

Школа № 1
 Директор школы
 В.В. Школьник
 Заведующий
 О.В. Школьник
 Секретарь
 О.В. Школьник
 Приложение №2

Меню диетического питания 12-ти дневное (СД) для учащихся возрастной категории 7 - 11 лет

№ рек.	(Пример пищи, наименование блюда)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Э1 (кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15М	Омлет картофельный	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15			
173М/СД	Каши овсяные молочные из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,15	6,28	31,5	215,18	0,22	1,39	24,2	0,47	151,39	228,7	26,68	1,56			
210М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11			
377М/СД	Чай с лимоном (сок лимон)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,06			
	Каша рисово-пшеничная "Нидерланд"	40	2,68	0,48	21,16	99,6											
Итого за Завтрак		505	19,87	14,41	55,65	434,07	0,24	4,58	69,3	1,88	313,44	388,25	43,16	2,68			
Промежуточное питание №1																	
338М	Рисово-фруктовый салат	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехово-фруктовый салат	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	36,96	21,69	0,55			
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
Обед																	
27М/СД	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	22,98	15,85	0,78			
88М/СД	Шурпи с овощами, капуста с картошкой со сметаной 10%, 200г	210	1,77	4,21	7,91	77,19	0,06	24,9	168,48	1,47	36,38	43,61	18,08	0,63			
232М/СД	Рисовая запеканка с соусом томатным, 90/30	120	19,98	7,74	10,00	190,19	0,18	5,17	311,3	3,12	64,5	328,13	83,89	1,63			
125М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	29,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4			
342М/СД	Пюре из яблок и вишни (сок лимон)	200	0,24	0,13	4,17	20,17	0,01	5	1,15	0,1	10,34	7,93	6,75	0,6			
	Каша рисово-пшеничная "Нидерланд"	60	4,02	0,72	31,74	149,4											
Итого за Обед		640	30,23	20,24	82,89	638,03	0,49	131,24	662,56	8,48	151,59	492,68	160,29	5,04			
Промежуточное питание №2																	
338М	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Рисовый	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		1865	58,80	41,57	184,20	1367,62	0,94	168,06	768,85	11,63	775,17	1079,88	280,14	15,07			

Сезон: 2011/12
 Овощи: капуста
 Фрукты: яблоки

День: вторник
Неделя: 1

№ рек	Почем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		ЭЦ (ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1				45	0,1	2,4	3	0,05	0,03			
71М	Поджаренная из свежих овощей	60	0,48	0,05	1,5		8,4	0,02	6	6	6	0,06	10,2	18	8,4	0,3			
210МСД	Омлет белковый с маслом сливочным, 150/5	155	14,51	5,25	3,27		118,06	0,02	0,55	28,7	0,49	66,44	72,05	16,79	0,31				
382МСД	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 "Муровый"	80	5,36	0,96	42,32		199,2												
Итого за Завтрак		505	24,07	15,46	53,50		449,77	0,08	7,71	86,72	0,66	190,96	199,35	54,7	1,61				
Промежуточное питание №1																			
338М	Рисово	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	20	1,5	3,72	8,26		73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55				
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96		144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85				
Обед																			
67МДСЖ	Винегрет овощной	60	0,91	3,11	4,89		51,54	0,04	6,1	164,27	1,41	13,79	27,04	12,48	0,5				
102МДСЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42		124,7	0,29	9,4	165,52	1,08	26,12	84,82	29,45	1,74				
266МСД	Бифитекс рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,9		158,91	0,13	1,1		1,09	13,39	207,54	30,47	2,21				
139МСД	Карпиз тушеная	150	3,58	3,49	10,46		88,06	0,07	79,05	65,16	1,54	87,85	67,1	32,77	1,23				
342МСД	Магис из бискупии (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 "Муровый"	80	5,36	0,96	42,32		199,2												
Итого за Обед		790	36,14	19,95	77,23		638,01	0,53	98,65	396,55	5,32	146,15	389,7	106,57	5,76				
Промежуточное питание №2																			
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
338М	Рисово	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		1.815	68,91	42,33	176,39		1382,3	0,82	138,6	540,28	7,25	647,25	838	237,96	14,72				

