

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

Типовое 10-ти дневное диетическое меню для обучающихся с заболеваниями ЖКТ 5-11 классов ГБОУ СОШ №16 г. Биробиджан



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14				60	0,15	3,6	4,5	0,03		
294/МЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,07	150,9	19,48	1,21		
136/МЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59		
388/МССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		555	23,19	20,77	83,26	623,35	0,33	183,66	1613,76	1,46	73,36	306,91	81,78	3,99		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
342/МЖКТ	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 Промежуточное 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/МССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7			3,75	43,09	52,51	25,46		
128/КЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35		
278/МССЖ	Тертые из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	14,5	9,66	7,2	173,31	0,07	1,13	10	0,82	23,92	151,1	20,82	2,08		
171/МЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83		
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6		2,2	15,4	6	1,23		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88		
Итого за Обед		940	41,64	28,66	124,58	925,42	0,55	36,27	156,4	5,55	185,8	588,03	189,26	10,9		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
241/МЖКТ	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 Промежуточное 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		2145	105,29	70,69	290,66	2251,83	1,04	242,37	1902,16	8,41	863,04	1542,9	433,92	17,37		

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215/МССЖ	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/МССЖ	Каша пшеничная молочная	200	7,67	7,63	41,67	222,52	0,16	0,56	35,57	0,83	136,08	209,99	40,11	2,26		
382/МССЖ	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,11		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		510	21,90	18,21	87,94	561,78	0,28	1,34	147,1	1,96	313,67	457,77	88,23	5,05		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
369/МЖКТ	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/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94		
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13		
Обед																
62/МЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83		
101/МССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13		
294/МЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	19,48	1,21		
136/МЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59		
342/МССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3			0,06	7,4	6	5,2		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88		
Итого за Обед		910	31,98	29,87	115,85	863,26	0,53	50,09	4002,8	9,41	125,5	488,07	159,96	5,78		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
369/МЖКТ	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/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94		
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13		
Итого за день		2170	58,30	49,38	296,91	1831,1	0,93	76,25	4152,2	12,45	475,93	1035,42	348,27	15,09		

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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	15	0,12	10,88	0,2	99,14				60	0,15	3,6	4,5	0,03		
268/МЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15		
202/МССЖ	Макаронные отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19		
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		585	29,79	22,55	104,99	742,88	0,28	1,57	73,56	1,57	128,64	317,32	52,83	5,03		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
242/МЖКТ	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 Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,85	305,53	321,03	80,6	1,26		
Обед																
50/МССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26		
130/КЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69		
228/МЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,6	44,28	0,91		
128/МССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45		
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88		
Итого за Обед		940	39,12	29,95	109,30	867,44	0,54	53,09	526,36	4,02	382,48	687,3	147,53	6,42		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6		
242/МЖКТ	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 Промежуточное питание		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,85	305,53	321,03	80,6	1,26		
Итого за день		2175	107,31	73,16	295,75	2293,52	0,98	77,18	741,92	6,89	1122,18	1646,68	361,56	13,97		

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
242/М/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	306,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
428/М/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		480	34,42	19,65	97,91	713,03	0,48	6,46	123	1,64	394,96	475,15	72,83	2,5
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/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
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	11,97	10,34	13,02	193,16	0,11	14,06	456,5	0,48	56	157,14	33,75	1,97
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	44,10	24,26	139,09	945,27	0,49	49,74	867,7	3,65	158,79	483,84	108,76	8,17
Промежуточное питание														
362/М/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/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6
Итого за день		2 170	85,16	44,97	313,10	2002,44	1,05	79,12	990,7	6,15	587,41	1038,71	280,05	13,87

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/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 Промежуточное 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														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	6,02	7,84	21,18	179,65	0,12	17,06	230	2,5	20,29	66,73	25,26	1,05
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	40,86	33,17	108,45	901,49	0,56	53,49	3384,2	6,07	252,86	538,12	152,99	6,81
Промежуточное питание														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/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 Промежуточное 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		2 145	110,82	75,92	259,79	2191,01	1,14	107,59	3623,96	7,89	981,52	1658,16	412,9	12,48

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51	0,01	155,56	127,09	0,59	9,33	2,64	2,64	0,5
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		540	29,99	19,62	75,27	610,38	0,37	184,91	1658,29	2,41	101,54	345,47	87,03	4,38
Промежуточное питание														
338/М	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, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном	250	13,1	8,69	21,51	218,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	100	14,1	8,5	5,35	153,64	0,05	1,1	2,5	0,76	14,15	144,03	19,62	2,01
171/М/ЖКТ	Каша пшеничная вязкая	180	4,4	0,48	27,4	92	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	39,60	26,74	115,98	826,42	0,51	30,99	2490,3	5,95	157,56	567,45	144,73	8,88
Промежуточное питание														
338/М	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, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Итого за день		2 200	85,29	55,12	280,01	1942,32	1,04	249,04	4190,71	9,5	520,64	1210,44	363,4	19,32

