

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. начальника отдела

Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия

человека по СК в г. Георгиевске и

Георгиевском районе

Сулумова Г.Б.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Начальник отдела образования

Администрации Курского

Муниципального округа

Ставропольского края

ОБРАЗОВАНИЯ

Л.Н. Павлюшвили



## ПРИМЕРНОЕ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ст. Курская  
2022г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
	Масса порции	Масса порции																		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10.8	11.7	43.2	322.3	0.05	0.09	0.08	0.07	0.11	159.39	125.13	14.90	1.39	94.77	0.95	0.02	204	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.1	84.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.04	24.30	9.72	0.72	37.00	1.12	0.00	114	2013	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>442</b>	<b>15.7</b>	<b>15.8</b>	<b>107.1</b>	<b>636.4</b>	<b>1.21</b>	<b>0.16</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>0.11</b>	<b>190.57</b>	<b>194.24</b>	<b>38.96</b>	<b>3.75</b>	<b>212.97</b>	<b>2.07</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	112	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.8	4.8	17.1	131.2	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.16	70.16	29.11	1.67	450.66	4.12	0.00	98	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	312	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2.4	0.5	13.9	70.2	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	15.23	50.87	15.88	1.26	84.60	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>791</b>	<b>28.9</b>	<b>29.6</b>	<b>139.5</b>	<b>940.7</b>	<b>11.29</b>	<b>0.38</b>	<b>0.23</b>	<b>0.28</b>	<b>0.04</b>	<b>122.17</b>	<b>402.04</b>	<b>117.41</b>	<b>6.93</b>	<b>850.02</b>	<b>12.94</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>45.4</b>	<b>246.6</b>	<b>1577.1</b>	<b>12.50</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>0.36</b>	<b>0.15</b>	<b>312.74</b>	<b>596.28</b>	<b>156.37</b>	<b>10.68</b>	<b>1062.99</b>	<b>15.01</b>	<b>0.04</b>			

