

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАОУ СОШ № 12

Е.В. Исраилова

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЕКТАР»

Д.С. Белан

2024г.

**Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся, с подтвержденным диагнозом пищевой аллергии (непереносимость лактозы) для 1-4 классов**

№ реч.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>																				
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18						
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,13	324,70	0,11	1,70		1,48	18,80	253,77	31,42	3,69						
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая без сахара с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21		28,00	1,23	30,18	190,05	40,88	3,22						
б/н/с/ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19						
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>35,68</b>	<b>29,97</b>	<b>87,51</b>	<b>765,91</b>	<b>0,39</b>	<b>57,50</b>	<b>68,85</b>	<b>3,04</b>	<b>122,78</b>	<b>504,80</b>	<b>81,95</b>	<b>7,76</b>						
<b>Обед</b>																				
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,53	0,03	36,05		2,32	40,62	30,09	16,44	0,56						
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	25,48	51,69	21,59	0,80						

233М/328М	Рыба запечённая (треска), с соусом красным основным, 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	33,00	1,95	41,16	215,55	37,00	0,98
321/М/БМД	Капустя тушёная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,13	89,97	45,89	1,82
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,03	2,40	1,65	1,35	0,38
	Багон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05							
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,83</b>	<b>22,41</b>	<b>97,26</b>	<b>712,31</b>	<b>0,45</b>	<b>176,9</b>	<b>53</b>	<b>7,49</b>	<b>287,68</b>	<b>456,25</b>	<b>135,77</b>	<b>5,49</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1470</b>	<b>64,51</b>	<b>52,38</b>	<b>184,77</b>	<b>1478,22</b>	<b>0,84</b>	<b>234,4</b>	<b>121,85</b>	<b>10,53</b>	<b>410,46</b>	<b>961,05</b>	<b>217,72</b>	<b>13,25</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
	Котлеты рубленные из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,63	7,58	192,73	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01				
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	330,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06				
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Багон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>587</b>	<b>24,51</b>	<b>23,55</b>	<b>90,2</b>	<b>671,97</b>	<b>0,54</b>	<b>3,7</b>	<b>92,2</b>	<b>1,67</b>	<b>112,02</b>	<b>430,06</b>	<b>205,92</b>	<b>8,54</b>				
<b>Обед</b>																		
74/М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96				
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,20	5,68	19,44	158,03	0,24	11,84	4,90	2,03	38,56	118,71	39,88	2,11				

297/М/БМД	Фрикадельки из кур	120	18,14	17,52	9,18	267,42	0,11	1,78	62,30	1,83	16,83	158,99	23,18	1,80
199/М/БМД	Пюре из бобовых с маслом	200	21,93	8,77	45,83	350,14	0,77		40,00	0,77	111,65	315,55	101,65	6,48
349М/сэж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>930</i>	<i>54,37</i>	<i>38,45</i>	<i>135,28</i>	<i>1096,34</i>	<i>1,32</i>	<i>40,97</i>	<i>110,20</i>	<i>8,90</i>	<i>297,94</i>	<i>760,69</i>	<i>228,08</i>	<i>13,57</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>	<b>78,88</b>	<b>62</b>	<b>225,48</b>	<b>1768,31</b>	<b>1,86</b>	<b>44,67</b>	<b>202,4</b>	<b>10,67</b>	<b>409,96</b>	<b>1190,75</b>	<b>434</b>	<b>22,11</b>

**День/неделя: Среда-1**

№ респ.	Наименование 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				
<b>Завтрак</b>																		
	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36				
	Омлет натуральный (на воде)	220	24,12	31,89	1,51	389,26	0,13		528,50	1,27	108,70	367,36	22,76	4,76				
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		0,30	68,00	54,93	4,80	0,48				
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00			24,00	16,50	13,50	3,30				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>657</i>	<i>28,26</i>	<i>33,69</i>	<i>48,48</i>	<i>616,13</i>	<i>0,27</i>	<i>28,70</i>	<i>528,50</i>	<i>1,87</i>	<i>214,05</i>	<i>458,98</i>	<i>54,30</i>	<i>9,80</i>				
<b>Обед</b>																		
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсина	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80				
93М/БМД	Щи по-уральски (с пшенной крупой)	250	4,05	5,69	8,81	105,22	0,07	22,53	6,30	2,04	35,01	61,77	25,56	1,03				

