

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

З.С. Адырхаева



Типовое 10-ти дневное диетическое (Щадящая диета) меню для обучающихся МБОУ СОШ №2 г.Ардона Ардонского района РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

| № реп. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 342/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 Завтрак | | 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/М/ССЖ | Икра свекольная | 100 | 1,95 | 8,1 | 10,36 | 123,04 | 0,04 | 14,7 | | 3,75 | 43,09 | 52,51 | 25,46 | 1,53 |
| 128/К/ЖКТ | 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/М/ССЖ | Тефтели из говядины с соусом | 130 | 14,5 | 9,66 | 7,2 | 173,31 | 0,07 | 1,13 | 10 | 0,82 | 23,92 | 151,1 | 20,82 | 2,08 |
| 173/М/ССЖ | 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/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 | | 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 |
| Итого за день | | 2 145 | 105,29 | 70,69 | 290,66 | ##### | 1,04 | 242,37 | ##### | 8,41 | 863,04 | 1542,9 | 433,92 | 17,37 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

| № реп. | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 369/М/ЖКТ | 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/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | | | 11,09 | 44,34 | | 0,11 | | | 5,5 | 9,16 | 4,89 | 0,94 |
| Итого за Завтрак | | 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/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 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом на | 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/М/ЖКТ | 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 | 16,46 | 1,21 |
| 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 | 31,98 | 29,87 | 115,85 | 863,26 | 0,53 | 50,09 | 4002,8 | 9,41 | 125,5 | 488,07 | 159,96 | 5,78 |
| Итого за день | | 2 170 | 58,30 | 49,38 | 296,91 | 1831,1 | 0,93 | 76,25 | 4152,2 | 12,45 | 475,93 | ##### | 348,27 | 15,09 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

| № реп. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 242/М/ЖКТ | 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 Завтрак | | 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/М/ССЖ | 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/К/ЖКТ | 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/М/ЖКТ | Рыба припущенная (хек) с соусом | 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 |
| 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 | | 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 |
| Итого за день | | 2 175 | 107,31 | 73,16 | 295,75 | ##### | 0,98 | 77,18 | 741,92 | 6,89 | ##### | ##### | 361,56 | 13,97 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

| № реп. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 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 | 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 | 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 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 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 |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами на | 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 | 6,01 |
| Итого за день | | 2 145 | 110,82 | 75,92 | 259,79 | ##### | 1,14 | 107,59 | ##### | 7,89 | 981,52 | ##### | 412,9 | 12,48 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

| № реп. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 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 | 216,78 | 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 |
| 173/М/ССЖ | 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 |
| Итого за день | | 2 200 | 85,29 | 55,12 | 280,01 | ##### | 1,04 | 249,04 | ##### | 9,5 | 520,64 | ##### | 363,4 | 19,32 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | ЭЦ | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|---|--------------------------------|-------|----------------------|----|---------------|---------------------------|
|---|--------------------------------|-------|----------------------|----|---------------|---------------------------|

| реп. | прием пищи, наименование блюда | порции | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|-------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 375 | 3,32 | 0,53 | 38,05 | 172,07 | 0,04 | 11,46 | | 0,43 | 16,83 | 39,86 | 49,23 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75/М/ССЖ | Икра свекольная | 100 | 1,95 | 8,1 | 10,36 | 123,04 | 0,04 | 14,7 | | 3,75 | 43,09 | 52,51 | 25,46 | 1,53 |
| 101/М/ССЖ | Суп картофельный с рисом на | 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/М/ЖКТ | Биточки из индейки на пару с соусом | 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/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 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 |
| Итого за день | | 2 200 | 63,74 | 45,83 | 306,88 | ##### | 0,69 | 55,73 | 391,63 | 12,05 | 459,8 | 908,27 | 278,82 | 12,66 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

| № реп. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 242/М/ЖКТ | 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 Завтрак | | 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/М/ССЖ | 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/К/ЖКТ | 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/М/ЖКТ | Рыба припущенная (хек) с соусом | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| 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 | | 940 | 20,88 | 26,23 | 109,27 | 761,11 | 0,41 | 52,54 | 508,18 | 4 | 347,79 | 422,97 | 109,02 | 5,64 |
| Итого за день | | 2 175 | 86,44 | 69,89 | 268,94 | ##### | 0,91 | 76,63 | 723,74 | 6,13 | 1080 | ##### | 395,4 | 14,83 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 338/М | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 369/М/ЖКТ | 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/М/ССЖ | Чай с сахаром, 200/11 | 200 | | | 11,09 | 44,34 | | 0,11 | | | 5,5 | 9,16 | 4,89 | 0,94 |
| Итого за Завтрак | | 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/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 |
| 103/М/ССЖ | Суп картофельный с макаронами на | 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/М/ЖКТ | 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/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 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 |
| Итого за день | | 2 140 | 78,60 | 48,92 | 303,18 | ##### | 1,2 | 106,58 | 2188,5 | 7,88 | 562,97 | ##### | 317,69 | 15,49 |

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 Завтрак | | 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 |
| Итого за день | 2 245 | 84,14 | 61,34 | 273,42 | ##### | 1,14 | 118,13 | ##### | 5,54 | 702,92 | ##### | 387,99 | 17,17 |

Сборники, используемые при разработке меню: