

**СОГЛАСОВАНО:**

ам. начальника отдела  
правления Федеральной службы  
о надзору в сфере защиты прав  
отребителей и благополучия  
еловека по СК в г. Георгиевске и  
еоргиевском районе  
улова Г.Б.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Начальник отдела образования  
Администрации Курского  
Муниципального округа  
Ставропольского края  
Л.Н. Павлюшвили



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

ст. Курская  
2022г.

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции			Углеводы, г	С1, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Sb, мг	F, мг		
	Белок, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
Молоко	10.8	11.7	43.2	0.05	0.09	0.06	0.07	0.11	159.39	125.13	14.90	1.39	94.77	0.95	0.02	0.02	204	2011	
Молоко	0.3	0.0	15.1	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	363	2012	
Молоко	1.7	0.2	19.1	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.04	24.30	9.72	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	114	2013	
Молоко	3.0	3.9	29.8	0.00	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	38.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Прием пищи:</b>	<b>15.7</b>	<b>15.8</b>	<b>107.1</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>0.02</b>			
<b>Обед</b>																			
Молоко	0.5	0.1	1.5	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	
Молоко	4.8	4.8	17.1	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.16	70.16	29.11	1.67	450.66	4.12	0.00	0.02	96	2008	
Молоко	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
Молоко	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.06	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008	
Молоко	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013	
Молоко	2.4	0.5	13.9	70.2	0.00	0.05	0.03	0.00	15.23	50.87	15.88	1.26	84.60	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Молоко	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	348	2011	
<b>Прием пищи:</b>	<b>28.9</b>	<b>29.6</b>	<b>139.6</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>0.13</b>			
<b>день:</b>	<b>44.7</b>	<b>45.4</b>	<b>246.6</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>1062.9</b>	<b>15.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.15</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белок, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Sb, мг	F, мг			
																			8		
<b>Завтрак</b>																					
150	4.4	6.5	29.9	190.2	0.47	0.05	0.12	0.03	0.08	99.80	103.12	23.83	0.34	160.42	8.49	0.00	0.01	189	2008		
15	3.6	4.6	0.0	56.5	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	119.66	64.00	4.48	0.13	14.08	0.00	0.00	0.01	2012	2008		
10	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		
30	2.5	0.3	28.6	128.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	7.56	36.45	14.58	1.08	55.50	1.68	0.00	0.00	114	2013		
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	2012		
200	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	56.00	4.00	0.00	0.02	2008	2008		
<b>637</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>																					
50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2011		
200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.06	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011		
150	3.1	6.5	20.6	153.1	9.97	0.12	0.11	0.04	0.10	41.39	82.85	28.41	1.19	733.37	8.19	0.00	0.04	434	2013		
90	15.9	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.04	248.43	66.34	1.36	620.05	156.86	0.02	0.66	227	2011		
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	48.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
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		
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	348	2011		
<b>799</b>	<b>27.1</b>	<b>16.5</b>	<b>94.9</b>	<b>659.6</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>456.28</b>	<b>150.73</b>	<b>5.52</b>	<b>1988.5</b>	<b>169.61</b>	<b>0.02</b>	<b>0.73</b>				
	<b>36.8</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>434.92</b>	<b>694.96</b>	<b>216.76</b>	<b>12.27</b>	<b>2809.7</b>	<b>183.66</b>	<b>0.02</b>	<b>0.77</b>				
день:																					

