

**Примерное меню для организации специализированного питания обучающихся 5-11 классов, получающих общее образование в
государственных и муниципальных образовательных организациях,
с заболеваниями желудочно-кишечного тракта**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День/неделя: понедельник-1														
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	25	0,3	0,1	1,0	6,0	0,0	6,3		0,2	3,5	6,5	5,0	0,2
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	100	2,1	4,7	3,8	66,0	0,0	4,3		1,7	10,3	33,2	10,5	0,5
304/М/ЖКТ	Рис отварной	180	4,5	3,7	47,7	242,1	0,1		16,8	0,3	6,8	97,9	32,2	0,7
388/М/ЖКТ	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		525	10,6	9,8	92,6	513,6	0,2	191,4	163,9	2,8	99,4	195,6	55,6	2,5
Обед														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	8,4	84,9	0,0	9,5		2,3	35,2	41,0	20,9	1,3
97/М/ЖКТ	Суп картофельный	250	2,5	1,7	19,9	105,5	0,2	24,0		0,7	21,7	77,5	31,4	1,2
226/М/330/М/Ж КТ	Рыба отварная (треска)	100	13,5	1,9	2,3	80,0	0,1	1,6	17,0	0,8	30,4	181,0	26,9	0,5

349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		690	22,9	9,3	82,6	508,1	0,4	35,8	17,0	5,6	129,8	377,9	117,8	4,8
Всего за понедельник-1		1215	33,5	19,1	175,3	1021,7	0,6	227,2	180,9	8,4	229,3	573,5	173,4	7,3
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														
185/М/336/М/ЖКТ	Запеканка пшеничная с черносмородиновым соусом	225	7,3	5,4	54,6	294,6	0,2	22,5	23,1	1,3	25,8	140,5	47,4	1,9
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
0	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
Итого за Завтрак		560	15,5	11,3	96,2	550,3	0,4	61,8	62,1	1,6	337,7	357,1	80,7	3,5
Обед														
73/М/ЖКТ	Икра кабачковая	100	1,8	3,7	9,1	78,3	0,1	32,2		1,7	38,5	35,5	20,9	1,0
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
281/М/ЖКТ	Биточек мясной	100	10,4	9,3	8,7	160,0	0,1	0,1	11,3	0,4	40,2	117,9	17,5	1,6
207/М/ЖКТ	Макаронник	180	7,7	7,7	46,3	285,0	0,1		41,7	2,1	19,2	71,6	11,7	1,3
350/М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		880	26,8	26,8	126,8	856,7	0,4	89,6	63,0	6,9	156,7	341,4	98,1	6,1
Всего за вторник-1		1440	42,3	38,1	223,0	1406,9	0,8	151,4	125,1	8,6	494,4	698,6	178,8	9,6

[illegible]

224/М/ЖКТ	Запеканка творожная с морковью со сметаной	200	20,6	19,3	30,0	380,6	0,1	2,3	98,0	2,4	229,5	288,9	44,5	1,2
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	180	0,7	0,7	44,2	185,5	0,1	16,6		0,3	26,6	18,3	14,9	3,7
385/М/ЖКТ	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,0	1,1	18,0		216,0	162,0	25,2	0,2
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		615	32,6	29,0	103,8	812,8	0,3	20,9	150,5	2,8	690,1	620,1	96,2	5,7
Обед														
25/М/ЖКТ	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,3	3,5	3,9	49,3	0,0	5,1		1,6	12,6	7,1	6,8	0,9
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
297/М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	100	15,2	14,4	7,5	220,3	0,1	1,5	52,1	1,4	14,0	132,7	19,3	1,5
303/М/ЖКТ	Каша рисовая вязкая (с маслом без сахара)	180	5,3	6,9	37,5	234,0	0,1	0,5	32,8	0,2	122,9	140,9	32,3	0,6
342/М/ЖКТ	Компот из вишни	200	0,5	0,1	24,8	102,6	0,0	6,0		0,1	14,8	12,0	10,4	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		890	27,8	29,5	113,8	835,6	0,3	34,4	84,9	5,9	204,5	397,1	110,3	5,3
Всего за четверг- 1		1505	60,4	58,5	217,5	1648,4	0,6	55,2	235,4	8,8	894,6	1017,2	206,5	11,0

