

ПРИМЕРНОЕ

диетическое лечебное меню, для обеспечения питанием детей с
непереносимостью белка коровьего молока

с 12 до 18 лет

на 2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

к типовому диетическому (лечебному) меню, разработанному для обеспечения питанием детей с непереносимостью белка коровьего молока, обучающихся в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского городского округа

В соответствии с требованиями ст. 25.2. Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в общеобразовательной организации для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, должно быть организовано питание на основании представленных родителями (законными представителями ребенка) сведениями о его состоянии здоровья (назначениями лечащего врача).

Порядок организации диетического (лечебного) питания обучающихся общеобразовательных организаций, требования к составлению специализированного меню определены в санитарно-эпидемиологических требованиях к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (далее – СанПиН) (ст. 8.2) и Методических рекомендациях МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, и сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях)».

К наиболее часто встречающимся заболеваниям, требующим назначения индивидуального рациона питания (коррекции действующего), относятся различные виды аллергий, в том числе на белок коровьего молока, а также аутоиммунные заболевания, в том числе непереносимость лактозы.

Диетическое (лечебное) питание для таких детей строится в соответствии с физиологическими принципами в виде индивидуальных пищевых рационов, именуемых диетами.

Представленное типовое диетическое (лечебное) меню (Приложение № 1 к Акту по Договору от 19.09.2022 г. № 117ЕП22 – в формате MS Excel) для детей с непереносимостью белка коровьего молока разработано на основе типового меню основного (организованного) питания для обучающихся общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского городского округа.

Типовое диетическое (лечебное) меню разработано при участии профильных медицинских специалистов и под руководством врача - диетолога Государственного бюджетного учреждения здравоохранения города Москвы «Морозовская детская городская клиническая больница Департамента здравоохранения города Москвы».

При разработке меню учитывался фактор фактической обеспеченности пищеблоков общеобразовательных организаций Ханты-Мансийского городского округа производственными помещениями, технологическим оборудованием и персоналом. Рецептуры блюд, представленных в типовых диетических (лечебных) меню разработаны из доступных, имеющихся в регионе пищевых продуктов, трудоёмкость и сложность блюд рассчитана на поварской состав квалификации 4 разряд и выше.

В целях возможности одновременной реализации нескольких диет в условиях общеобразовательной организации, по возможности, предусмотрено приготовление однотипных блюд для различных диет, обеспечивая только исключение запрещенных продуктов и применение, соответствующие способы кулинарной обработки.

При разработке безмолочного меню учитывались, прежде всего, энергетическая ценность и химический состав (определенное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ), а также физиологические свойства пищи (объем, масса, консистенция, температура), перечень разрешенных и рекомендованных пищевых продуктов, особенности кулинарной обработки, режим питания (количество приемов пищи, время питания, распределение суточного рациона между отдельными приемами пищи).

Представленные диетические (лечебные) меню является типовым, конкретный вид пищевых продуктов в них приводится с целью точного расчета химического состава и калорийности пищи.

Применяемые в образовательной организации диетические (лечебные) меню в обязательном порядке должны предоставляться законному представителю ребенка и лечащему врачу для определения возможности применения данного меню или выдаче рекомендаций по его корректировке с учетом заболевания ребенка. За состоянием здоровья детей, требующими специализированного питания, а также организацией питания при приготовлении нескольких рационов на одном пищеблоке должно быть организовано медицинское наблюдение и сопровождение.

1. Особенности организации питания обучающихся с непереносимостью коровьего молока

При разработке данного вида типового диетического (лечебного) меню применен подход, позволяющий организовать питание в условиях общеобразовательной организации как для детей с аллергией на белок коровьего молока, так и для детей с непереносимостью лактозы. Совмещение диет обусловлено сложной дифференциальной диагностикой между двумя заболеваниями и частым осложнением в виде лактазной недостаточности на фоне других патологий. Для унификации понятий, в рамках применения типового диетического (лечебного) меню используются термины «непереносимость молока» и «безмолочная диета» (далее сокращенно - БМД).

Ввиду недостаточной регламентации в нормативных документах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20) и Методических рекомендациях вопросов организации питания (в условиях образовательных организаций) больных с непереносимостью коровьего молока в детских организованных коллективах, при разработке меню БМД применялась практика диетотерапии для данного вида заболеваний.

