

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОЦ № 11



Е.М. Матвеева



Генеральный директор ООО «НЕКТАР»



Е.М. Черкас

2024г.

Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся с подтвержденным диагнозом пищевая аллергия (непереносимость лактозы)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
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			1,23	30,18	190,05	40,88	3,22
б/н/сжж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00		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
Итого за Завтрак		560	35,68	29,97	87,51	765,91	0,39	57,50		3,04	122,78	504,80	81,95	7,76
Обед														
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 (греска), 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
321М/БМД	Капуста тушеная	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/сжж	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
	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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		910	28,83	22,41	97,26	712,31	0,45	176,9	53	7,49	287,68	456,25	135,77	5,49
ВСЕГО:		1470	64,51	52,38	184,77	1478,22	0,84	234,4	121,85	10,53	410,46	961,05	217,72	13,25

День/неделя: Вторник-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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
296М/БМД	Котлеты рубленые 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
171М/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/сжж	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
Итого за Завтрак		587	24,51	23,55	90,2	671,97	0,54	3,7	92,2	1,67	112,02	430,06	205,92	8,54
Обед														
74М/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
102М/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

297М/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
199М/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/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
	Багон с кунжутот	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
<i>Итого за Обед</i>		930	54,37	38,45	135,28	1096,34	1,32	40,97	110,20	8,90	297,94	760,69	228,08	13,57
ВСЕГО:		1517	78,88	62	225,48	1768,31	1,86	44,67	202,4	10,67	409,96	1190,75	434	22,11

День/неделя: Среда-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	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
	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	
210М/БМД	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	
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 кунжутот	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Итого за Завтрак		657	28,26	33,69	48,48	616,13	0,27	28,70	528,50	1,87	214,05	458,98	54,30	9,80	
Обед															
63К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	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/ссж	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
Итого за Обед		860	25,34	36,48	118,11	904,89	0,35	42,48	52,10	9,22	158,98	407,80	124,95	6,20
ВСЕГО:		1517	53,6	70,17	166,59	1521,02	0,62	71,18	580,6	11,09	373,3	866,78	179,25	16

День/неделя: Четверг-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
299/К/БМД	Ежики 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/ссж	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	
Итого за Завтрак		710	20,87	24,98	97,17	705,91	0,54	155,45	84,85	4,025	180,7	345,963	96,39	4,879	
Обед															
71М	Огурец 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	

287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	20,17	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/сжж	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 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
Итого за Обед		810	29,83	25,40	92,64	715,41	0,43	113,2	1,8	4,80	176,53	378,95	113,63	6,25
ВСЕГО:		1520	50,7	50,38	189,91	1421,32	0,97	268,65	86,65	8,8	357,23	724,91	210,02	11,12

День/неделя: Пятница-1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
	Перец болгарский	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00			1,60		1,40	0,10
288/М/БМД	Куры отварные с соусом белым основным, 50/30	80	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	0,30	14,24	121,12	14,71	1,23
377М/сжж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		327	17,13	16,40	32,51	347,51	0,16	45,39	70,4	0,312	91,19	185,61	26,03	2,69
Обед														
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	3,83	35,83	93,19	33,39	1,02
133/К/БМД	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89	16,96	0,52
268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	33,35	⁶ 572,00	5,53	32,59	285,44	29,16	6,34

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 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
Итого за Обед		930	37,15	36,34	123,58	1011,01	0,84	56,87	6593,3	12,16	171,12	724,35	242,90	15,14
ВСЕГО:		1257	54,28	52,74	156,09	1358,52	1	102,26	6663,7	12,47	262,31	909,96	268,93	17,83

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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
305/К/БМД	Тефтели 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/сжж	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
Итого за Завтрак		560	24,14	19,02	101,2	672,87	0,28	11,90	20,00	2,57	132,48	369,07	91,71	8,18
Обед														
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 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
Итого за Обед		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
ВСЕГО:		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	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
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		
270/М/БМД	Котлеты Московские с соусом красным основным, 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		
355/К/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		
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		
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
Итого за Завтрак		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		
Обед																
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, тушеная 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	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
Итого за Обед		810	30,84	21,99	82,22	651,79	0,38	59,98	11,58	170,16	480,75	124,76	5,06
ВСЕГО:		1390	50,01	43,28	187,16	1344,6	0,63	121,41	15,04	284,34	776,15	197,08	8,77

День/неделя: Среда-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	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
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			
321К/БМД	Куриные 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			
184К/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				
Итого за Завтрак		567	26,43	16,13	56,38	462,25	0,34	41,12	53,44	142,86	317,95	79,07	4,35				
Обед																	
63К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80			
95М/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			
286К/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 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	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		810	30,75	36,87	111,10	896,88	0,39	83,43	8,10	145,17	473,45	130,06	7,17
ВСЕГО:		1377	57,18	53	167,48	1359,13	0,73	124,55	61,54	288,03	791,4	209,1	11,52

День/неделя: Четверг-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	Ca	P	Mg	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			
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			
б/н/ссж	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			
Итого за Завтрак		670	22,35	19,86	99,87	674,53	0,50	77,87	101,05	3,83	58,89	366,52	232,68	7,51			

Обед

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	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		730	31,54	42,87	77,48	827,76	0,36	131,41	77,56	198,59	454,03	120,75	6,36
ВСЕГО:		1400	53,89	62,73	177,35	1502,29	0,86	209,28	178,61	820,55	353,43	13,87	

День/неделя: Пятница-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	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
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/сеж	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			
Итого за Завтрак		490	18,28	13,90	71,54	488,11	0,44	84,89	64,35	4,42	130,85	282,77	66,94	2,90			
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			
473К	Напиток	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			

	ВИТАМИННЫЙ																			
	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				
Итого за Обед		910	28,38	22,27	145,05	899,41	0,50	129,70	87,16	5,65			216,69	513,33	190,01	8,79				
ВСЕГО:		1400	46,66	36,17	216,59	1387,52	0,94	214,59	151,51	10,07			347,54	796,1	256,95	11,69				

ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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 по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12