День/неделя: пятница-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,1	0,0	0,4	2,2	0,0	1,4		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
310/Т/ЖКТ	Омлет с мясом (вареный на пару)	220	47,1	49,2	1,8	637,3	0,2	0,0	622,1	1,9	138,7	625,8	48,5	8,4
14М	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0

б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,2	0,1	13,4	58,1	0,0	50,0	40,9	0,2	3,0	0,9	0,9	0,2
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
424/М/ЖКТ	Булочка домашняя	50	3,7	6,3	29,4	189,0	0,3		2,5	2,1	7,6	33,4	5,8	0,5
Итого за Завтрак		520	54,2	63,9	65,7	1057,2	0,6	52,2	705,5	4,3	223,2	724,0	62,8	9,6
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
106М/ссж	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,4	1,7	18,3	98,4	0,1	22,6		0,7	16,3	71,0	29,5	1,1
260М/ссж	Гуляш из говядины	100	15,4	16,6	3,9	226,4	0,1	4,5		2,2	12,2	161,4	23,0	2,4
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,6	165,8	0,2	31,1	22,0	0,2	54,2	117,0	39,7	1,5
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	27,9	30,5	106,7	813,5	0,6	106,8	22,0	7,1	139,3	444,6	137,4	7,3
Всего за пятница-1		1390	82,1	94,4	172,4	1870,7	1,1	159,0	727,4	11,3	362,4	1168,5	200,2	16,9

День/неделя: понедельник-2

[illegible]

52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	8,4	84,9	0,0	9,5		2,3	35,2	41,0	20,9	1,3
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,4	2,9	18,3	109,6	0,1	22,6		1,3	16,3	71,1	29,5	1,1
234М	Котлеты или биточки рыбные (минтай) без соуса	100	13,7	11,5	16,6	225,7	0,1	0,5	9,1	5,0	68,2	209,2	50,4	1,3
312М	Картофельное пюре	180	4,0	6,5	26,7	181,7	0,2	31,1	31,6	0,2	54,7	117,7	39,7	1,5
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
380К	Соус сметанный 30К	30	0,7	3,7	2,7	47,5	0,0	0,1	23,0	0,1	17,9	13,1	2,1	0,1
Итого за Обед		900	27,6	30,5	124,6	887,1	0,6	64,5	63,7	10,7	234,9	530,5	181,3	7,1
Всего за понедельник-2		1430	51,9	50,6	220,9	1549,7	0,9	75,6	86,1	13,9	358,9	839,7	243,7	14,3

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	Мg	Fe
Завтрак														
190/М/ЖКТ	Пудинг рисовый	225	9,5	17,6	62,9	448,2	0,1	0,3	117,9	2,6	92,9	193,1	40,4	1,5
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		560	17,7	23,5	104,5	703,9	0,2	39,6	156,9	2,8	404,9	409,8	73,6	3,1
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
97/М/ЖКТ	Суп картофельный на овощном	250	2,5	1,7	19,9	105,5	0,2	24,0		0,7	21,7	77,5	31,4	1,2

