

1 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг							
Завтрак																									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	46.1	290.3	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.49	56.53	14.03	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	203	2011					
БИЛДОВАРИЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	69.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008					
ЖИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	188.00	0.00	0.00	0.00	114	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.69	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011					
Итого за прием пищи:	510	18.5	20.7	89.6	619.6	4.67	0.19	0.35	0.26	1.02	191.37	249.67	53.39	3.55	522.14	17.11	0.03	0.04							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2.9	5.9	26.3	170.4	5.94	0.10	0.06	0.21	0.05	30.70	74.11	29.58	1.03	438.04	4.42	0.00	0.04	98	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.98	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008					
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.06	0.09	0.08	0.00	26.10	123.12	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	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	54.89	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013					
КОМОТ 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					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01							
Итого за прием пищи:	905	33.1	33.0	162.7	1 083.0	10.48	0.57	0.37	0.32	0.13	130.72	628.25	238.67	12.14	1 332.6	16.17	0.02	0.17							
Всего за день:		51.6	53.7	252.3	1 702.6	15.15	0.76	0.72	0.58	1.15	322.09	777.92	292.06	15.69	1 854.8	33.28	0.05	0.21							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
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	0,01	112	2013						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,1	5,8	27,9	180,8	13,56	0,16	0,14	0,04	0,08	54,52	109,81	39,36	1,58	995,09	10,95	0,00	0,05	128	2011						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,8	8,8	5,5	178,5	4,70	0,14	0,16	0,52	0,00	64,59	276,20	73,74	1,53	689,12	174,43	0,02	0,73	227	2012						
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	393	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,6	58,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,69	42,39	13,23	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	115	2013						
Итого за прием пищи:	622	27,9	15,3	76,2	557,8	25,42	0,40	0,37	0,57	0,08	166,35	485,09	149,98	6,10	1915,2	187,18	0,02	0,79								
Обед																										
КАРТОФЕЛЬНАЯ	60	1,1	4,7	5,9	71,0	3,42	0,03	0,03	0,02	0,00	19,61	27,18	13,33	0,81	206,28	4,06	0,00	0,01	56	2008						
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	5,9	16,4	138,1	6,36	0,10	0,09	0,23	0,00	57,87	90,67	33,05	1,66	476,66	5,98	0,00	0,03	84	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	180	8,1	5,7	47,5	273,3	0,00	0,17	0,07	0,02	0,09	38,12	171,26	40,49	2,91	167,08	0,00	0,05	0,00	323	2008						
ПОДЖАРКА	100	11,7	19,7	5,3	246,4	4,00	0,07	0,10	0,05	0,00	19,50	114,58	21,32	1,89	379,10	6,53	0,00	0,04	251	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	10,58	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008						
Итого за прием пищи:	899	29,8	36,8	133,3	990,1	15,38	0,46	0,34	0,32	0,09	167,73	475,58	136,57	9,72	1456,0	17,37	0,05	0,09								
Всего за день:		57,7	52,1	209,5	1547,9	40,80	0,86	0,71	0,89	0,17	334,08	960,67	286,55	15,82	3371,2	204,55	0,07	0,88								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	С, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,8	7,2	51,1	303,9	0,00	0,17	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	36,83	197,97	46,03	3,06	0,00	0,00	0,00	181	2008			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШЕЛИ	100	16,0	17,4	14,7	279,1	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,68	156,97	27,77	2,64	297,53	5,33	0,00	0,03	272	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,7	1,1	2,8	27,8	0,79	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	9,64	10,49	3,17	0,16	47,83	1,16	0,00	0,00	331	2011			
ХЛЕБ ОВЕНКОЛЬНАЯ	60	1,6	4,5	8,5	81,4	5,12	0,04	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	25,70	35,81	17,78	1,05	286,32	4,90	0,00	0,02	56	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,6	58,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,69	42,39	13,23	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	115	2013			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	690	32,1	31,0	123,6	905,6	9,91	0,38	0,23	0,13	0,00	0,00	0,00	119,75	480,31	124,89	11,30	980,88	13,39	0,00	0,05					
Обед																									
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,4	4,6	23,0	147,2	6,36	0,11	0,07	0,22	0,08	0,08	0,08	28,32	64,51	22,38	1,17	467,24	5,05	0,00	0,03	106	2008			
ЕЖОТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	9,2	13,8	10,2	204,5	1,04	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	18,42	91,03	14,97	1,28	207,16	4,37	0,00	0,03	284	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,1	246,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	13,17	93,37	31,12	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	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	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	799	22,7	24,7	129,3	834,4	11,40	0,29	0,16	0,28	0,08	0,08	0,08	93,38	330,84	100,42	7,63	788,85	9,42	0,00	0,07					
Всего за день:		54,9	55,7	252,9	1 740,0	21,31	0,67	0,39	0,41	0,08	0,08	0,08	213,13	811,15	225,31	18,93	1 769,7	22,81	0,00	0,12					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
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	0.80	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	316.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.35	174.63	36.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	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	115	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	614	24.1	24.4	66.1	582.0	14.70	0.25	0.34	0.32	0.00	175.94	382.00	91.80	5.05	1 059.6	20.68	0.02	0.13		
Обед																				
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	0.80	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.4	7.5	18.7	165.1	6.25	0.15	0.07	0.26	0.04	54.00	125.73	36.41	1.78	547.59	3.43	0.01	0.04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.7	241.7	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.25	51.67	9.88	1.23	76.19	0.91	0.02	0.01	209	2008
КОШЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.3	26.5	7.8	354.8	0.82	0.08	0.15	0.09	0.04	24.43	182.51	23.59	1.97	242.21	6.83	0.03	0.14	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	200/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	911	39.5	41.2	118.8	1 010.8	15.02	0.41	0.34	0.40	0.17	160.92	472.34	111.27	8.20	1 149.9	14.13	0.06	0.21		
Всего за день:		63.5	65.6	184.9	1 592.7	29.72	0.66	0.68	0.72	0.17	336.86	824.34	203.07	13.25	2 209.6	34.81	0.08	0.34		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	26.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008				
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	110	10.1	15.6	11.5	230.1	1.19	0.04	0.06	0.02	0.00	19.14	100.57	16.69	1.39	231.80	4.84	0.00	0.03	284	2008				
ДАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	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	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013				
Итого за прием пищи:	585	22.7	22.2	105.9	718.4	1.19	0.22	0.14	0.05	0.10	72.36	233.67	55.05	4.59	445.80	5.86	0.02	0.06						
Обед																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	280	3.3	6.0	22.9	158.7	5.75	0.10	0.05	0.27	0.06	37.10	60.43	24.04	1.18	423.53	4.38	0.00	0.03	101	2008				
КАША РЖИЧЕВАЯ РАСОБЛЮЖАТА	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	194.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШКЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.5	19.2	12.3	275.5	0.00	0.07	0.09	0.02	0.08	16.18	133.94	23.57	2.27	261.84	4.50	0.00	0.03	282	2012				
СОВС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	45	3.3	0.7	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				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011				
Итого за прием пищи:	819	31.7	36.2	130.7	980.8	7.06	0.39	0.32	0.37	0.14	244.55	563.06	131.01	7.52	1 044.9	19.04	0.00	0.07						
Итого за день:		54.4	58.4	236.5	1 699.2	8.25	0.61	0.46	0.42	0.24	316.91	796.73	186.06	12.11	1 490.7	24.90	0.02	0.13						