270/М/БМД	Котлеты Московские	100	11,91	17,67	11,06	251,03	0,07	1,10	32,00	1,91	19,73	129,54	20,61	2,04
305/М/БМД	Рис припущенный	150	3,73	2,71	39,26	196,32	0,04		12,00	0,24	5,95	80,60	26,56	0,54
342М/сж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>25,34</b>	<b>36,48</b>	<b>118,11</b>	<b>904,89</b>	<b>0,35</b>	<b>42,48</b>	<b>52,10</b>	<b>9,22</b>	<b>158,98</b>	<b>407,80</b>	<b>124,95</b>	<b>6,20</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1517</b>	<b>53,6</b>	<b>70,17</b>	<b>166,59</b>	<b>1521,02</b>	<b>0,62</b>	<b>71,18</b>	<b>580,6</b>	<b>11,09</b>	<b>373,3</b>	<b>866,78</b>	<b>179,25</b>	<b>16</b>

**День недели: Четверг-1**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
299/К/БМД	Ежки мясные с соусом красным основным, 80/40	120	12,48	15,46	19,06	266,11	0,15	8,65	4,00	3,24	27,94	147,08	28,95	2,23			
125/М/БМД	Картофель отварной	200	3,98	8,03	31,92	216,24	0,24	39,00	40,00	0,30	29,26	117,60	45,29	1,83			
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19			
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты (мандарины)	150	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,15			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>20,87</b>	<b>24,98</b>	<b>97,17</b>	<b>705,91</b>	<b>0,54</b>	<b>155,45</b>	<b>84,85</b>	<b>4,025</b>	<b>180,7</b>	<b>345,963</b>	<b>96,39</b>	<b>4,879</b>			
<b>Обед</b>																	
71М	Отурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50			
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	31,15	1,08			



341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,95
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>930</i>	<i>37,15</i>	<i>36,34</i>	<i>123,58</i>	<i>1011,01</i>	<i>0,84</i>	<i>56,87</i>	<i>6593,3</i>	<i>12,16</i>	<i>171,12</i>	<i>724,35</i>	<i>242,90</i>	<i>15,14</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1257</b>	<b>54,28</b>	<b>52,74</b>	<b>156,09</b>	<b>1358,52</b>	<b>1</b>	<b>102,26</b>	<b>6663,7</b>	<b>12,47</b>	<b>262,31</b>	<b>909,96</b>	<b>268,93</b>	<b>17,83</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

№ рец.	Наименование блюда	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					
<b>Завтрак</b>																			
305/К/БМД	Тфтели из говядины с соусом, 80/40	120	16,03	14,28	19,32	270,26	0,16	3,50	4,00	1,64	23,57	172,55	28,47	2,67					
302/М/БМД	Рис отварной	200	5,07	3,62	53,33	266,20	0,06		16,00	0,33	7,46	109,35	36,04	0,73					
376М/ссж	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84					
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560</i>	<i>24,14</i>	<i>19,02</i>	<i>101,2</i>	<i>672,87</i>	<i>0,28</i>	<i>11,90</i>	<i>20,00</i>	<i>2,57</i>	<i>132,48</i>	<i>369,07</i>	<i>91,71</i>	<i>8,18</i>					
<b>Обед</b>																			
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1,29	0,12	15,47	70,37	0,06	6,15		0,38	30,01	55,78	35,08	0,84					
140/К/БМД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1,30	22,12	126,10	35,35	1,99					
288/М/БМД	Куры отварные с соусом красным основным, 90/30	120	25,37	25,90	7,34	365,10	0,17	8,98	107,00	1,49	36,29	229,87	33,82	2,56					

182/К/БМД	Овощное рагу с баклажанами	200	3,90	6,35	21,37	127,34	0,18	33,50	36,08	0,61	43,28	114,35	40,08	1,76
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		930	43,68	40,98	113,24	972,54	0,68	148,53	210,24	4,78	204,39	626,38	166,75	9,19
<b>ВСЕГО:</b>		1490	67,82	60	214,44	1645,41	0,96	160,43	230,24	7,35	336,87	995,45	258,46	17,37

**День/неделя: Вторник-2**

№ рец.	Наименование 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				
<b>Завтрак</b>																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
	Котлеты Московские с соусом красным оловьям, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00	2,89	30,22	124,25	26,74	2,13				
270/М/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00	0,36	9,57	109,37	37,13	0,82				
355/К/БМД	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19				
б/н/с/ж	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<i>Итого за Завтрак</i>		580	19,17	21,29	104,94	692,81	0,25	61,43	80,85	3,46	114,18	295,40	72,32	3,71				
<b>Обед</b>																		
49/М/БМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79				
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56				
254/М/БМД	Рыба, тушенная с овощами (треска)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50				

