

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ № 12»

Е.П.Гуржибекова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

х.Графский

2024 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг					
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	48.1	290.3	0.00	0.06	0.04	0.04	0.14	40.49	68.63	14.53	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	209	2011		
РЫБО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	81.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.61	69.18	4.32	0.50	96.03	0.00	0.01	0.02	213	2008		
РЫБА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.8	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	34.60	22.20	9.90	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	8.21	22.68	8.91	0.54	98.70	0.00	0.00	0.00	114	2013		
СМЕТАННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.28	76.10	17.13	0.36	162.65	8.10	0.00	0.00	379	2011		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.30	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	8.90	7.30	1.36	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	810	19.8	21.1	96.1	695.3	8.67	0.21	0.37	0.27	1.02	205.77	258.57	60.59	5.53	600.14	19.11	0.03	0.05				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.3	4.7	21.1	136.4	4.75	0.06	0.05	0.17	0.04	34.05	88.28	23.88	0.81	350.18	3.53	0.00	0.03	88	2008		
ШАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	10.2	8.7	45.9	263.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.98	224.05	150.64	9.38	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008		
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.06	0.09	0.07	0.00	23.90	110.81	12.82	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	312	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	85.26	2.82	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	50.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.09	42.39	13.23	1.05	70.50	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	346	2011		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	8.90	7.20	1.88	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	848	31.1	29.9	187.1	1824.8	9.24	0.50	0.36	0.27	0.12	121.97	901.06	231.32	11.50	1 290.34	14.83	0.01	0.15				
Всего за день:		50.9	51.0	283.2	1890.8	17.91	0.74	0.73	0.54	1.14	327.74	760.63	291.91	17.33	2 080.36	33.94	0.04	0.20				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Na, мг	К, мг	Cl, мг	Ba, мг	F, мг					
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ УВУДКА НА МОЛОКЕ	200	4.9	5.9	33.2	206.4	0.02	0.05	0.12	0.04	0.06	110.04	114.33	29.29	0.38	178.01	9.43	0.00	0.02	180	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/50	6.8	10.3	34.8	219.1	0.14	0.07	0.09	0.10	0.00	183.60	134.70	20.50	1.21	64.50	1.40	0.00	0.01	3			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.2	14.8	80.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	8.91	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00	114	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		
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.94	348.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	550	15.4	16.8	116.6	686.4	4.06	0.19	0.27	0.10	0.14	316.18	296.91	65.27	2.97	630.80	10.83	0.00	0.03				
Обед																						
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.10	0.06	26.65	46.07	20.23	0.79	372.32	3.48	0.00	0.02	66	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОЛЕ	180	3.7	7.9	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.81	99.41	34.07	1.43	878.81	8.92	0.00	0.04	434	2013		
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.40	0.00	58.06	248.48	66.35	1.38	620.13	156.85	0.02	0.00	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	66.00	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.9	46.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.81	10.68	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	100.28	79.10	17.13	0.38	152.85	8.10	0.00	0.00	379	2011		
Итого за прием пищи:	715	39.2	22.9	87.9	713.5	21.82	0.44	0.44	0.71	0.18	263.24	640.98	161.73	5.62	2130.38	176.27	0.02	0.73				
Всего за день:		45.6	39.8	213.8	1399.8	26.46	0.63	0.71	0.87	0.32	569.42	837.90	257.00	8.29	2790.09	188.10	0.02	0.76				