Деня: специ
Неделя: 1

№ ре- ц.	Пром. 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
71М	Пшеничная из перла сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3			
256М/СД	Моло тушеное (говядина)	90	13,99	10,15	2,47	159,3	0,1	1,95	80	2,69	10,2	153,03	25,8	1,66			
171М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43			
379М/СД	Напиток кофеинный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	62,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,06	0,1			
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6											
		540	26,92	13,91	62,23	484,13	0,41	123,25	241,02	3,52	146,51	404,84	146,12	5,49			
Итого за Завтрак																	
Промежуточное питание №1																	
338М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Орехо-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
Итого за Промежуточное питание №1																	
Обед																	
431М/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			
971М/ССЖ	Омлет картофельный с рыбой (горбуша), 200/30	230	9,19	4,66	15,88	142,36	0,19	19,52	173,2	1,54	22,48	131,66	35,47	1,15			
289М/СД	Рагу из овощей с курицей	240	23,43	12,4	23,86	297,06	0,26	46,3	300,29	1,59	49,71	277,48	62,43	2,37			
342М/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"	60	4,02	0,72	31,74	149,4											
		830	38,20	22,03	76,86	657	0,5	136,42	516,91	5,29	112,16	445,89	120,91	4,45			
Итого за Обед																	
Промежуточное питание №2																	
	Какао 1%	200	6	2	8	90	0,08	1,4			240	180	28	0,2			
338М	Рыболо	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
		350	6,60	2,60	22,70	150,5	0,13	16,4	7,5	0,3	26,4	156,5	41,5	3,6			
		1 890	73,82	42,86	184,75	1435,65	1,12	291,91	814,92	10,08	568,81	1099,68	343,72	17,29			
Итого за день																	

Лист: четверг

Начало: 1

№ реп.	Прим. 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
219МСД	Сырники из творога с соусом яблочным (вишневый) (сироп стевии), 110/50	160	22,46	6,35	18,89		228,10	0,09	7,53	35,28	0,2	183,24	271,73	48,83	1,10		
	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		
378МСД	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 "Йодравий"	40	2,88	0,48	21,16		99,6										
Итого за Завтрак		500	29,62	16,38	57,14		507,17	0,14	8,81	96,38	0,34	473,79	410,77	72,82	2,1		
Промежуточное питание №1																	
338М	Рыбко	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	20	1,5	3,72	8,26		73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96		144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																	
24М/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		
101М/ССЖ	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200	4,91	6,88	12,95		133,56	0,23	10,3	167,48	1,96	13,84	82,71	33,2	1,26		
232МСД	Рыба запеченная	90	19,27	4,69	6,49		145,23	0,16	0,57	11,3	1,66	51,9	306,49	73,22	1,27		
142МСД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3,24	22,68		132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3		
342МСД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	3,72		16,8	0,01	3								
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодравий"	60	4,02	0,72	31,74		149,4										
Итого за Обед		800	32,37	21,72	81,40		653,46	0,62	58,16	394,8	7,79	115,84	515,17	162,83	4,65		
Промежуточное питание №2																	
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	Рыбко	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		1 820	70,69	45,02	184,20		1455,15	0,97	99,21	547,17	9,4	899,77	1174,68	312,34	14,11		

Днев. рацион
Названия

№ рек.	Пример 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
173М/СД	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,15	6,26	31,5	215,18	0,22	1,39	24,2	0,47	151,39	228,7	26,68	1,56		
210М/СД	Смет. белковый	50	5,3	3,21	1,11	54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11		
377М/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		
	Мед жидко-пшеничный "Иодовый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6										
Итого за Завтрак		505	19,87	14,41	55,65	434,07	0,24	4,58	69,3	1,88	313,44	338,25	43,16	2,68		
Промежуточное питание №1																
338М	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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
43М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	60	0,85	2,19	2,8	34,5	0,02	15,82	20,74	1,02	17,1	18,42	9,44	0,36		
102М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	9,5	161,52	1,49	27,56	89,21	30,16	1,92		
266М/СД	Бифтекс рубленый (говядина) с маслом сливочным	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		
	100/5															
309М/ССЖ	Каша перловая с овощами	150	4,94	2,58	33,27	177,22	0,09	19,65	49,74	1,66	28,64	122,75	27,5	1,28		
342М/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		
	Мед жидко-пшеничный "Иодовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5										
		765	35,60	21,76	82,15	612,27	0,51	49,07	256,1	5,51	92,89	442,62	99	5,86		
Итого за Обед																
Промежуточное питание №2																
338М	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
		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 Промежуточное питание №2																
Итого за день		1790	64,17	43,09	183,46	1400,86	0,96	85,89	382,39	8,66	716,47	1029,82	218,85	15,89		