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	4.4	6.5	29.9	186.2	0.47	0.05	0.12	0.03	0.08	98.80	103.12	23.63	0.34	160.42	8.49	0.00	0.01	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	3.6	4.6	0.0	66.5	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	119.68	64.00	4.48	0.13	14.08	0.00	0.00	0.01		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2.5	0.3	28.6	128.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	38.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ЯБЛОКО	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>11.7</b>	<b>20.4</b>	<b>93.4</b>	<b>611.1</b>	<b>21.67</b>	<b>0.17</b>	<b>0.23</b>	<b>0.15</b>	<b>0.08</b>	<b>274.58</b>	<b>236.38</b>	<b>65.03</b>	<b>6.75</b>	<b>823.20</b>	<b>14.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	0.02	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	3.1	6.5	20.6	153.1	9.97	0.12	0.11	0.04	0.10	41.35	82.85	28.41	1.19	733.37	8.19	0.00	0.04	434	2013
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	16.9	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.04	248.43	66.34	1.38	620.05	166.86	0.02	0.66	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>27.1</b>	<b>18.5</b>	<b>94.9</b>	<b>669.5</b>	<b>31.86</b>	<b>0.40</b>	<b>0.33</b>	<b>0.76</b>	<b>0.16</b>	<b>160.24</b>	<b>458.28</b>	<b>150.73</b>	<b>5.52</b>	<b>1986.5</b>	<b>169.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.73</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>38.8</b>	<b>38.9</b>	<b>188.3</b>	<b>1270.6</b>	<b>53.53</b>	<b>0.57</b>	<b>0.56</b>	<b>0.91</b>	<b>0.24</b>	<b>434.82</b>	<b>694.66</b>	<b>215.76</b>	<b>12.27</b>	<b>2809.7</b>	<b>183.68</b>	<b>0.02</b>	<b>0.77</b>		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	155	3.2	17.7	21.7	10.51	0.13	0.11	0.07	0.18	42.94	86.34	30.49	1.24	772.27	8.49	0.04	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	11.4	7.6	5.0	135.3	3.61	0.09	0.46	0.00	40.05	169.27	48.13	1.08	467.95	102.59	0.01	227	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	393	2012
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.80	394.00	4.00	0.00	0.04	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>19.9</b>	<b>25.9</b>	<b>79.9</b>	<b>646.2</b>	<b>135.28</b>	<b>0.35</b>	<b>0.29</b>	<b>0.18</b>	<b>174.85</b>	<b>344.44</b>	<b>124.33</b>	<b>4.53</b>	<b>1729.47</b>	<b>115.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.52</b>	
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	112	2013
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	46.28	72.53	26.45	1.34	387.32	4.78	0.00	84	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.7	4.8	39.6	227.8	0.00	0.14	0.06	0.02	31.78	142.72	33.74	2.43	139.24	0.00	0.04	323	2008
ПОДЖАРКА	90	20.8	26.4	4.7	340.6	3.59	0.08	0.14	0.04	21.89	188.29	29.16	2.93	525.96	9.95	0.00	251	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>36.1</b>	<b>36.8</b>	<b>117.1</b>	<b>948.5</b>	<b>16.27</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>146.38</b>	<b>500.63</b>	<b>126.13</b>	<b>9.75</b>	<b>1368.01</b>	<b>17.33</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56.1</b>	<b>62.7</b>	<b>197.0</b>	<b>1594.7</b>	<b>151.55</b>	<b>0.75</b>	<b>0.61</b>	<b>0.81</b>	<b>321.23</b>	<b>845.07</b>	<b>250.46</b>	<b>14.28</b>	<b>3087.48</b>	<b>132.41</b>	<b>0.05</b>	<b>0.63</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																			0.00	0.00		
<b>Завтрак</b>																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7.0	8.4	32.8	235.3	0.45	0.15	0.13	0.03	0.08	111.78	176.35	54.80	1.49	252.99	10.03	0.00	0.02	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.56	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3.5	4.4	0.0	54.8	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	116.09	62.08	4.34	0.13	13.66	0.00	0.00	0.01				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	383	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>477</b>	<b>15.8</b>	<b>21.7</b>	<b>79.2</b>	<b>578.0</b>	<b>1.65</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>262.66</b>	<b>317.17</b>	<b>89.43</b>	<b>4.08</b>	<b>418.30</b>	<b>10.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>				
<b>Обед</b>																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	65.69	0.79	0.01	0.01	209	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.56	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>714</b>	<b>21.6</b>	<b>23.7</b>	<b>118.7</b>	<b>774.8</b>	<b>6.41</b>	<b>0.26</b>	<b>0.16</b>	<b>0.29</b>	<b>0.14</b>	<b>86.63</b>	<b>246.96</b>	<b>66.96</b>	<b>4.87</b>	<b>720.58</b>	<b>8.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>37.4</b>	<b>45.5</b>	<b>197.9</b>	<b>1 352.8</b>	<b>8.06</b>	<b>0.50</b>	<b>0.38</b>	<b>0.42</b>	<b>0.22</b>	<b>349.51</b>	<b>564.13</b>	<b>156.39</b>	<b>8.95</b>	<b>1 138.8</b>	<b>18.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур уры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
<b>Завтрак</b>																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	336.5	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
ПРЯНИК	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>25.2</b>	<b>24.6</b>	<b>95.6</b>	<b>708.3</b>	<b>22.86</b>	<b>0.30</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.00</b>	<b>82.19</b>	<b>296.39</b>	<b>83.09</b>	<b>5.63</b>	<b>1047.8</b>	<b>11.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.58	29.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.81	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	306	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>821</b>	<b>32.8</b>	<b>37.9</b>	<b>93.4</b>	<b>852.3</b>	<b>22.89</b>	<b>0.40</b>	<b>0.41</b>	<b>0.37</b>	<b>0.17</b>	<b>161.93</b>	<b>457.21</b>	<b>119.80</b>	<b>7.53</b>	<b>1675.4</b>	<b>19.87</b>	<b>0.02</b>	<b>0.21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>62.5</b>	<b>189.0</b>	<b>1560.6</b>	<b>45.75</b>	<b>0.70</b>	<b>0.67</b>	<b>0.75</b>	<b>0.17</b>	<b>244.12</b>	<b>753.60</b>	<b>202.89</b>	<b>13.16</b>	<b>2723.3</b>	<b>31.44</b>	<b>0.04</b>	<b>0.36</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																				С, мг