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Велич, г	Жиры, г	Углевод, мг		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	Na, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.6	13.58	0.18	0.14	0.04	0.08	54.52	100.81	39.36	1.50	695.09	10.95	0.00	0.05	128	2011		
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.7	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.03	246.64	88.37	1.37	630.36	167.03	0.02	0.68	227	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	80	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.26	8.40	0.80	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/157	0.3	0.0	15.1	82.6	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	5.34	0.83	37.20	0.90	0.00	0.00	383	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	89.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.64	36.79	0.90	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	90.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.56	0.90	0.00	0.00	115	2013		
Итого за прием пищи:	612	36.8	14.4	78.7	540.6	24.94	0.38	0.33	0.51	0.08	159.79	467.53	142.81	5.94	1546.64	169.78	0.02	0.72				
Обед																						
КОРЯ СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.1	4.7	5.8	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	18.81	27.19	13.33	0.81	206.28	4.86	0.00	0.01	66	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.38	72.53	28.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.08	36.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.03	0.00	323	2008		
ПОДНАРКА	90	10.5	17.7	4.8	221.9	3.59	0.05	0.06	0.04	0.00	17.88	103.07	19.18	1.71	341.29	5.86	0.00	0.03	281	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	86.00	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.61	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	0.80	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	364	2008		
Итого за прием пищи:	788	27.8	33.7	128.6	937.7	13.89	0.41	0.29	0.27	0.88	154.22	445.83	127.83	9.22	1322.36	15.90	0.05	0.07				
Всего за день:		64.6	48.6	208.1	1477.7	38.83	0.79	0.62	0.78	0.17	314.01	903.46	270.44	15.16	3169.30	186.28	0.07	0.79				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Валек, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	Н, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	81.1	303.9	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	36.83	197.97	46.03	3.09	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОНКИ, ШВЦЕЛИ	90	14.4	15.7	13.3	281.2	0.00	0.07	0.09	0.00	0.00	13.21	141.28	25.00	2.38	287.78	4.85	0.00	272	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	57.8	0.79	0.00	0.02	0.00	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.18	0.00	331	2013	
КАША СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.6	4.5	8.8	81.4	5.12	0.04	0.05	0.00	0.00	25.70	38.82	17.78	1.05	298.30	4.89	0.00	66	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	69.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	8.21	22.88	8.91	0.54	39.70	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	56.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	12.99	42.39	13.23	1.25	70.50	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	88.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	240.00	2.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	640	38.8	29.2	122.1	877.7	5.81	0.38	0.22	0.13	0.00	118.28	454.83	122.13	11.04	981.11	12.85	0.00			
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	80	0.7	0.1	2.3	14.4	15.90	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.00	12.00	0.80	174.00	1.20	0.00	112	2013	
СУП-ПАЩА ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.59	0.07	0.05	0.18	0.05	22.85	51.82	17.82	0.94	373.78	4.04	0.00	158	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8.2	12.5	9.2	154.7	0.94	0.03	0.05	0.01	0.00	16.52	82.12	13.54	1.16	168.78	3.93	0.00	254	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	240.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.77	93.37	31.12	0.72	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.8	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	50.05	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	8.3	48.8	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	10.15	33.91	10.59	0.86	56.40	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	798	21.8	22.8	125.8	798.8	25.53	0.28	0.16	0.33	0.05	94.01	324.64	108.53	7.88	846.59	8.17	0.00			
Всего за день:		60.6	52.0	247.9	1677.2	31.34	0.66	0.38	0.46	0.05	212.29	789.27	238.66	18.82	1807.70	20.92	0.00			

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	в день																		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	18.3	318.0	6.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.36	174.63	26.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	2008		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	9.4	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	80.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	30.70	0.00	0.00	0.00	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	2013		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.13	0.02	0.00	111.43	95.56	27.48	0.87	207.39	8.00	0.00	0.00	2011		
Итого за прием пищи:	614	24.1	24.4	66.1	662.0	14.70	0.25	0.34	0.32	0.00	175.94	352.00	61.80	5.06	1099.63	20.68	0.02	0.13			
Обед																					
СУП: БАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.18	100.58	29.12	1.42	436.06	3.74	0.00	0.03	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	9.4	41.7	241.7	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	26.29	91.67	9.66	1.23	78.19	0.81	0.02	0.01	2008		
ВОЛЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.34	1.76	217.38	8.19	0.02	0.12	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.00	0.00	8.64	10.48	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.62	13.37	0.81	56.06	0.00	0.00	0.00	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.18	0.00	0.01	0.00	0.00	13.39	8.81	6.97	0.60	37.11	0.00	0.00	0.00	2011		
Итого за прием пищи:	791	36.8	37.8	113.8	933.7	7.89	0.34	0.31	0.33	0.16	123.88	403.72	83.23	7.06	901.60	10.96	0.04	0.17			
Всего за день:		60.9	61.4	178.9	1595.7	22.59	0.59	0.65	0.65	0.16	309.82	756.72	145.03	12.19	1991.23	31.64	0.06	0.30			