День: суббота
Неделя: 1

№ рек.	Пример 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71М	Поджаренная из перца сладкого	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3		
228МСД	Рыба припущенная (минтай)	100	18,76	7,06		138,9	0,13	0,59	11,8	2,99	48,67	283,62	64,99	0,96		
311МСД	Картофель отварной в молоке	150	3,44	4,58	21,88	142,8	0,16	25,39	29,25	0,18	51,54	101,38	33,09	1,18		
382МСД	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 "Ядровый"	40	2,68	0,48	21,16	99,6										
Итого за Завтрак		550	29,30	14,12	52,26	454,91	0,38	147,14	200,07	3,6	216,93	500,9	131,74	3,41		
Промежуточное питание №1																
338М	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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
18М/ССЖ	Салат заправленный с огурцами	60	0,65	2,09	1,36	26,54	0,01	4,7	12,7	0,93	8,63	10,74	5,37	0,18		
82М/ССД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 10%, 200/10	210	1,72	5,15	8,34	87,24	0,05	16,2	168,1	1,93	36,1	45,51	19,98	0,89		
254М/ССД	Печень жареная с маслом	100	26,24	12,28	11,49	262,5	0,45	46,86	1166,5	2,65	17,34	468,44	32,19	10,02		
171М/ССД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,43	1,88	29,12	157,08	0,22		1,02	0,41	11,3	152,21	102,07	3,43		
342М/ССД	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 "Ядровый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5										
Итого за Обед		770	38,55	21,96	82,28	683,06	0,74	71,76	11850,32	6	79,77	681,3	163,21	15,4		
Промежуточное питание №2																
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	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		1 840	76,55	43,00	180,20	1432,49	1,33	251,14	12107,38	10,87	606,84	1431,15	371,64	26,16		

Дан. таблица
Нед. 2

№ ре.	Прим. или наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЗЦ (мг/мл)	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														
15М	Омлет твердый	15	3,48	4,43		54,5	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
14М	Моло створоженое	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03
71М	Паштет из печени помидоров	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	79,8	0,42	8,4	15,6	12	0,54
214М/СД	Омлет белковый с морковью	150	10,47	2,19	7,08	90,47	0,05	3,59	1213,5	0,26	79,28	94,58	35,93	0,63
375М/СД	Нажик кофеинный на молоке (сироп стевии)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,06	0,1
	Нажик кофеинный "Июльский"	70	4,69	0,84	37,03	174,3								
Итого за Завтрак		505	22,42	16,37	53,06	452,42	0,14	20	1391,5	0,86	342,29	278,18	67,28	1,45
Промежуточное питание №1														
338М	Желе	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Орехо-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85
Обед														
45М/СДЖ	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,11	3,46	47,01	0,04	20,6	169,9	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
57М/СДЖ	Орехо-фруктовый с рыбой (горбуша), 200/30	230	9,19	4,66	15,88	142,36	0,19	19,52	173,2	1,54	22,48	131,66	35,47	1,15
290М/СД	Бифурганов из куриного филе	90	14,1	11,23	4,65	173,83	0,09	2,32	24,89	1,43	35,98	153,54	21,53	0,82
305М/СДЖ	Каша перловая с овощами	150	4,94	2,58	33,27	177,22	0,09	19,65	49,74	1,66	28,64	122,75	27,5	1,28
342М/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
	Нажик кофеинный "Июльский"	50	3,35	0,6	26,45	124,5								
Итого за Обед		780	32,94	22,22	86,05	676,92	0,41	65,09	418,33	6,26	114,98	438,14	99,9	3,79
Промежуточное питание №2														
	Безе 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2
338М	Желе	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		1805	64,06	45,51	184,77	1423,86	0,76	117,33	1886,82	8,39	767,41	965,27	243,87	12,59

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	7	8	9	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6					10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43			54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15			
173М/СД	Каша овсяная молочная из гречневой крупы	200	9,16	5,33	33,61		219,14	0,25	1,39	25,14	0,41	139,99	237,56	109,08	3,27			
210М/СД	Омлет белковый	50	5,3	3,21	1,11		54,39	0,01	0,18	1,4	1,32	22,3	24,77	5,99	0,11			
382М/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"	40	2,68	0,48	21,16		99,6											
		505	24,26	15,39	62,16		485,74	0,31	2,84	78,76	1,82	406,21	443,63	149,78	4,5			
Итого за Завтрак																		
Промежуточное питание №1																		
338М	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	20	1,5	3,72	8,26		73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55			
		170	2,10	4,32	22,96		144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85			
Итого за Промежуточное питание №1																		
Обед																		
43М/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			
113М	Савойский со сметаной, 200/10	210	2,07	4,23	12,17		95,59	0,07	14,83	171,63	1,51	39,39	59,64	25,85	1,27			
266М/СД	Бифиллис рубленый (говядина)	100	19,58	8,24	0,9		158,91	0,13	1,1		1,09	13,39	207,54	30,47	2,21			
142М/СД	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3	3,24	22,68		132,5	0,17	27,29	148,48	1,07	24,56	88,5	34,54	1,3			
342М/СД	Компот из свежих груш (сироп стевии)	200	0,16	0,12	5,77		25,2	0,01	2	0,8	0,16	7,6	6,4	4,8	0,92			
	Хлеб ржано-пшеничный "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74		149,4											
		820	30,19	20,72	77,12		620,98	0,42	75,82	360,93	5,85	117,71	392,23	112,47	6,37			
Итого за Обед																		
Промежуточное питание №2																		
	Кефир 1%	200	6	2	8		80	0,08	1,4			240	180	28	0,2			
338М	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																		
Итого за день																		
		1845	63,15	43,03	184,94		1401,24	0,94	110,9	496,68	8,94	834,06	1084,81	338,94	18,22			