	бульоне													
299/М/329/М/Ж КТ	Суфле из кур	100	19,9	24,8	3,5	316,5	0,1	1,9	146,4	1,5	48,9	201,4	22,2	2,0
302М/ссж	Рис отварной	180	4,6	3,7	48,0	243,5	0,1		16,8	0,3	6,9	98,6	32,4	0,7
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	33,1	37,6	129,3	988,4	0,5	74,4	163,2	6,5	134,0	472,8	131,2	6,2
Всего за вторник-2		1430	50,8	61,1	233,8	1692,3	0,7	114,0	320,1	9,3	538,9	882,6	204,8	9,3
День/неделя: среда-2														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,2	0,0	0,6	3,3	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
288М/ссж	Куры отварные с маслом	100	25,5	25,9	0,6	337,4	0,1	3,8	117,1	0,5	29,6	223,5	27,1	2,3
302М/ссж	Рис отварной	180	4,6	3,7	48,0	243,3	0,1	0,0	16,8	0,3	6,8	98,5	32,4	0,7
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		530	33,9	31,0	89,3	783,6	0,3	186,7	281,0	1,5	120,3	389,0	71,6	4,1
Обед														
74/М/ЖКТ	Икра овощная	100	2,1	3,6	9,3	69,8	0,1	26,5	1,2	1,8	34,4	50,2	25,2	1,0
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
310/Т/ЖКТ	Омлет с мясом (вареный на пару)	220	47,1	49,2	1,8	637,3	0,2	0,0	622,1	1,9	138,7	625,8	48,5	8,4
342/М/ЖКТ	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,5	84,8	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8

0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		810	57,3	56,0	73,8	1021,9	0,5	43,4	628,2	5,1	206,2	799,3	124,1	12,4
Всего за среда-2		1340	91,2	87,0	163,1	1805,5	0,8	230,2	909,2	6,6	326,5	1188,3	195,7	16,6

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
Завтрак														
224М/334М/ссж	Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня)	200	20,7	15,5	46,0	411,0	0,1	4,7	75,5	2,5	214,4	283,8	47,3	1,3
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
14М	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
385/М/ЖКТ	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,0	1,1	18,0		216,0	162,0	25,2	0,2
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		545	33,0	32,0	83,8	766,8	0,2	66,7	168,0	2,8	684,8	622,8	97,0	2,5
Обед														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	8,4	84,9	0,0	9,5		2,3	35,2	41,0	20,9	1,3
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	100	2,1	4,7	3,8	66,0	0,0	4,3		1,7	10,3	33,2	10,5	0,5
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,6	165,8	0,2	31,1	22,0	0,2	54,2	117,0	39,7	1,5
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,4	0,1	22,2	92,0	0,0	5,4		0,1	13,3	10,8	9,4	0,2
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	14,5	19,2	101,1	638,1	0,4	71,6	22,0	6,9	153,3	306,2	122,0	5,6
Всего за четверг-2		1415	47,5	51,3	184,9	1404,9	0,7	138,3	190,0	9,7	838,1	929,0	219,1	8,0

День/неделя: пятница-2

№ рец.	Наименование дней	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
--------	-------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

	недели, блюд	а порци и	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
23М	Салат из свежих помидоров	20	0,2	1,0	0,9	14,4	0,0	4,0		0,5	3,5	6,6	3,5	0,2
226/М/330/М/Ж КТ	Рыба отварная (треска)	100	13,5	1,9	2,3	80,0	0,1	1,6	17,0	0,8	30,4	181,0	26,9	0,5
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,6	165,8	0,2	31,1	22,0	0,2	54,2	117,0	39,7	1,5
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		520	21,3	9,1	70,1	459,8	0,4	217,5	186,0	2,2	166,9	362,5	78,0	3,2
Обед														
72М	Икра из баклажанов	100	2,6	6,8	10,1	79,0	0,1	14,5	4,3	3,2	28,3	65,7	21,4	1,0
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
288М/ЖКТ	Куры отварные	100	27,2	24,3	2,6	338,2	0,2	4,5	108,4	0,5	38,7	241,4	30,0	2,4
171/М/ЖКТ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,9	46,0	295,2	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
0	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Итого за Обед		1070	49,4	43,0	143,6	1133,2	0,9	53,1	146,4	7,2	174,2	716,8	296,3	16,1
Всего за пятница-2		1590	70,7	52,0	213,7	1592,9	1,2	270,6	332,5	9,5	341,1	1079,3	374,3	19,3

День/неделя: Понедельник-3

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Помидоры	20	0,2	0,0	0,8	4,8	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2

