | 58,01 | 0,04 | 1,16 | 9,02 | 0,01 | 111,92 | 106,3 | 29,46 | 0,97 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 40 | 2,68 | 0,48 | 21,16 | 99,6 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 620 | 31,65 | 15,88 | 73,85 | 566,68 | 0,67 | 232,88 | 7558,26 | 5,58 | 146,23 | 594,98 | 179,52 | 11,93 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 45/М/ССЖ | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,71 | 5,18 | 4,83 | 73,09 | 0,03 | 40,1 | 202,64 | 2,33 | 46,04 | 33,11 | 17,95 | 0,61 |
| 95/М/ССЖ | Рассольник домашний со сметаной 10% с мясом, 250/25/10 | 285 | 8,2 | 6,6 | 13,71 | 148,81 | 0,14 | 16,45 | 209,33 | 1,69 | 28,74 | 125,68 | 33,66 | 1,56 |
| 232/М/СД | Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 100/20 | 120 | 9,91 | 11,78 | 18,54 | 221,90 | 0,17 | 56,55 | 411,97 | 4,02 | 74,78 | 158,79 | 51,61 | 2,17 |
| 125/М/СД | Картофель отварной | 180 | 3,72 | 0,74 | 30,32 | 143,22 | 0,22 | 37,2 | 5,58 | 0,19 | 19,7 | 108,11 | 42,85 | 1,68 |
| 342/М/СД | Компот из свежих яблок и апельсинов (сироп стевии) | 200 | 0,28 | 0,14 | 5,67 | 26,75 | 0,02 | 14,5 | 2,85 | 0,09 | 10,8 | 7,35 | 4,85 | 0,61 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Иодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 955 | 44,71 | 23,65 | 93,94 | 771,3 | 0,68 | 112,33 | 657,9 | 7,15 | 140,32 | 539,01 | 143,92 | 5,46 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 2 105 | 85,93 | 48,91 | 217,15 | 1673,38 | 1,58 | 377,89 | 8291,26 | 14,32 | 607,45 | 1403,09 | 411,14 | 25,01 |

День: суббота

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14/М | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | 45 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,05 | 0,03 |
| 219/М/СД | Сырники из творога с соусом ягодным (вишневым) (сироп стевии), 130/60 | 190 | 26,46 | 7,67 | 24,63 | 279,91 | 0,13 | 9,56 | 41,46 | 0,30 | 217,40 | 328,20 | 61,32 | 1,41 |
| 379/М/СД | Напиток кофейный на молоке (сироп стевии) | 200 | 3,04 | 1,54 | 6,54 | 52,55 | 0,04 | 1,3 | 10 | | 120,21 | 90 | 14,05 | 0,1 |
| | Йогурт в инд.уп. | 90 | 2,52 | 1,44 | 12,6 | 80,25 | 0,03 | 0,45 | 9 | | 216 | 77,4 | 11,7 | 0,09 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 60 | 4,02 | 0,72 | 31,74 | 149,4 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 36,12 | 18,62 | 75,64 | 628,21 | 0,2 | 11,31 | 105,46 | 0,4 | 556,01 | 498,6 | 87,12 | 1,63 |
| Промежуточное питание №1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | Орехово-фруктовая смесь | 30 | 2,37 | 6,18 | 11,96 | 114,4 | 0,05 | 1,28 | 60,1 | 0,99 | 32,9 | 56,1 | 32,7 | 0,82 |
| Итого за Промежуточное питание №1 | | 180 | 2,97 | 6,78 | 26,66 | 184,9 | 0,1 | 16,28 | 67,6 | 1,29 | 56,9 | 72,6 | 46,2 | 4,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/М/СД | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,2 | 2,19 | 9,28 | 62,32 | 0,02 | 10,2 | 2,94 | 1,01 | 31,44 | 34,3 | 18,54 | 1,67 |
| 98/М/ССЖ | Суп крестьянский с перловой крупой на мясном (говядина) бульоне со сметаной, 250/10 | 260 | 4,84 | 6,73 | 14,08 | 136,8 | 0,08 | 20,05 | 208,15 | 2,52 | 37,2 | 89,35 | 23,79 | 0,97 |
| 256/М/СД | Мясо тушеное (говядина) | 100 | 17,71 | 12,57 | 2,47 | 193,92 | 0,62 | 4,53 | 80 | 1,84 | 12,64 | 185,64 | 27,28 | 2,7 |
| 171/М/СД | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,81 | 2,05 | 35,4 | 190,96 | 0,27 | | 1,24 | 0,5 | 13,5 | 184,99 | 124,07 | 4,16 |
| 342/М/СД | Морс из брусники (сироп стевии) | 200 | 0,14 | 0,1 | 3,24 | 15,6 | | 3 | 1,6 | 0,2 | 5 | 3,2 | 1,4 | 0,08 |
| | Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый" | 70 | 4,69 | 0,84 | 37,03 | 174,3 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 910 | 36,39 | 24,48 | 101,50 | 773,9 | 0,99 | 37,78 | 293,93 | 6,07 | 99,78 | 497,48 | 195,08 | 9,58 |
| Промежуточное питание №2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кефир 1% | 200 | 6 | 2 | 8 | 80 | 0,08 | 1,4 | | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 338/М | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,05 | 15 | 7,5 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Итого за Промежуточное питание №2 | | 350 | 6,60 | 2,60 | 22,70 | 150,5 | 0,13 | 16,4 | 7,5 | 0,3 | 264 | 196,5 | 41,5 | 3,5 |
| Итого за день | | 1 990 | 82,08 | 52,48 | 226,50 | 1737,51 | 1,42 | 81,77 | 474,49 | 8,06 | 976,69 | 1265,18 | 369,9 | 18,83 |