Данис: 09/03/20
Название: 2

Меню № 2																
№ реп.	Пример 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																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,03		
223М/СД	Завтрак из творога с соусом ягодным (вишневым) (сорт сливок), 110/50	160	21,52	6,96	20,12	224,5	0,10	7,52	31,98	0,88	177,73	268,68	49,95	1,15		
377М/СД	Чай с лимонным (сорт сливок)	200	0,26	0,03	1,88	10,3		2,9	0,5	0,01	7,75	9,78	5,24	0,86		
	Мороз 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 ржан-пшеничный "Молодой"	40	2,88	0,48	21,16	99,6										
Итого за Завтрак		500	27,06	16,16	55,89	490,79	0,13	10,87	86,48	0,79	403,88	358,86	66,94	2,13		
Промежуточное питание №1																
338М	Рисово	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Овощно-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
201М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0,51	4,06	1,94	46,37	0,02	5,7	4,8	1,83	12,05	19,93	8,05	0,32		
102М/СД	Омлет картофельный с бобовыми (горохом) на гарнир булочка	200	4,7	4,44	15,42	120,68	0,2	9,2	161,52	1,93	26,56	69,23	27,66	1,63		
231М/СД	Пюре из рыбы	100	23,29	10,99	11,41	228,17	0,21	6,67	13,3	4,48	78,14	389,33	92,59	1,91		
125М/СД	Картофель, отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4		
342М/СД	Компот из черной смородины (сорт сливок)	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 ржан-пшеничный "Молодой"	50	3,35	0,6	26,45	124,5										
Итого за Обед		760	35,15	20,79	81,96	657,87	0,63	92,57	187,67	8,54	140,55	575,22	170,22	5,52		
Промежуточное питание №2																
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338М	Рисово	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	284	196,5	41,5	3,5		
Итого за день		1780	70,91	43,87	183,51	1443,18	0,97	135,68	331,14	10,6	854,57	1183,03	313,85	15		

День: четверг
Неделя: 2

№ рецепта	[Прем. пищи, наименование блюда]	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЛ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15.М	Омлет картофельный	15	3.48	4.43		54.6	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15		
173.М/СД	Каши овсян. молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	8.09	6.22	32.53	219.62	0.23	2.74	23.3	0.59	139.8	225.64	27.11	1.69		
210.М/СД	Омлет белковый	50	5.3	3.21	1.11	54.39	0.01	0.18	1.4	1.32	22.3	24.77	5.99	0.11		
382.М/СД	Каша пшеничная (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 диет. пшеничный "Нордвик"	40	2.68	0.48	21.16	99.6										
Итого за Завтрак		505	23.19	16.28	61.08	486.22	0.29	4.19	76.92	2	406.02	431.71	67.81	2.92		
Промежуточное питание №1																
338.М	Рисовое	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15	7.5	0.3	24	16.5	13.5	3.3		
	Орехи-фруктовая смесь	20	1.5	3.72	8.26	73.52	0.03	0.84	41.99	0.67	22.14	35.95	21.69	0.55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2.10	4.32	22.96	144.02	0.08	15.84	49.49	0.97	46.14	52.45	35.19	3.85		
Обед																
40.М/СД	Салат картофельный с мякотью и зеленым порошком	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	Шницель свиной с картофельным со сметаной 10%.	210	1.77	4.21	7.91	77.19	0.06	24.9	168.48	1.47	36.38	43.61	18.08	0.63		
290.М/СД	Гречка с грибами	100	21.34	12.5	7.69	224.01	0.13	1.9	15.4	1.36	19	221.75	33.27	1.28		
6.М	Салат заправленный (кабачки, баклажаны, помидоры)	150	1.63	1.34	7.36	49.79	0.07	24.5	71.3	0.91	26.1	40.85	20.87	0.94		
388.М/СД	Картофель запеченный (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 диет. пшеничный "Нордвик"	70	4.69	0.84	37.03	174.3										
Итого за Обед		830	31.83	22.36	80.14	657.58	0.36	224.05	895.75	5.87	109.31	364.25	99.55	4.1		
Промежуточное питание №2																
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0.08	1.4			240	180	28	0.2		
338.М	Рисовое	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		1855	63.72	45.56	166.88	1438.32	0.86	260.48	1029.66	9.14	825.47	1044.91	244.05	14.37		