	порционные													
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,1	15,1	4,6	218,5	0,1	0,9	13,3	0,5	27,9	173,3	25,0	2,4
302М/ссж	Рис отварной	180	4,6	3,7	48,0	243,5	0,1		16,8	0,3	6,9	98,6	32,4	0,7
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		520	25,2	21,0	87,1	639,5	0,2	7,1	34,6	0,9	164,5	380,8	76,9	4,6
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
297/М/ЖКТ	Фрикадельки из кур	100	15,2	14,4	7,5	220,3	0,1	1,5	52,1	1,4	14,0	132,7	19,3	1,5
125/М/ЖКТ	Картофель отварной	180	3,6	5,1	28,8	175,5	0,2	35,3	24,0	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
350/М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	26,8	30,9	105,4	807,1	0,5	106,5	76,1	7,4	120,6	385,1	127,1	6,2
Всего за Понедельник-3		1390	52,0	51,9	192,5	1446,6	0,8	113,6	110,7	8,3	285,1	765,8	204,0	10,9

День/неделя: Вторник-3

№ 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														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	200	5,6	7,0	34,4	224,0	0,1	0,6	31,6	0,2	118,9	144,5	33,6	0,7
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
0	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0		0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
Итого за Завтрак		585	13,6	13,3	83,1	512,2	0,2	16,9	70,6	0,5	419,9	360,7	69,3	5,5

Обед														
52/М/ЖКТ	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,1	8,4	84,9	0,0	9,5		2,3	35,2	41,0	20,9	1,3
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
288М/ЖКТ	Куры отварные	100	27,2	24,3	2,6	338,2	0,2	4,5	108,4	0,5	38,7	241,4	30,0	2,4
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,0	3,3	44,5	235,3	0,1		13,5	1,0	14,1	56,1	10,2	1,0
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	44,2	35,8	120,7	985,1	0,5	28,1	126,8	6,2	144,1	484,1	127,1	7,7
Всего за Вторник-3		1455	57,9	49,2	203,9	1497,2	0,7	44,9	197,4	6,7	563,9	844,8	196,4	13,2

День/неделя: Среда-3

№ 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	Огурец свежий	20	0,1	0,0	0,4	2,4	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
241М	Мясо отварное (говядина) без соуса	100	30,3	26,0	0,7	357,0	0,1	0,7		0,7	17,2	310,0	38,0	4,5
165/М/ЖКТ	Запеканка овощная с маслом	200	6,7	10,7	40,0	285,2	0,2	57,2	18,9	3,7	84,4	147,4	63,1	2,5
388/М/ЖКТ	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		540	40,8	38,1	81,2	844,1	0,4	239,7	166,0	5,1	183,8	521,4	111,7	8,1
Обед														
72М	Икра из баклажанов	100	2,6	6,8	10,1	79,0	0,1	14,5	4,3	3,2	28,3	65,7	21,4	1,0
106М/ссж	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,4	1,7	18,3	98,4	0,1	22,6		0,7	16,3	71,0	29,5	1,1

234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,7	8,6	16,6	195,8	0,1	0,5	16,2	3,3	68,8	194,9	46,4	1,2
125/М/ЖКТ	Картофель отварной	180	3,6	5,1	28,8	175,5	0,2	35,3	24,0	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	18,0	79,5	0,0	70,0	57,2	0,3	9,8	10,2	4,1	0,5
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		890	26,4	22,9	120,7	769,1	0,7	142,9	101,7	8,6	160,5	499,0	162,1	6,6
Всего за Среда-3		1430	67,2	61,0	202,0	1613,3	1,1	382,6	267,6	13,6	344,2	1020,4	273,8	14,7

День/неделя: Четверг-3

№ 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														
218М/ссж	Вареники ленивые отварные	180	26,9	22,1	12,2	360,8	0,1	0,7	145,8	0,2	240,2	334,9	33,9	1,0
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
14М	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
385/М/ЖКТ	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	97,2	0,0	1,1	18,0		216,0	162,0	25,2	0,2
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
0	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Итого за Завтрак		625	39,1	39,2	61,5	767,5	0,3	22,7	238,3	0,8	708,6	672,8	88,7	6,2
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
299/М/329/М/ЖКТ	Суфле из кур	100	19,9	24,8	3,5	316,5	0,1	1,9	146,4	1,5	48,9	201,4	22,2	2,0
171/М/ЖКТ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,9	46,0	295,2	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
0	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,0	0,1			0,5	9,2	34,8	13,2	0,8

