



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
2024-2025 учебный год**

п. Балтийский

2024

1 День

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, 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					
РИЦО ВАРЕНОЕ	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					
ИРПА 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	189,00	0,00	0,00	0,00	114	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69,9	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					
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 РАССЫЛЧАТАЯ	180	10,2	6,7	46,9	283,7	0,00	0,27	0,16	0,02	0,08	26,96	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	54,68	21,87	1,62	83,25	2,52	0,00	0,01	114	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	528,26	238,67	12,14	1 332,6	16,17	0,02	0,17							
Бюджет 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	1 854,6	33,28	0,05	0,21							

2 ДЕНЬ

Прием 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						
КАША РИСОВАЯ ЖАДИКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4,9	5,9	33,2	206,4	0,52	0,05	0,12	0,04	0,06	110,64	114,33	26,26	0,38	178,01	9,43	0,00	0,02	189	2008				
БУТЕРБРОД С БЫРОМ	295/20	6,8	10,3	24,6	219,1	0,14	0,07	0,09	0,10	0,08	183,60	134,70	20,50	1,21	64,60	1,40	0,00	0,01	3	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				
КОМПЛОТ 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	1,90	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:	580	14,4	16,8	105,2	632,9	4,66	0,18	0,25	0,15	0,14	323,38	281,61	64,67	4,11	560,63	12,83	0,00	0,04						
Обед																								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,1	4,4	16,3	113,5	6,46	0,08	0,06	0,22	0,08	32,33	57,58	25,28	0,99	465,40	4,32	0,00	0,03	96	2011				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	7,8	24,7	184,0	11,96	0,15	0,13	0,06	0,12	49,61	99,41	34,07	1,43	879,81	9,82	0,00	0,04	434	2013				
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18,8	8,8	6,5	178,4	4,70	0,14	0,16	0,52	0,00	64,60	276,03	73,71	1,53	888,90	174,28	0,02	0,73	227	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	0,00	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				
КОФЕЙНИЙ 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:	779	32,5	23,7	101,7	754,0	23,59	0,49	0,50	0,81	0,20	266,27	580,05	174,14	5,97	2 301,2	196,52	0,02	0,81						
Всего за день:		46,8	40,5	206,9	1 386,9	28,25	0,67	0,75	0,96	0,34	589,65	861,66	238,81	10,08	2 861,8	209,35	0,02	0,85						

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	І, 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	13,96	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	176,5	4,70	0,14	0,16	0,52	0,00	64,59	276,20	73,74	1,53	889,12	174,43	0,02	0,73	227	2011			
ДАЙ 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			
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	144	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																							
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	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 РАССОЛЧАТАЯ	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	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013			
КОМОТ 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:	859	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					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ед, 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																									
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					
ПАУ НА ПТИЦЫ	300	16,0	20,8	16,3	316,9	8,18	0,13	0,16	0,29	0,00	34,35	174,53	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	209	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	352,00	91,80	5,05	1059,63	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	0,60	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	26,26	51,67	9,68	1,23	76,19	0,91	0,02	0,01	209	2008					
КОТЛЕТА РУБЕЖАКА 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	10,15	33,91	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	0,3	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	1010,8	15,02	0,41	0,34	0,40	0,17	160,92	472,34	111,27	8,20	1149,98	14,13	0,08	0,21							
Всего за день:		63,5	65,6	184,9	1592,7	29,72	0,66	0,68	0,72	0,17	336,86	824,34	203,07	13,25	2209,61	34,81	0,08	0,34							

6 День

Принем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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
ТЕФЕЛИ (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
ЧАЙ 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	250	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 РЫБЕВАЯ РАСОСЫЛЧАТАЯ	180	6.6	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, ШНИЦЕЛИ 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	251.84	4.50	0.00	0.03	282	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
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		
Всего 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	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	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 ЯЗЫЧКА	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	12,96	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	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				
КОМПЛОТ 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	1014,9	17,45	0,26	0,32	0,67	0,00	87,03	432,58	98,09	5,47	743,10	14,96	0,05	0,25						
Обед																								
СУЛІ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	280	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 РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,0	245,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,12	98,00	31,01	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2006				
УЛИШ 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	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				
КОМПЛОТ 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	354,41	108,20	6,14	907,13	10,36	0,00	0,08						
Всего за день:		67,1	80,3	219,0	1869,3	24,23	0,63	0,53	1,01	0,12	185,77	786,99	207,29	11,61	1560,2	24,42	0,05	0,33						

8 день

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	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 СТУПЕННОЕ	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	480	2013					
БУТЕРБРОД С МАГЛОМ	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	200/157	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	46.6	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	1015.8	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	1.60	0.00	0.01	112	2013					
СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.0	3.1	18.9	115.1	6.60	0.12	0.07	0.20	0.00	29.64	77.54	40.19	1.54	502.21	4.88	0.00	0.03	101	2011					
КОШЕТА РУБЕЖНАЯ 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					
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 РЖАЧНОЙ	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	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	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	1718.0	21.84	0.03	0.23							
Всего за день:		75.7	73.3	219.1	1861.0	30.90	0.64	0.67	1.13	0.43	316.72	680.07	204.43	13.39	2379.0	34.63	0.03	0.28							

9 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг						
Завтрак																								
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	38.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011				
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	287.1	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				
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.5	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	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	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	280	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	52.58	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	145.59	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. вл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ПРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	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							
ГЛАЗЬ 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	0.85	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	2013							
Итого за прием пищи:	554	31.8	27.1	98.1	764.9	3.03	0.44	0.41	0.09	0.18	181.31	489.40	204.08	9.01	935.85	17.85	0.00	0.06		2011							
Обед																											
ДУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	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	26.9	505.0	13.03	0.22	0.26	0.46	0.00	54.66	278.85	58.08	3.50	1073.70	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	0.85	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	115	2013							
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	1608.90	23.04	0.03	0.24	349	2011							
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	2544.80	40.89	0.03	0.30									