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215/МССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	35,9	95,07	6,83	1,02	
174/МССЖ	Каша рисовая молочная	200	5,47	6,34	38,38	233,09	0,05	0,56	29,3	0,21	119,5	144,45	32,74	0,54	
382/МССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18	0,02	0,6	10,13	0,01	125,89	119,11	32,89	1,11	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	141	0,07				12	39	8,4	0,86	
Итого за Завтрак		510	19,70	16,92	84,65	572,35	0,17	1,34	140,83	1,34	297,19	382,23	80,86	3,33	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
362/МЖКТ	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/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94	
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,48		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6	
Обед															
75/МССЖ	Икра свекольная	100	1,85	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53	
101/МССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13	
294/МЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14,87	6,12	12,71	164,39	0,07	0,6	14,67	0,32	23,51	157,7	17,57	1,26	
202/МССЖ	Макаронные отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19	
342/МССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88	
Итого за Обед		940	37,40	27,85	146,13	986,48	0,44	31,47	250,8	9,85	128,95	436,32	99,5	6,13	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
362/МЖКТ	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/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94	
Итого за Промежуточное питание		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,48		0,43	16,83	39,86	49,23	1,6	
Итого за день		2 200	63,74	45,83	306,88	1902,97	0,69	55,73	391,63	12,05	459,8	908,27	278,82	12,86	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,14					60	0,15	3,6	4,5	0,03
268/МЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15	
171/МЖКТ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83	
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	141	0,07				12	39	8,4	0,86	
Итого за Завтрак		585	27,16	23,00	78,21	628,88	0,34	1,57	73,56	0,83	121,15	379,39	125,18	6,67	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
242/МЖКТ	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 Промежуточное 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/МССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,96	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26	
130/МЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69	
228/МЖКТ	Рыба припущенная (хека) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91	
128/МССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,83	39,46	1,45	
349/МССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88	
Итого за Обед		940	20,88	26,23	109,27	761,11	0,41	52,54	508,16	4	347,79	422,97	109,02	5,64	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
242/МЖКТ	Суфле творожное 75	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	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15	
Итого за Промежуточное 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		2 175	86,44	69,89	268,94	2073,19	0,91	76,63	723,74	6,13	1080	1444,42	395,4	14,83	

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
342/МССЖ	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/МССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,23	2,51	20,67	118,89	0,02	0,8	10		125,3	90	14	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
428/МССЖ	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		480	34,74	21,12	90,88	698,15	0,48	1,55	133	1,62	392,09	473,93	65,83	2,37	
Промежуточное питание															
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
369/МЖКТ	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/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94	
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13	
Обед															
74/МССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07	
102/МССЖ	Суп картофельный с макаронами на говяжьем бульоне	250	12,3	10,57	21,1	228,68	0,16	17,06	230	2,69	24,51	154,86	35,58	2,31	
268/МЖКТ	Котлеты из говядины на пару	100	14,98	7,51	9,6	165,4	0,07	1,1		0,29	14,27	144,29	18,87	2,1	
136/МЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59	
342/МССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88	
Итого за Обед		910	39,44	26,50	119,18	867,74	0,6	80,21	2053,2	5,18	134,12	521,06	151,98	8,86	
Промежуточное питание															
369/МЖКТ	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/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6	
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94	
Итого за Промежуточное питание		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13	
Итого за день		2 140	78,60	48,92	303,18	1971,95	1,2	106,58	2188,5	7,88	582,97	1084,57	317,69	15,49	

Возрастная группа 12-16 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ п/п	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	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	15	0,12	10,88	0,2	99,14			60	0,15	3,6	4,5		0,03	
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с соусом молочным, 100/30	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45	
378/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Завтрак		585	29,50	21,49	68,52	586,46	0,42	31,66	107,76	0,42	124,78	472,08	97,03	3,99	
Промежуточное питание															
338/М	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, 200/11	200	1,81	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1	
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72	
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	250	3,82	5,78	21,4	153,52	0,13	19,5	128,8	0,27	69,23	104,55	30,79	1,07	
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59	
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88	
Итого за Обед		910	38,94	31,09	116,14	906,69	0,56	53,33	3283,6	3,98	316,6	585,34	159,32	7,12	
Промежуточное питание															
338/М	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, 200/11	200	1,81	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1	
Итого за Промежуточное питание		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03	
Итого за день		2 245	84,14	61,34	273,42	1998,67	1,14	118,13	3433,48	5,54	702,92	1354,94	387,99	17,17	

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