При разработке типового БМД меню для обучающихся применен вариант диеты, исключающей использование молока и молокопродуктов, в том числе масла коровьего, а также мяса говядины и субпродуктов говяжьих в составе блюд.

При составлении меню БМД учтен перечень пищевой продукции, которая не допускается (ограничивается) в питании детей и подростков с непереносимостью коровьего молока, представленный в Таблице 1.

В целях компенсации потерь белков животного происхождения, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, по сравнению с типовым меню основного (организованного) питания, в рационе увеличено содержание разрешенных мясопродуктов и рыбопродуктов.

В целях восполнения дефицита кальция, вследствие исключения из рациона молока и молокопродуктов, в состав рациона включены шпинат, хлебопродукты и выпечка с кунжутом и маком.

Для исключения вероятности выдачи учащимся с непереносимостью молока отдельных блюд, напитков из общего меню с содержанием молокопродуктов, в большинстве случаев проведена их замена на другие наименования блюд и напитков.

При использовании продуктов питания, изготовленных промышленным способом, следует обращать внимание на маркировку на предмет наличия в составе молокопродуктов.

В индивидуальном порядке, по согласованию с медицинскими специалистами (аллергологом, диетологом), а также законными представителями детей, возможно использование в рационе говядины, молокопродуктов с низким содержанием (в следовых значениях) лактозы (масло сливочное топленое, кефир, некоторые виды йогуртов, твердые сыры).

Также, по согласованию с медицинскими специалистами, возможно включение в рацион безлактозного молока и продуктов на его основе (творог, сыр, йогурт, кефир и т. д.), растительного «молока» из злаков и орехов, соевых продуктов.

Данные о рецептурах, технологии, требованиях к качеству продукции диетического (лечебного питания) основных химических веществах и энергетической ценности пищевых продуктов, использованные при разработке специализированных меню, приведены в Сборниках технических нормативов: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся для всех образовательных учреждений» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2017., «Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» под редакцией Могильного М.П./Тутельяна В.А., изд. ДеЛи плюс, 2013 г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий обучающихся образовательных организаций» под редакцией В.Р. Кучма, изд. — М.: Издатель Научный

центр здоровья детей, 2016., «Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава: практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания» под редакцией Тутельяна В. А., - М.: Национальная ассоциация клинического питания, 2008.

Все блюда, используемые в типовом меню для питания обучающихся с непереносимостью молока, адаптированы, в рецептуры внесены соответствующие изменения, что отражено прилагаемых в технико-технологических картах.

Таблица 1 - Перечень пищевой продукции, которая не допускается (ограничивается) в питании детей и подростков с непереносимостью коровьего молока

- 1) молоко коровье
- 2) сливки
- 3) сметана
- 4) пахта
- 5) консервы молочные
- 6) молоко сухое
- 7) сыры
- 8) кефир, ацидофилин, ряженка, варенец, простокваша
- 9) творог, сырки творожные
- 10) масло сливочное
- 11) говядина и субпродукты говяжьи

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатный, 100/40	140	34,62	16,82	2,43	299,72	0,2	26,12	312,69	7,98	58,81	282,36	155,95	7,49
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	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 Завтрак		710	43,04	18,33	75,11	643,61	0,38	44,02	320,69	9,49	118,3	454,29	212,02	14,39
Обед														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	4,32	6,35	7,67	105,73	0,07	9,5	278,55	1,88	32,53	80,17	31,2	0,98
96/М/БМД	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с бараниной, 250/20	270	7,44	10,97	17,28	198,33	0,15	17,1	243	3,14	25,74	125,65	34,7	2
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	13,36	11,77	12,97	211,97	0,13	1,1		1,63	17,28	149,38	26,42	2,08
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	35,72	42,58	111,55	978,51	0,82	87,94	1005,91	14,19	173,71	593,28	189,56	9,98
Итого за день		1 640	78,76	60,91	186,66	1622,12	1,2	131,96	1326,6	23,68	292,01	1047,57	401,58	24,37