342/М/ЖКТ	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,5	84,8	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
Итого за Обед		850	36,5	44,0	107,1	973,0	0,7	39,2	175,2	7,7	142,6	571,5	241,1	10,7
Всего за Четверг-3		1475	75,6	83,2	168,6	1740,6	0,9	61,9	413,6	8,5	851,2	1244,3	329,8	16,9
День/неделя: Пятница-3														
№ 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	Помидоры порционные	20	0,2	0,0	0,8	4,8	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2
241/М/326/М/ЖКТ	Мясо отварное (говядина) с соусом молочным	120	27,9	24,5	2,9	343,5	0,1	0,7	5,5	0,6	34,1	294,5	36,6	4,0
302М/ссж	Рис отварной	180	4,6	3,7	48,0	243,5	0,1		16,8	0,3	6,9	98,6	32,4	0,7
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		540	36,4	29,6	91,9	791,3	0,2	186,5	169,4	1,8	122,5	456,3	80,9	5,9
Обед														
72М	Икра из баклажанов	100	2,6	6,8	10,1	79,0	0,1	14,5	4,3	3,2	28,3	65,7	21,4	1,0
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
310/Т/ЖКТ	Омлет с мясом (вареный на пару)	220	47,05922	49,1855	1,75968	637,3341	0,21996		622,1202	1,86966	138,74588	625,77398	48,53784	8,3707
0	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,0	36,0		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		810	58,5	59,3	72,3	1029,1	0,5	63,8	631,3	6,7	207,0	823,4	124,3	14,1
Всего за Пятница-3		1350	94,8	88,9	164,2	1820,5	0,8	250,3	800,7	8,4	329,5	1279,8	205,2	20,1
День/неделя: понедельник-4														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

		порции				ценность (ккал)			(мкг)					
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (огурцы)	20	0,1	0,0	0,4	2,2	0,0	1,4		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,0	3,3	44,5	235,3	0,1		13,5	1,0	14,1	56,1	10,2	1,0
275М/305М/330 М/ЖКТ	Зразы рубленные (говядина) с соусом	120	11,1	10,1	15,1	196,1	0,1	0,0	12,6	0,4	15,3	125,1	20,9	1,7
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		540	22,6	15,7	93,6	606,2	0,3	2,6	30,6	1,4	159,8	290,9	49,4	4,2
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	3,9	12,7	95,1	0,1	22,4		1,9	38,9	52,8	26,0	1,2
226/М/330/М/Ж КТ	Рыба отварная (треска)	100	13,5	1,9	2,3	80,0	0,1	1,6	17,0	0,8	30,4	181,0	26,9	0,5
125/М/ЖКТ	Картофель отварной	180	3,6	5,1	28,8	175,5	0,2	35,3	24,0	0,2	23,5	105,0	40,8	1,6
349/М/ЖКТ	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,1	23,1	96,7	0,0	0,7		1,0	28,8	26,3	18,9	0,6
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	25,8	18,3	102,6	682,5	0,5	72,5	41,0	7,7	168,6	454,4	152,3	6,0
Всего за понедельник-4		1410	48,4	34,0	196,2	1288,6	0,8	75,1	71,6	9,2	328,4	745,2	201,7	10,2

День/неделя: вторник-4

[illegible]

181М/ЖКТ	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	6,3	8,6	41,9	270,5	0,1	0,6	41,7	0,6	137,8	122,7	20,4	0,5
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
372/М/ЖКТ	Яблоки печеные	150	0,6	0,6	37,5	157,1	0,0	13,8		0,3	22,1	15,2	12,4	3,1
424/М/ЖКТ	Булочка домашняя	50	3,7	6,3	29,4	189,0	0,3		2,5	2,1	7,6	33,4	5,8	0,5
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	20	1,5	0,6	10,3	52,2	0,0	0,4			34,0	27,5	2,4	0,2
Итого за Завтрак		640	16,4	20,6	132,5	782,0	0,4	15,3	83,2	3,0	410,5	343,4	58,4	5,4
Обед														
25/М/ЖКТ	Салат из свежих помидоров и яблоч	100	0,3	3,5	3,9	49,3	0,0	5,1		1,6	12,6	7,1	6,8	0,9
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	250	4,5	4,4	20,9	141,3	0,1	16,7	6,1	1,4	21,4	79,2	26,5	1,2
288М/ЖКТ	Куры отварные	100	27,2	24,3	2,6	338,2	0,2	4,5	108,4	0,5	38,7	241,4	30,0	2,4
171/М/ЖКТ	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,9	46,0	295,2	0,4		28,8	0,7	19,1	242,0	160,9	5,4
350/М/ЖКТ	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,2	0,0	22,3	87,7	0,0	36,0		0,1	9,7	5,9	5,6	0,3
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		870	47,1	40,7	124,6	1052,8	0,7	62,3	143,4	5,2	115,2	627,9	249,5	11,4
Всего за вторник-4		1510	63,5	61,2	257,2	1834,8	1,2	77,6	226,6	8,2	525,7	971,3	307,9	16,8

День/неделя: среда-4

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
71М	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4,8	0,0	5,0		0,1	2,8	5,2	4,0	0,2
299/М/329/М/Ж КТ	Суфле из кур	100	19,9	24,8	3,5	316,5	0,1	1,9	146,4	1,5	48,9	201,4	22,2	2,0

312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,6	165,8	0,2	31,1	22,0	0,2	54,2	117,0	39,7	1,5
388/М/ЖКТ	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		520	27,7	31,0	71,1	686,6	0,4	218,8	315,5	2,5	184,7	381,6	73,8	4,7
Обед														
73/М/ЖКТ	Икра кабачковая	100	1,8	3,7	9,1	78,3	0,1	32,2		1,7	38,5	35,5	20,9	1,0
101/М/ЖКТ	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,2	2,5	13,3	89,0	0,1	13,3	4,9	0,6	13,5	67,2	27,4	1,0
244М/ЖКТ	Плов из отварной говядины	200	23,5	22,8	34,6	437,0	0,1	1,3		2,9	23,4	281,7	51,7	3,5
473К	Напиток витаминный	180	0,4	0,1	17,0	75,5	0,0	70,0	57,2	0,3	9,8	10,2	4,1	0,4
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		790	33,6	29,7	103,0	820,7	0,4	116,8	62,1	6,3	99,0	446,9	123,9	7,2
Всего за среда-4		1310	61,3	60,7	174,1	1507,4	0,8	335,5	377,6	8,8	283,6	828,5	197,7	11,9

День/неделя: четверг-4

№ 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														
223М	Запеканка творожная с соусом (вишня)	225	31,4	21,1	68,0	594,5	0,1	5,0	132,5	0,5	282,0	389,5	49,7	1,5
15М	Сыр порционный	15	3,1	3,5	0,4	45,0	0,0	0,1	34,5	0,1	150,0	96,0	6,8	0,2
0	Фрукты (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
378/М/ЖКТ	Чай с молоком	180	1,3	1,1	13,1	68,2	0,0	0,4	4,5		59,0	48,7	10,7	0,9
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		560	39,6	27,0	109,6	850,2	0,2	44,3	171,5	0,8	594,0	606,1	82,9	3,1
Обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	100	1,3	6,8	6,7	94,1	0,1	12,5		3,1	33,2	37,1	19,9	0,8