349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36				
<i>Итого за Обед</i>		<i>810</i>	<i>30,84</i>	<i>21,99</i>	<i>82,22</i>	<i>651,79</i>	<i>0,38</i>	<i>59,98</i>	<i>20,74</i>	<i>11,58</i>	<i>170,16</i>	<i>480,75</i>	<i>124,76</i>	<i>5,06</i>				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1390</b>	<b>50,01</b>	<b>43,28</b>	<b>187,16</b>	<b>1344,6</b>	<b>0,63</b>	<b>121,41</b>	<b>101,59</b>	<b>15,04</b>	<b>284,34</b>	<b>776,15</b>	<b>197,08</b>	<b>8,77</b>				
<b>День/неделя: Среда-2</b>																		
№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
321/К/БМД	Куринные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44				
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47	32,13	95,00	43,69	1,44				
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>567</i>	<i>26,43</i>	<i>16,13</i>	<i>56,38</i>	<i>462,25</i>	<i>0,34</i>	<i>41,12</i>	<i>53,44</i>	<i>5,21</i>	<i>142,86</i>	<i>317,95</i>	<i>79,07</i>	<i>4,35</i>				
<b>Обед</b>																		
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсиннов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80				
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	3,93	4,81	14,93	119,67	0,12	26,43	6,30	1,52	27,61	79,06	29,46	1,18				
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33	23,27	263,90	52,58	3,34				
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31				



	Батон с кунжутном	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60		51,00	41,20	3,60	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30,75</b>	<b>36,87</b>	<b>111,10</b>	<b>896,88</b>	<b>0,39</b>	<b>83,43</b>	<b>8,10</b>	<b>9,89</b>	<b>145,17</b>	<b>473,45</b>	<b>130,06</b>	<b>7,17</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1377</b>	<b>57,18</b>	<b>53</b>	<b>167,48</b>	<b>1359,13</b>	<b>0,73</b>	<b>124,55</b>	<b>61,54</b>	<b>15,1</b>	<b>288,03</b>	<b>791,4</b>	<b>209,1</b>	<b>11,52</b>

**День/неделя: Четверг-2**

№ рещ.	Наименование 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	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18				
	Котлеты рубленные из птицы запеченные с соусом красным основным, 80/40	120	10,74	14,49	13,64	229,14	0,12	7,87	48,20	2,31	24,48	105,65	22,73	1,48				
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78				
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Фрукты (Яблоко)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>22,35</b>	<b>19,86</b>	<b>99,87</b>	<b>674,53</b>	<b>0,50</b>	<b>77,87</b>	<b>101,05</b>	<b>3,83</b>	<b>58,89</b>	<b>366,52</b>	<b>232,68</b>	<b>7,51</b>				
<b>Обед</b>																		
63/К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,28	12,42	12,71	176,50	0,06	8,64		5,18	50,87	83,76	48,93	1,60				
87/М/БМД	Щи из капусты б/к	250	2,04	3,15	7,72	68,53	0,06	35,23		1,53	45,65	40,26	19,15	0,72				
312/К/БМД	Индейка отварная с соусом красным основным, 80/40	120	21,51	25,95	8,28	353,70	0,11	6,95	10,40	1,86	29,38	229,74	30,26	1,99				
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52				

	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>31,54</b>	<b>42,87</b>	<b>77,48</b>	<b>827,76</b>	<b>0,36</b>	<b>131,41</b>	<b>77,56</b>	<b>9,57</b>	<b>198,59</b>	<b>454,03</b>	<b>120,75</b>	<b>6,36</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1400</b>	<b>53,89</b>	<b>62,73</b>	<b>177,35</b>	<b>1502,29</b>	<b>0,86</b>	<b>209,28</b>	<b>178,61</b>	<b>13,4</b>	<b>257,48</b>	<b>820,55</b>	<b>353,43</b>	<b>13,87</b>

**День/неделя: Пятница-2**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
239/М/БМД	Тефтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69				
345/К/БМД	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,60		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45				
б/н/с/ж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>18,28</b>	<b>13,90</b>	<b>71,54</b>	<b>488,11</b>	<b>0,44</b>	<b>84,89</b>	<b>64,35</b>	<b>4,42</b>	<b>130,85</b>	<b>282,77</b>	<b>66,94</b>	<b>2,90</b>				

**Обед**

63/М/БМЖ	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом	100	13,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32
305/М/БМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06		16,00	0,32	7,97	107,97	35,58	0,73
472Г	Паштет	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52



ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	1351,02	3591,63	1026,81	60,78					
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	359,16	102,68	6,08					
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		32%	24%	27%	27%	35%	88%	17%	31%	12%	22%	39%	51%					
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24					
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32					
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%														
<i>Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19</i>		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%					
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12					