7 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	112	2013						
ПЛОД ИЗ ТИЦЛЫ	300	35,0	51,8	46,6	791,9	2,45	0,15	0,26	0,57	0,00	53,74	360,39	65,80	3,48	472,68	12,86	0,05	0,25	311	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	48,8	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						
Итого за прием пищи:	614	39,5	52,4	96,0	1 014,9	17,45	0,26	0,32	0,67	0,00	87,03	432,58	98,09	5,47	743,10	14,06	0,05	0,25								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,4	18,9	165,3	4,65	0,19	0,07	0,26	0,04	43,02	80,01	33,71	1,98	473,79	4,45	0,00	0,04	102	2011						
КАША ПШЕННАЯ РАСОСЫЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,0	245,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,12	93,00	31,01	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,7	14,5	4,8	200,4	2,13	0,06	0,10	0,04	0,08	14,60	113,47	17,73	1,78	317,57	5,91	0,00	0,03	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	48,8	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						
Итого за прием пищи:	799	27,6	27,9	123,0	854,4	6,78	0,37	0,21	0,34	0,12	98,74	384,41	108,20	6,14	907,13	10,36	0,00	0,08								
Всего за день:		67,1	80,3	219,0	1 869,3	24,23	0,63	0,53	1,01	0,12	185,77	786,99	207,29	11,61	1 650,2	24,42	0,05	0,33								