6 день

Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	в день																			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белок, г	Жиры, г	Углевод М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	5.0	46.4	208.4	0.00	0.09	0.04	0.03	2.10	25.47	56.89	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	208	2008			
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8.3	12.7	9.4	187.7	0.00	0.03	0.05	0.02	0.00	15.44	82.28	13.84	1.16	188.83	3.95	0.00	0.03	204	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	59.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.8	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	11.8	66.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.09	42.39	13.23	1.08	70.50	0.00	0.00	0.00	118	2013			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.00	12.00	0.80	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013			
Итого за прием пищи:	638	21.8	18.5	106.1	693.4	15.00	0.25	0.15	0.15	0.10	77.05	200.88	64.00	4.95	577.93	0.17	0.02	0.06					
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.80	0.08	0.05	0.21	0.05	29.86	48.30	19.22	0.92	336.76	3.80	0.00	0.03	101	2008			
КАША РЖНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5.6	8.3	37.0	227.9	0.50	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, ШНИЦЕЛЫ РУБЕНЫЕ	60	9.5	12.7	8.3	183.4	0.00	0.00	0.05	0.02	0.00	16.93	69.51	15.77	1.82	186.15	3.00	0.00	0.02	282	2012			
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.03	0.00	9.94	10.49	3.17	0.16	47.83	1.18	0.00	0.00	331	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.8	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	1.8	0.3	9.3	46.3	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			
КАША С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	34.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.39	9.00	0.00	0.00	352	2011			
Итого за прием пищи:	738	26.8	28.5	122.0	866.8	5.91	0.37	0.28	0.31	0.10	291.88	508.90	110.39	6.91	676.43	15.95	0.20	0.06					
Всего за день:		48.1	47.8	228.1	1560.2	21.91	0.62	0.43	0.46	0.20	306.92	737.48	182.39	11.47	1454.36	22.83	0.02	0.12					

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборка рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	F, мг			
Завтрак																						
ПЕЧЬ ИЗ ПТИЦЫ	300	30.0	21.8	40.6	791.2	2.40	0.15	0.20	0.07	0.00	63.74	300.39	65.60	3.48	472.68	12.88	0.06	0.25	311	2008		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.6	0.1	1.5	9.4	0.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.50	25.23	8.40	0.00	84.50	1.80	0.00	0.01	112	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	89.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.08	8.91	0.54	34.79	0.00	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	8.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.88	0.88	90.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.58	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	49.5	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	8.90	7.20	1.08	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	714	39.7	22.7	104.7	1084.8	12.46	0.26	0.34	0.09	0.00	106.83	452.08	102.89	7.40	931.70	16.66	0.06	0.27				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	7.4	15.9	165.3	4.88	0.10	0.07	0.26	0.04	43.03	83.01	33.71	1.36	473.79	4.45	0.00	0.04	102	2011		
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	0.80	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.3	5.5	48.0	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	325	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.32	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.80	285.97	8.32	0.00	0.03	373	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.03	13.37	0.81	88.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	9.3	49.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.88	0.88	90.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.58	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011		
Итого за прием пищи:	849	37.0	26.6	124.8	849.1	21.57	0.40	0.20	0.44	0.11	105.70	358.67	115.44	8.56	1045.53	10.97	0.00	0.09				
Всего за день:		66.7	79.3	229.6	1903.6	34.02	0.66	0.54	1.03	0.11	212.53	810.75	221.13	14.01	1981.23	27.63	0.06	0.36				