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		670	25,53	20,96	103,79	710,31	0,32	30,4	148,5	5,25	74,21	280,89	74,89	8,31
Обед														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
104/М/БМД	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина, баранина), 250/20	270	6,27	6,23	17,23	151,31	0,23	21,28	208,23	1,15	21,94	112,17	32,88	1,46
231/М/ССЖ	Поджарка из рыбы	100	22,9	10,3	10,51	227,23	0,19	6,67	13,33	4,56	74,19	362,02	83,07	1,64
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	41,60	38,65	125,16	1026,14	0,7	83,58	863,79	16,82	203,71	733,83	217,89	10,4
Итого за день		1 600	67,13	59,61	228,95	1736,45	1,02	113,98	1012,29	22,07	277,92	1014,72	292,78	18,71

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
459/К/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		630	31,50	27,82	71,84	671,39	1,41	127,71	417,38	3,61	215,59	407,6	114,37	5,59
Обед														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56
294/М/БМД	Биточки из курицы с соусом томатным, 100/40	140	15,85	13,63	15	242,8	0,11	8,39	406,6	4,17	32,8	160,75	34,78	1,47
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		975	40,35	41,12	115,58	995,69	1,13	122,78	668,35	12,6	145,99	558,31	174,72	9,15
Итого за день		1 605	71,85	68,94	187,42	1667,08	2,54	250,49	1085,73	16,21	361,58	965,91	289,09	14,74

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом томатным, 100/40	140	18,14	14,6	17,70	280,57	0,11	8,8	406,03	6,32	36,36	189,68	37,5	1,70
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	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 Завтрак		710	25,88	21,32	93,30	680,98	0,44	63,85	419,61	7,94	97,34	358,97	112,31	8,4
Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,01	5,15	3,82	66,98	0,05	17	67,54	2,6	24,4	32,72	17,04	0,78
82/М/БМД	Борщ с капустой и картофелем с бараниной, 250/20	270	6,92	9,52	13,09	166,30	0,09	20,15	242	2,56	48,09	107,85	32,50	1,87
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	35,48	36,45	111,97	931,91	0,67	199,95	561,5	9,9	131,57	579,46	234,43	11,78
Итого за день		1 640	61,36	57,77	205,27	1612,89	1,11	263,8	981,11	17,84	228,91	938,43	346,74	20,18

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
Итого за Завтрак		630	21,59	22,64	104,15	708,02	0,31	18,23	870,89	10,03	126,41	379,81	153,99	4,14
Обед														
64/М/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
116/М/БМД	Суп рисовый с томатом с курицей, 250/25	250	13,08	12,34	17,05	232,28	0,6	5,57	23,9	1,46	17,24	137,11	26,66	1,25
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом брусничным, 100/30	130	33,47	6,82	4,77	215,69	0,1	6,87	14,85	2,82	19,19	245,74	123,22	2,09
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		965	62,33	33,05	125,82	1055,52	0,98	18,59	962,28	8,54	114,33	615,39	290,94	14,91
Итого за день		1 595	83,92	55,69	229,97	1763,54	1,29	36,82	1833,17	18,57	240,74	995,2	444,93	19,05

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/40	140	34,62	16,82	2,43	299,72	0,2	26,12	312,69	7,98	58,81	282,36	155,95	7,49
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		660	46,82	23,91	91,63	773,59	0,39	84,22	348,19	10,89	125,27	406,27	199,14	10,56
Обед														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
99/М/БМД	Суп из овощей с бараниной, 250/20	270	6,78	8,60	10,9	148,58	0,12	23,8	242,1	2,08	28,24	104,49	28,66	1,44
279/М/БМД	Тефтели из баранины со свиной	100	15,39	14,29	9,12	228,6	0,31	3,2	0,58	0,92	19,87	184,35	27,67	1,84
415/К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	180	4,09	12,55	39,24	286,88	0,07	4,8	480	5,64	21,38	104,52	37,56	0,92
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	34,20	41,85	121,00	1002,71	0,71	40,47	1171,88	12,89	133,38	560,07	162,19	7,87
Итого за день		1 590	81,02	65,76	212,63	1776,3	1,1	124,69	1520,07	23,78	258,65	966,34	361,33	18,43