Agents: not known
Hedera: 2

№ рек.	Пример 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															
71М	Полдариовка из перца сладкого	60	0,78	0,06	2,94	16,6	0,05	120	150	0,42	4,8	9,6	4,2	0,3	
261М/МД	Речень, тушеная в соусе	90	14,59	9,97	5,55	171,28	0,25	28,65	6580	3,85	11,69	258,83	17,23	5,67	
171М/МД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,43	1,68	29,12	167,08	0,22		1,02	0,41	11,3	162,21	102,07	3,43	
382М/МД	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	
Итого за Завтрак															
Промежуточное питание №1		30	2,01	0,36	15,87	74,7									
		530	27,45	14,01	59,76	476,67	0,56	149,81	6720,04	4,69	139,71	526,94	162,96	10,37	
Промежуточное питание №1															
338М	Рйоло	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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55	
Итого за Промежуточное питание №1															
		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	36,19	3,85	
Обед															
45М/ОЖ	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	
95М/ОЖ	Разочлененный со сметаной 10% с маслом.	235	7,84	5,54	11,08	127,13	0,12	13,2	168,76	1,23	25,19	114,48	28,95	1,38	
	200/25/10														
232М/Д	Рыба запеченная (горбуша) с соусом томатным, 90/20	110	22,21	8,92	2,38	178,53	0,23	3,90	231,8	2,56	31,2	226,76	38,91	0,88	
125М/Д	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31	4,65	0,16	16,6	90,13	35,72	1,4	
342М/Д	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 "Йодовый"	60	4,02	0,72	31,74	149,4									
Итого за Обед															
		855	39,16	21,12	80,97	674,25	0,59	102,7	610,7	6,37	129,87	471,83	126,38	4,88	
Промежуточное питание №2															
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2	
338М	Рйоло	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															
		1905	75,31	42,05	186,39	1445,44	1,36	284,75	7387,73	12,33	579,72	1247,72	366,03	22,6	

День: суббота
Неделя: 2

№ рек.	Пример 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	Мясо оленочное	10	0,00	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) (порция стевия), 110/60	170	22,56	6,38	20,59	236,14	0,10	9,48	35,28	0,3	188,05	275,63	52,21	1,16		
379/М/СД	Натяжки кефирный на молоке (порция стевия)	200	3,04	1,54	6,54	52,55	0,04	1,3	10		120,21	90	14,05	0,1		
	Йогурт в мод. ул.	90	2,52	1,44	12,6	80,25	0,03	0,45	9		216	77,4	11,7	0,09		
	Хлеб ржанопшеничный "Модовый"	30	2,01	0,36	15,87	74,7										
Итого за Завтрак		500	30,21	16,97	56,73	509,74	0,17	11,23	99,28	0,38	528,66	446,03	78,01	1,38		
Промежуточное питание №1																
338/М	Рис	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	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	41,99	0,67	22,14	35,95	21,69	0,55		
Итого за Промежуточное питание №1		170	2,10	4,32	22,96	144,02	0,08	15,84	49,49	0,97	46,14	52,45	35,19	3,85		
Обед																
53/М/СД	Салат из овощей 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 греческий с перловой крупой на мясном (пюре) бульоне со сметаной, 200/10	210	4	3,6	11,34	94,28	0,06	16,05	167,82	1,15	31,74	73,53	19,34	0,78		
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	150	6,43	1,68	29,12	157,08	0,22		1,02	0,7	11,3	152,21	102,07	3,43		
342/М/СД	Морс из брусники (порция стевия)	200	0,14	0,1	3,24	15,6		3	1,6	0,2	5	3,2	1,4	0,08		
	Хлеб ржанопшеничный "Модовый"	50	3,35	0,6	26,45	124,5										
Итого за Обед		810	32,83	20,74	81,90	647,7	0,92	33,78	253,38	4,61	92,12	448,88	168,63	8,66		
Промежуточное питание №2																
	Кефир 1%	200	6	2	8	80	0,08	1,4			240	180	28	0,2		
338/М	Рис	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		1830	71,74	44,63	183,29	1451,96	1,3	77,25	409,65	6,26	928,92	1143,86	323,33	17,39		