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	25.9	48.9	594.1	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.99	122.74	34.54	1.91	209.62	7.05	0.00	0.02	224	2011
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.24	0.00	0.01	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.56	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	592	42.8	36.6	123.8	1 015.8	6.14	0.22	0.27	0.78	0.29	174.48	237.44	74.72	5.98	660.99	12.69	0.00	0.05		
Обед																				
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	0.01	112	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	250	3.0	3.1	18.9	115.1	6.80	0.12	0.07	0.20	0.00	28.64	77.54	40.19	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	101	2011
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.3	26.5	7.8	354.8	0.82	0.08	0.15	0.09	0.04	24.43	182.51	23.58	1.97	242.21	6.83	0.03	0.14	306	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	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	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.56	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	881	32.9	36.7	95.3	845.2	24.76	0.42	0.40	0.35	0.14	142.24	442.63	129.71	7.41	1 778.0	21.84	0.03	0.23		
Всего за день:		75.7	73.3	219.1	1 861.0	30.90	0.64	0.67	1.13	0.43	316.72	680.07	204.43	13.39	2 379.0	34.53	0.03	0.28		

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																										Витамин В12, мкг		
Завтрак																												
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	64.52	109.81	39.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011								
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	306	2012								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.5	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	26.70	35.81	17.78	1.05	286.32	4.90	0.00	0.02	56	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	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	115	2013								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008								
Итого за прием пищи:	634	24.9	31.7	85.9	731.0	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.63	340.19	101.04	8.19	1540.9	20.43	0.02	0.16										
Обед																												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	62.58	50.44	25.62	1.26	375.29	6.33	0.00	0.03	82	2011								
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.10	123.12	14.35	1.18	145.93	4.50	0.02	0.09	312	2008								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	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	0.01	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								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008								
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01										
Итого за прием пищи:	899	29.3	31.7	139.4	967.2	17.30	0.35	0.26	0.33	0.09	151.53	337.12	97.11	10.89	1014.7	16.27	0.04	0.15										
Всего за день:		54.1	63.4	225.3	1698.2	40.53	0.70	0.59	0.49	0.22	281.16	677.31	198.15	19.08	2555.6	36.70	0.06	0.31										

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	F, мг					
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.5	280.5	0.00	0.26	0.15	0.02	0.08	27.25	217.56	146.18	5.12	306.58	2.65	0.00	0.02	181	2008			
УЛИШИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	0.10	17.44	136.15	21.28	2.14	381.52	7.10	0.00	0.04	373	2013			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	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	0.86	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011			
Итого за прием пищи:	554	31.8	27.1	98.1	764.9	3.03	0.44	0.41	0.09	0.18	161.31	489.40	204.08	9.01	935.85	17.85	0.00	0.06					
Обед																							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	280	2.7	7.1	17.6	147.6	5.19	0.09	0.05	0.27	0.06	28.70	66.47	25.37	1.05	394.29	4.75	0.00	0.03					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	25.6	33.2	25.9	505.0	13.03	0.22	0.26	0.46	0.00	54.66	278.85	58.08	3.50	1073.7	15.77	0.03	0.20	309	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	0.01	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	0.86	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013			
КОМОТ 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			
Итого за прием пищи:	819	33.6	40.9	118.9	982.3	18.22	0.42	0.36	0.73	0.06	113.38	433.91	117.70	7.02	1608.9	23.04	0.03	0.24					
Всего за день:		65.4	68.0	217.0	1747.2	21.25	0.86	0.77	0.82	0.24	274.69	923.31	321.78	16.03	2544.8	40.89	0.03	0.30					

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МКОУ «СОШ № 7»
С.В. Горба



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
2024-2025 учебный год**

п. Балтийский

2024