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	13,36	11,77	12,97	211,97	0,13	1,1		1,63	17,28	149,38	26,42	2,08
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	39,9	0,21	4,2	7,8	6	0,27
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	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 Завтрак		700	21,99	25,39	79,92	644,12	0,57	83,34	532,26	8,28	112,39	331,8	111,57	9,47
Обед														
27/М/ССЖ	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	22,88	15,85	0,78
212/М/ССЖ	Суп-лапша домашняя с курицей, 250/25	275	18,39	20,21	14,39	313,22	0,79	3,16	66,2	3,23	23,5	166,83	21,64	1,55
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,6	4,66	2,43	98,77	0,1	3,1	387	2,08	38,9	185,64	48,13	0,83
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		935	42,67	36,23	120,62	987,69	1,42	210,02	707,74	11,72	148,95	645,87	186,23	8,7
Итого за день		1 635	64,66	61,62	200,54	1631,81	1,99	293,36	1240	20	261,34	977,67	297,8	18,17

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
290/М/ССЖ	Гуляш из индейки	100	18,62	6,57	4,46	157,34	0,06	2,8	7,11	2,39	14,41	170,29	19,12	0,91
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
428/М/БМД	Булочка постная с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		680	31,85	19,05	95,70	691,53	0,47	40,47	41,56	5,21	187,75	482,65	202,18	10,62
Обед														
18/М/ССЖ	Салат зеленый с огурцами	100	0,98	5,14	2,07	57,95	0,02	5,3	5,3	2,25	10,11	16,23	7,49	0,27
88/М/БМД	Ши из капусты с картофелем с бараниной, 250/20	270	7,44	10,64	11,61	172,66	0,12	48,1	303,03	3,02	49,62	114,97	34,8	1,66
251/М/БМД	Поджарка из свинины	100	21,64	15,27	4,44	248,79	0,98	8,23	2,1	1,26	31,61	231,9	31,46	1,32
202/М/БМД	Макаронные отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			1,69	14,78	62,97	11,59	1,18
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	44,24	37,93	121,77	1015,1	1,4	62,23	310,43	10,14	151,85	549,07	134,53	7,49
Итого за день		1 610	76,09	56,98	217,47	1706,63	1,87	102,7	351,99	15,35	339,6	1031,72	336,71	18,11

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3	3	0,03	5,1	9	4,2	0,15
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		650	35,58	18,99	86,02	657,02	0,33	47,6	913,94	3,84	91,52	428,84	107,82	4
Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,23	3,1	6,19	58,33	0,02	8,15	2,89	1,43	34,29	37,78	18,64	1,09
102/М/БМД	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) бараниной, 250/20	270	10,62	9,96	19,36	211,57	0,21	11,8	241,5	2,62	52,32	195,1	46,28	2,53
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08
143/М/ССЖ	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		930	38,96	33,04	104,69	883,99	0,76	83,19	734,78	13,38	183,42	611,71	172,37	9,55
Итого за день		1 580	74,54	52,03	190,71	1541,01	1,09	130,79	1648,72	17,22	274,94	1040,55	280,19	13,55

Возрастная группа 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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														
234/М/ССЖ	Котлета мясо-рыбная с соусом томатным, 100/40	140	15,95	14,37	16,80	260,69	0,1	9,61	408,78	6,31	45,37	211,02	45,54	1,56
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
376/М/ССЖ	Чай с джемом, 200/11	200	0,23	0,03	13,76	54,87		0,33	3,8	0,03	6,63	8,24	4,4	0,87
428/М/БМД	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	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 Завтрак		720	24,67	25,63	103,30	745,68	0,51	62,14	425,75	9,31	147,2	397,38	128,19	8,35
Обед														
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
81/М/ССЖ	Борщ с курицей, 250/25	275	9,22	11,73	10	182,98	0,40	21,17	218,1	2,48	41,80	105,62	28,1	1,51
256/М/БМД	Мясо тушеное (баранина)	100	13,53	13,62	6,64	203,94	0,11	2,8	120	1,94	14,25	149,98	24,7	1,89
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая 180	180	4,4	0,48	27,4	131,6	0,12			0,68	18,21	110,85	24,13	1,9
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
Итого за Обед		935	35,06	32,01	98,74	827,46	0,83	61,32	616,2	8,77	140,41	516,91	132,18	8,65
Итого за день		1 655	59,73	57,64	202,04	1573,14	1,34	123,46	1041,95	18,08	287,61	914,29	260,37	17