



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

с. Серноводское
2024 г

1 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Значительная часть, 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	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	40.48	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	208	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	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	100.28	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 РАСОЛЕНАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ 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	54.88	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								

2 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	Ca, мг	Se, мг	F, мг								
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 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	0.00	0.02	189	2008					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20	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	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	36.70	0.00	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	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	0.00	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	0.00	0.04							
Обед																										
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	4.4	16.3	113.5	6.46	0.08	0.08	0.22	0.08	32.33	57.58	25.28	0.39	465.40	4.32	0.00	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	0.00	0.04	434	2013					
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	18.8	8.8	5.5	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	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	0.95	56.40	0.00	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	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	2301.2	196.52	0.02	0.81								
Всего за день:		46.8	40.5	206.9	1386.9	28.25	0.67	0.75	0.96	0.34	589.65	861.66	238.81	10.08	2861.8	209.35	0.02	0.85								

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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	l, 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	6,8	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	889,12	174,43	0,02	0,73	227	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	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	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																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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 РАССОЛГЛАТАЯ	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	0,95	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013
КОМПЛОТ 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		

5 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																										
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	84.80	1.80	0.00	0.01	0.01	112	2013					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	316.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.36	174.63	36.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	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	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	10.16	33.91	10.58	0.86	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.82	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	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	176.94	362.00	91.80	5.06	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	84.80	1.80	0.00	0.01	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	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	9.68	1.23	76.19	0.91	0.02	0.01	0.01	209	2008					
КОЛЛЕТА 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	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	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	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	10.16	33.91	10.58	0.86	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	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. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, 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	208	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	189/15	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 РЫЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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, ШИШЛЕЛИ 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	291.84	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	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл., 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	0,7	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
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	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	432,56	99,09	5,47	743,10	14,06	0,05	0,25		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	7,4	18,9	165,3	4,85	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	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	354,41	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										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	26.9	48.9	594.1	0.80	0.10	0.12	0.89	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 МАЛОМ	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	4.56	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	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 ПОРЕ	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	200/157	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 пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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					
КОТЛЕТКА 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	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					
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	58.40	0.00	0.00	0.00	115	2013					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.3	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	145.99	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	58.40	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	0.00	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	Е, 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					
УЛИШ 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	0.96	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:	584	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	935.86	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	1073.70	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	0.96	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	1608.96	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	2544.81	40.89	0.03	0.30							