<b>Завтрак</b>																				
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.03	0.02	0.08	22.74	44.57	8.35	1.07	65.69	0.79	0.01	0.01	209	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>19.4</b>	<b>20.1</b>	<b>101.5</b>	<b>664.0</b>	<b>6.32</b>	<b>0.21</b>	<b>0.13</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>75.48</b>	<b>216.34</b>	<b>56.04</b>	<b>4.43</b>	<b>417.29</b>	<b>5.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.5	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.52	134.01	23.59	2.27	251.85	4.50	0.00	0.03	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	56.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	115	2013
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	8.00	0.05	0.03	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	556.00	4.00	0.00	0.02	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>941</b>	<b>26.3</b>	<b>31.0</b>	<b>136.5</b>	<b>939.9</b>	<b>14.55</b>	<b>0.32</b>	<b>0.24</b>	<b>0.29</b>	<b>0.13</b>	<b>129.63</b>	<b>367.34</b>	<b>116.67</b>	<b>10.37</b>	<b>1346.0</b>	<b>9</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.7</b>	<b>51.1</b>	<b>237.9</b>	<b>1603.9</b>	<b>20.87</b>	<b>0.53</b>	<b>0.37</b>	<b>0.41</b>	<b>0.21</b>	<b>205.11</b>	<b>583.68</b>	<b>172.71</b>	<b>14.80</b>	<b>1763.3</b>	<b>8</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур уры	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
		22.1	5.6																		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	22.1	5.6	24.7	245.2	0.58	0.08	0.21	0.34	0.06	128.19	197.10	34.53	1.16	209.84	3.48	0.02	0.03	224	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013	
ФРУКТЫ	200	2.9	1.0	40.7	186.2	8.00	0.06	0.09	0.04	0.00	14.40	50.40	75.60	1.08	686.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	10.20	7.42	5.18	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>26.7</b>	<b>8.3</b>	<b>91.5</b>	<b>557.5</b>	<b>8.82</b>	<b>0.15</b>	<b>0.39</b>	<b>0.39</b>	<b>0.07</b>	<b>214.19</b>	<b>296.72</b>	<b>122.11</b>	<b>3.02</b>	<b>1 004.5</b>	<b>0</b>	<b>4.88</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	0.00	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	3.8	13.5	95.5	5.28	0.05	0.04	0.17	0.03	24.24	46.50	19.65	0.77	375.67	3.70	0.00	0.02	98	2008	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15.9	16.9	4.3	233.2	1.92	0.05	0.09	0.04	0.07	15.06	139.43	20.33	2.14	366.82	7.11	0.00	0.04	373	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>759</b>	<b>26.4</b>	<b>26.0</b>	<b>111.2</b>	<b>784.7</b>	<b>12.20</b>	<b>0.23</b>	<b>0.19</b>	<b>0.25</b>	<b>0.10</b>	<b>89.80</b>	<b>352.86</b>	<b>98.73</b>	<b>5.67</b>	<b>928.76</b>	<b>12.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.1</b>	<b>34.3</b>	<b>202.6</b>	<b>1 342.2</b>	<b>21.02</b>	<b>0.38</b>	<b>0.58</b>	<b>0.64</b>	<b>0.17</b>	<b>303.99</b>	<b>651.58</b>	<b>220.84</b>	<b>8.69</b>	<b>1 933.2</b>	<b>17.19</b>	<b>0.02</b>	<b>0.12</b>			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ся, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																			Овощи		
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	25.7	38.0	34.2	581.1	1.80	0.12	0.19	0.42	0.00	39.47	264.39	48.30	2.56	346.77	9.43	0.04	0.17	311	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>539</b>	<b>31.2</b>	<b>38.7</b>	<b>90.6</b>	<b>836.7</b>	<b>14.79</b>	<b>0.23</b>	<b>0.25</b>	<b>0.51</b>	<b>0.00</b>	<b>74.74</b>	<b>345.63</b>	<b>84.44</b>	<b>4.74</b>	<b>613.22</b>	<b>10.47</b>	<b>0.04</b>	<b>0.18</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	112	2013	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	8.3	5.2	14.0	134.6	6.88	0.10	0.06	0.16	0.00	30.99	112.89	29.81	1.92	485.00	4.64	0.00	0.02	104	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	12.2	11.6	13.3	206.9	0.46	0.09	0.09	0.03	0.08	34.99	180.37	45.06	1.44	319.43	95.69	0.01	0.41	239	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>789</b>	<b>29.2</b>	<b>24.1</b>	<b>108.5</b>	<b>770.5</b>	<b>32.13</b>	<b>0.43</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>0.18</b>	<b>147.49</b>	<b>463.01</b>	<b>142.64</b>	<b>7.54</b>	<b>1931.7</b>	<b>110.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.48</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.4</b>	<b>62.8</b>	<b>199.1</b>	<b>1607.2</b>	<b>46.92</b>	<b>0.66</b>	<b>0.58</b>	<b>0.84</b>	<b>0.18</b>	<b>222.23</b>	<b>808.84</b>	<b>227.08</b>	<b>12.26</b>	<b>2544.9</b>	<b>120.97</b>	<b>0.05</b>	<b>0.66</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
																					Витамин	Витамин
<b>Завтрак</b>																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	164.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	0.00	0.00	306	2012
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>561</b>	<b>28.5</b>	<b>28.9</b>	<b>93.0</b>	<b>748.6</b>	<b>14.89</b>	<b>0.21</b>	<b>0.21</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>74.26</b>	<b>332.30</b>	<b>87.90</b>	<b>5.36</b>	<b>520.05</b>	<b>7.18</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>				
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.6	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.09	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	0.00	0.01	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	0.00	0.00	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	19.12	42.54	7.91	1.01	63.47	0.76	0.01	0.01	0.00	0.00	209	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>27.1</b>	<b>29.1</b>	<b>117.4</b>	<b>845.0</b>	<b>20.57</b>	<b>0.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.37</b>	<b>0.07</b>	<b>128.06</b>	<b>315.53</b>	<b>91.18</b>	<b>6.94</b>	<b>825.40</b>	<b>13.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>430</b>	<b>2008</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>58.1</b>	<b>210.4</b>	<b>1 693.6</b>	<b>35.46</b>	<b>0.51</b>	<b>0.45</b>	<b>0.57</b>	<b>0.11</b>	<b>202.32</b>	<b>647.83</b>	<b>179.08</b>	<b>12.30</b>	<b>1 345.4</b>	<b>21.06</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>				