99/М/ЖКТ	Суп из овощей	250	1,9	4,0	11,1	88,4	0,1	21,3		1,8	26,5	52,2	21,8	0,8
	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0	0,0	10,0	0,0	8,8	6,1	0,9	0,0
273М/333М	Котлеты рубленные запечные с молочным соусом	100	8,8	11,6	7,4	170,0	0,1	2,2	35,9	0,4	46,0	107,9	15,8	1,4
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,0	3,3	44,5	235,3	0,1		13,5	1,0	14,1	56,1	10,2	1,0
342/М/ЖКТ	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,5	84,8	0,0	3,6		0,1	5,8	4,0	3,2	0,8
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
Итого за Обед		880	24,0	27,9	119,5	829,7	0,4	39,6	59,4	7,1	148,1	315,4	91,5	6,1
Всего за четверг-4		1440	63,6	54,9	229,1	1679,9	0,7	83,9	230,9	7,9	742,1	921,6	174,4	9,2
День/неделя: пятница-4														
№ 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														
71М	Огурец свежий	20	0,1	0,0	0,4	2,4	0,0	1,0		0,0	3,4	6,0	2,8	0,1
226/М/330/М/ЖКТ	Рыба отварная (треска)	100	13,5	1,9	2,3	80,0	0,1	1,6	17,0	0,8	30,4	181,0	26,9	0,5
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,9	4,8	26,6	165,8	0,2	31,1	22,0	0,2	54,2	117,0	39,7	1,5
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	19,7	95,0	0,0	180,0	147,1	0,7	10,8	3,1	3,1	0,6
0	Батон из муки пш. высш.сорта	40	3,0	1,1	20,6	104,5	0,1	0,8			68,0	54,9	4,8	0,5
Итого за Завтрак		520	21,3	8,0	69,6	447,8	0,4	214,5	186,0	1,7	166,8	361,9	77,3	3,1
Обед														
73/М/ЖКТ	Икра кабачковая	100	1,8	3,7	9,1	78,3	0,1	32,2		1,7	38,5	35,5	20,9	1,0
97/М/ЖКТ	Суп картофельный на овощном бульоне	250	2,5	1,7	19,9	105,5	0,2	24,0		0,7	21,7	77,5	31,4	1,2
294/М	Котлеты рубленные из птицы с маслом	100	15,7	24,7	15,5	347,5	0,1	1,4	84,6	3,7	19,1	142,7	23,9	1,8
302М/ссж	Рис отварной	180	4,6	3,7	48,0	243,5	0,1		16,8	0,3	6,9	98,6	32,4	0,7

0	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	82,8	0,0	36,0		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
0	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0	0,1			0,8	13,8	52,2	19,8	1,2
0	Фрукты (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0		0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
Итого за Обед		1070	31,0	35,4	159,2	1092,6	0,6	113,6	101,4	7,8	144,5	441,1	153,6	12,8
Всего за пятница-4		1590	52,2	43,4	228,7	1540,3	0,9	328,1	287,4	9,5	311,3	803,1	230,8	15,9

	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
Итого за завтраки	11015	560,4	503,8	1756,6	13958,7	6,3	2042,3	3641,3	44,3	6109,6	8777,7	1530,7	97,6
Среднее значение за завтрак	551	28,0	25,2	87,8	697,9	0,3	102,1	182,1	2,2	305,5	438,9	76,5	4,9
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,2	0,3	0,5									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	1,5	0,2	0,2	0,3	0,4	0,3	0,3
Итого за обед	17490	681,1	657,7	2263,5	17644,8	11,0	1406,0	2773,8	137,0	3093,3	10130,4	3138,6	174,0
Среднее значение за обед	875	34,1	32,9	113,2	882,2	0,6	70,3	138,7	6,9	154,7	506,5	156,9	8,7
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,2	0,3	0,5									
Выполнение СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		0,4	0,4	0,3	0,3	0,4	1,0	0,2	0,7	0,1	0,4	0,5	0,5
Итого день	28505	1241,5	1161,5	4020,1	31603,5	17,3	3448,4	6415,1	181,3	9203,0	18908,1	4669,3	271,6
Среднее значение за день	1425	62,1	58,1	201,0	1580,2	0,9	172,4	320,8	9,1	460,1	945,4	233,5	13,6
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,2	0,3	0,5									
Выполнение СанПиН 2020		0,7	0,6	0,5	0,6	0,6	2,5	0,4	0,9	0,4	0,8	0,8	0,8
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 11-18 лет по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	70,0	900,0	10,0	1200,0	1200,0	300,0	18,0