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетич. эквивалентность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	0.00	0.04	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	11.4	7.6	5.0	135.3	3.61	0.09	0.46	0.00	40.05	159.27	48.13	1.09	467.95	102.59	0.01	0.43	227	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.61	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	363	2012	
АПЕЛЬСИН	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.02	0.00	68.00	48.00	26.00	0.80	394.00	4.00	0.00	0.04	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>19.9</b>	<b>26.9</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>1726.47</b>	<b>115.08</b>	<b>0.01</b>	<b>0.52</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	0.5	0.1	1.5	6.4	6.00	0.02	0.02	0.01	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.06	0.19	48.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	6.7	4.8	36.6	227.8	0.00	0.14	0.00	0.02	31.78	142.72	33.74	2.43	136.24	0.00	0.04	0.00	323	2008	
ПОДЖАРКА	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	0.07	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	9.32	34.02	13.37	0.61	58.05	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	10.15	33.91	10.66	0.65	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	13.16	3.66	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	364	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>36.1</b>	<b>36.8</b>	<b>117.1</b>	<b>948.6</b>	<b>16.27</b>	<b>0.40</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>146.36</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>1694.7</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>3067.48</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 рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, 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
<b>Завтрак</b>																				
ВСЯНЯЯ ТЕРКУЛЕС* ВЯЗАЯ	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	164	2008
ЦЕЛЕНИЧНЫЙ	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
КАНОЯ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.59	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
(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	2012	2012
КАНОЯ	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	13	2008	2012
КАНОЯ	160/157	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	2012
прием пищи:	477	15.8	21.7	79.2	578.0	1.65	0.24	0.22	0.13	0.06	262.89	317.17	89.43	4.08	418.30	10.03	0.00	0.04		
<b>Обед</b>																				
ПИЦЦА ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.85	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008
ИЛИ (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
КАНОЯ	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	85.69	0.79	0.01	0.01	209	2008
КАНОЯ	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
КАНОЯ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.59	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КАНОЯ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.53	0.00	1.90	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011
КАНОЯ	714	21.6	23.7	118.7	774.8	6.41	0.26	0.16	0.29	0.14	86.63	246.96	66.96	4.87	720.58	8.24	0.01	0.07		
прием пищи:	714	37.4	45.5	197.9	1352.8	8.06	0.50	0.36	0.42	0.22	348.51	564.13	156.39	8.95	1136.6	18.27	0.01	0.11		

5 День

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов									
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	А					Б					В					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг																		
<b>Завтрак</b>																																			
200	17.1	22.1	17.3	338.5	8.71	0.15	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.61	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008																
50	0.6	0.1	2.0	12.5	2.18	0.04	0.05	0.07	0.00	9.13	46.54	0.97	0.58	2.63	0.00	0.00	0.00	112	2013																
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																
24	1.6	0.3	9.3	46.9	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																
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	2012																
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																		
861	25.2	24.6	95.6	798.3	22.96	0.30	0.26	0.38	0.00	82.19	296.39	83.09	5.63	1047.8	11.57	0.02	0.15																		
<b>Обед</b>																																			
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																
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	438.05	2.74	0.00	0.03	102	2011																
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																
90	19.2	23.7	7.0	317.2	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	21.98	154.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	308	2012																
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																
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																
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																
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	2012																
821	32.8	37.9	93.4	852.3	22.89	0.40	0.41	0.37	0.17	161.93	457.21	119.80	7.53	1675.4	19.87	0.02	0.21																		
<b>Итого за прием пищи:</b>																																			
	57.9	62.6	189.0	1560.6	45.75	0.70	0.67	0.75	0.17	244.12	753.80	202.89	13.16	2723.3	31.44	0.04	0.36																		
<b>Всего за день:</b>																																			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. сахара, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	264	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	58,05	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	33,91	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	6,53	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	95,69	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>75,88</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	58,05	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	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013
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	393	2012
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	596,00	4,00	0,00	0,02		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>941</b>	<b>26,3</b>	<b>31,0</b>	<b>136,5</b>	<b>938,9</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>387,34</b>	<b>116,67</b>	<b>10,37</b>	<b>1340,0</b>	<b>13,16</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>208,11</b>	<b>583,68</b>	<b>172,71</b>	<b>14,80</b>	<b>1783,3</b>	<b>18,86</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 рецептов
		Белок, 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, мг	Se, мг	F, мг				
																			245.2	24.7		
КАК ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	22.1	5.6	24.7	245.2	0.08	0.21	0.34	0.06	128.19	197.10	34.53	1.76	209.84	3.48	0.02	0.03	224	2011			
СМУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013			
	200	2.9	1.0	40.7	188.2	8.00	0.06	0.09	0.04	14.40	50.40	75.60	1.08	696.00	0.00	0.00	0.00					
КАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	10.20	7.42	5.18	0.74	26.66	0.00	0.00	0.00	430	2008			
Прием пищи:	620	26.7	8.3	81.6	667.6	8.82	0.15	0.39	0.07	214.19	298.72	122.11	3.02	1004.5	0	0.02	0.04					
<b>Обед</b>																						
НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	5.00	0.02	0.02	0.01	11.50	21.00	7.00	0.50	70.50	1.50	0.00	0.01	112	2013			
ОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	1.7	3.8	13.5	65.5	5.28	0.05	0.04	0.17	0.03	24.24	46.50	19.65	0.77	375.67	3.70	0.00	98	2008			
БЕЛЕНА РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008			
ГОВЯДИНЫ	90	15.9	16.9	4.3	233.2	1.92	0.05	0.09	0.04	15.06	139.43	20.33	2.14	366.82	7.11	0.00	0.04	373	2013			
БЕЛЕНА РАССЫПЧАТАЯ	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	0.01	114	2013			
БЕЛЕНА РАССЫПЧАТАЯ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	10.15	33.91	10.58	0.65	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013			
БЕЛЕНА РАССЫПЧАТАЯ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	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			
Прием пищи:	759	26.4	26.0	111.2	784.7	12.20	0.23	0.19	0.25	0.10	89.60	352.86	98.73	5.67	928.76	12.31	0.00	0.08				
Итого:	53.1	34.3	202.6	1342.2	21.02	0.36	0.58	0.64	0.17	303.99	651.68	220.84	8.69	1933.2	17.19	0.02	0.12					



Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, 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	Ca, мг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПЛОДЫ 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
ЛЕБ 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
ЛЕБ 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
ОМПОТ 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>639</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>345.83</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>																				
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	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	1.82	485.00	4.64	0.00	0.02	104	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
СОТЛЕТЫ ИЛИ БАТОЧКИ РЫБНЫЕ	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
ЛЕБ 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
ЛЕБ 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
ОМПОТ 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	384	2008
<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>0.16</b>	<b>147.49</b>	<b>463.01</b>	<b>142.64</b>	<b>7.54</b>	<b>1 531.73</b>	<b>110.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.46</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>60.4</b>	<b>62.8</b>	<b>199.1</b>	<b>1 607.2</b>	<b>46.92</b>	<b>0.66</b>	<b>0.58</b>	<b>0.84</b>	<b>0.18</b>	<b>223.23</b>	<b>808.84</b>	<b>227.08</b>	<b>12.28</b>	<b>2 544.95</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			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	Са, мг	F, мг
					Углевод	ы,															
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	79.00	26.00	0.60	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	184.05	21.22	1.78	217.72	6.14	0.02	0.12	306	2012	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	50	0.8	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.08	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	1.8	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	383	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>661</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	0.8	0.1	2.0	12.5	12.99	0.03	0.02	0.08	0.00	7.27	13.51	10.39	0.52	150.68	1.04	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	49.34	20.50	1.02	300.22	5.06	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	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	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	83.26	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	80.5	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	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>27.1</b>	<b>28.1</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>625.40</b>	<b>13.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65.6</b>	<b>66.1</b>	<b>210.4</b>	<b>1 593.6</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>1 345.45</b>	<b>21.06</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>			

Премы пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Исходная рецептура
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	B1, мг		B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Si, мг	F, мг	Исходная рецептура				
						Витамин С													Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D
<b>Завтрак</b>																						
Чайная ВАРЖКАЯ	180	6.4	6.6	35.7	226.6	0.47	0.07	0.13	0.03	0.08	104.58	95.47	16.97	0.45	182.35	6.10	0.00	0.01	184	2008		
ЦИРЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	112.20	60.00	4.20	0.12	13.20	0.00	0.00	0.01		2012		
ТОРЦИЯМИ)	10	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		
ЕНИЧНЫЙ	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		
АНОЙ	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		
МОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	82.8	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		
Премы пищи:	476	15.0	19.7	82.1	567.4	1.67	0.16	0.22	0.14	0.08	251.79	234.21	51.46	3.03	347.20	8.10	0.00	0.03				
<b>Обед</b>																						
ТЫНКОСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.89	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02				
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		
НИЧНЫЙ	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		
МОНО	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		
КАРЛОМ	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	430	2008		
Премы пищи:	669	24.7	28.4	98.5	751.7	12.90	0.36	0.29	0.50	0.05	92.95	335.27	97.12	6.39	1197.95	16.85	0.02	0.17				
ИТЬ:	39.7	48.1	180.6	1319.2	14.57	0.51	0.51	0.64	0.13	344.74	569.48	146.96	9.42	1545.15	24.95	0.02	0.20					