8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								На рецептуру	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	F, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНЫМ	200	37.4	35.9	48.9	684.1	0.90	0.10	0.12	0.09	0.13	72.90	122.74	34.54	1.91	209.02	7.05	0.00	0.02	224	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1.4	1.3	11.1	65.6	0.20	0.01	0.06	0.01	0.01	81.40	45.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.9	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.34	0.00	0.01	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/10/7	0.2	0.0	14.9	81.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	34.87	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 завтрак:	690	42.8	36.8	123.8	1 016.8	6.14	0.22	0.27	0.79	0.29	174.40	237.44	74.72	5.90	690.99	12.99	0.00	0.05			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.9	0.1	1.5	8.4	8.00	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 КРУПНОЙ	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.07	0.09	0.16	0.06	33.71	62.04	32.15	1.29	401.76	3.90	0.00	0.02	104	2011	
КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	184.24	21.24	1.78	217.98	6.15	0.02	0.12	308	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.30	0.12	0.11	0.09	0.10	41.81	84.35	28.00	1.21	748.73	8.33	0.00	0.04	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.3	0.3	21.6	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	88.05	0.30	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.15	35.91	10.58	0.65	56.40	0.30	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/10/7	0.2	0.0	14.9	81.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	34.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за обед:	621	36.3	33.4	69.7	786.8	23.36	0.36	0.38	0.30	0.14	133.68	408.60	119.32	6.01	1 595.37	30.18	0.02	0.20			
Всего за день:		79.0	70.2	193.5	1 803.6	29.50	0.58	0.65	1.09	0.43	308.08	646.04	194.04	12.01	2 254.36	43.17	0.02	0.25			

9 день.

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	P, мг			
Завтрак																						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.98	0.16	0.14	0.04	0.08	54.82	109.81	39.36	1.58	925.09	10.95	0.05	0.05	128	2011		
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	287.1	0.55	0.08	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	15.41	1.37	164.39	4.55	0.02	0.09	308	2013		
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1.6	4.5	8.8	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.79	35.82	17.79	1.05	200.30	4.88	0.00	0.00	86	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.2	0.2	14.8	89.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.81	0.54	36.70	0.00	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	45.8	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	85.0	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:	654	24.8	31.7	86.0	721.1	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.83	340.20	101.05	5.19	1 540.86	20.42	0.02	0.16				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.06	40.34	20.50	1.03	300.20	5.00	0.00	0.01	82	2011		
ПТИЦА, тушенная в сметанном соусе	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.59	0.05	0.09	0.06	0.00	23.50	115.81	13.92	1.80	131.89	4.05	0.01	0.00	312	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	22.86	51.07	8.49	1.20	78.22	0.92	0.02	0.01	208	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.0	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.05	21.57	1.02	83.35	2.82	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	45.8	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	85.0	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	1.96	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	638	27.4	28.9	138.8	826.1	15.49	0.32	0.24	0.28	0.00	138.40	314.71	80.56	10.03	825.12	14.95	0.03	0.12				
Всего за день:		62.3	60.3	325.8	1 441.2	38.72	0.67	0.57	0.44	0.22	268.23	654.91	191.61	16.72	2 485.00	34.97	0.05	0.28				

10 день.

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Na, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.3	290.5	0.00	0.26	0.19	0.02	0.08	27.25	217.56	145.15	5.12	396.58	2.85	0.00	0.80	181	2006
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	130	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	6.10	17.44	136.15	21.28	2.14	391.52	7.10	0.00	0.04	373	2013
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	80	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	13.59	25.29	5.40	0.60	84.80	1.80	0.00	0.01	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.8	69.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.64	39.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	8.3	49.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.16	33.91	10.56	0.85	36.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	129.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	160.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	46.5	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	8.90	7.20	1.98	276.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	714	32.7	27.5	109.1	818.8	13.03	0.48	0.45	0.11	0.18	189.51	624.50	219.88	11.59	1 294.45	21.65	0.00	0.08		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	80	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.29	5.40	0.60	84.80	1.80	0.00	0.01	112	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.8	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.99	63.12	30.26	0.80	315.39	3.80	0.00	0.02		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.3	27.6	21.7	420.9	10.57	0.16	0.22	0.37	0.00	45.80	332.54	48.45	2.80	695.48	13.15	0.02	0.18	309	2006
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	1.50	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	9.3	49.6	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.16	33.91	10.56	0.85	36.40	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:	779	29.2	34.8	112.8	877.8	21.02	0.39	0.34	0.59	0.05	112.35	595.45	111.38	8.64	1 430.43	21.27	0.02	0.22		
Всего за день:		61.9	61.8	221.7	1 696.6	34.05	0.87	0.79	0.70	0.23	301.86	823.95	331.06	18.43	2 724.88	42.92	0.02	0.30		