

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК в г. Георгиевске и

Георгиевском районе

Скучкова Т.Б.

Т.Б. Скучкова

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования

Администрации Курского

Муниципального округа

Ставропольского края

Л.Н. Павлюшвили



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Ст.Курская

2023г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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	I, 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	40.49	56.53	14.03	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	0.02	203	2011
РЯДЛО 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	0.02	213	2008
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	0.00	208	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
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
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:	610	18.9	21.1	99.1	665.2	8.67	0.21	0.37	0.27	1.02	205.77	259.57	60.59	5.53	800.14	19.11	0.03	0.05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	200	2.3	4.7	21.1	136.4	4.75	0.06	0.05	0.17	0.04	24.55	59.25	23.66	0.81	350.18	3.53	0.00	0.03	0.03	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	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	315.66	2.73	0.00	0.02	0.02	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.06	0.09	0.07	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	0.08	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	54.66	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	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	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	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:	845	31.1	29.9	157.1	1 024.9	9.24	0.53	0.36	0.27	0.12	121.97	501.08	231.32	11.80	1 230.24	14.83	0.01	0.15			
Всего за день:		50.0	51.0	256.2	1 690.0	17.91	0.74	0.73	0.54	1.14	327.74	760.65	291.91	17.33	2 030.38	33.94	0.04	0.20			

2 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																					
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	0,02	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	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
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	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	580	15,4	16,9	116,0	680,4	4,66	0,19	0,27	0,16	0,14	316,18	296,91	95,27	2,67	630,63	10,83	0,00	0,03			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,7	3,5	13,1	90,8	5,17	0,05	0,04	0,18	0,06	25,85	46,07	20,23	0,79	372,32	3,46	0,00	0,02	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	90	17,0	7,9	5,0	160,6	4,22	0,12	0,12	0,46	0,00	58,05	248,48	66,35	1,38	620,13	156,89	0,02	0,66	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	0,01	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
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:	719	30,2	22,0	97,9	713,5	21,82	0,44	0,44	0,71	0,18	253,24	540,99	161,73	5,62	2 139,36	178,27	0,02	0,73			
Всего за день:		45,6	38,8	213,9	1 393,9	26,48	0,63	0,71	0,87	0,32	569,42	837,90	257,00	8,29	2 789,99	189,10	0,02	0,76			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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																					
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	
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	248.64	66.37	1.37	620.35	157.03	0.02	0.66	227	2011	
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	
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	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:	612	26.0	14.4	75.7	540.0	24.94	0.38	0.33	0.51	0.08	159.79	457.53	142.61	5.94	1 846.44	169.78	0.02	0.72			
Обед																					
ИКРА СЕВЕСКОЛЬНАЯ	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	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.28	72.53	26.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ	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	90	10.5	17.7	4.8	221.6	3.59	0.05	0.09	0.04	0.00	17.58	103.07	19.18	1.71	341.29	5.86	0.00	0.03	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	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:	799	27.9	33.7	129.5	937.7	13.69	0.41	0.29	0.27	0.09	154.22	445.93	127.83	9.22	1 322.86	15.50	0.05	0.07			
Всего за день:		53.8	48.0	205.1	1 477.7	38.63	0.79	0.62	0.78	0.17	314.01	903.46	270.44	15.16	3 169.30	185.28	0.07	0.79			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ	200	8,8	7,2	51,1	303,9	0,00	0,17	0,00	0,06	0,00	36,83	197,97	46,03	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	15,7	13,3	251,2	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	13,21	141,28	25,00	2,38	267,78	4,80	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	9,64	10,49	3,17	0,16	47,83	1,16	0,00	0,00	331	2011				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,6	4,5	8,6	81,4	5,12	0,04	0,05	0,05	0,00	25,70	35,82	17,79	1,05	286,30	4,89	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	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				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	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:	640	30,5	29,2	122,1	877,7	9,91	0,38	0,22	0,13	0,00	118,28	464,63	122,13	11,04	951,11	12,85	0,00	0,05						
Обед																								
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				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,7	3,7	18,4	117,8	5,09	0,07	0,05	0,18	0,06	22,65	51,62	17,92	0,94	373,79	4,04	0,00	0,02	106	2008				
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8,2	12,5	9,2	184,7	0,94	0,03	0,05	0,01	0,00	16,82	82,12	13,54	1,16	186,75	3,93	0,00	0,03	284	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	4,3	5,5	45,1	246,6	0,00	0,04	0,00	0,04	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	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				
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:	799	21,8	22,6	126,0	799,5	25,03	0,28	0,16	0,33	0,06	94,51	324,64	106,53	7,88	848,99	9,17	0,00	0,06						
Всего за день:		52,3	51,8	248,2	1 677,2	34,94	0,66	0,38	0,46	0,06	212,79	789,27	228,66	18,92	1 800,10	22,02	0,00	0,11						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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			
Завтрак																					
ПАУ из пштыцы	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	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	26,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	112	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	
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	352,00	91,80	5,05	1 059,63	20,68	0,02	0,13			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	438,06	2,74	0,00	0,03	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	209	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПШТЫЦЫ	90	19,2	23,9	7,0	319,1	0,74	0,07	0,14	0,08	0,04	22,00	164,24	21,24	1,78	217,86	6,15	0,02	0,12	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	200/15/7	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:	791	35,8	37,0	112,8	933,7	7,69	0,34	0,31	0,33	0,16	133,88	403,72	93,23	7,05	931,60	10,96	0,04	0,17			
Всего за день:		59,9	61,4	178,9	1 515,7	22,39	0,59	0,65	0,65	0,16	309,82	755,72	185,03	12,10	1 991,23	31,64	0,06	0,30			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	0.02	209	2008			
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8.3	12.7	9.4	187.7	0.98	0.03	0.05	0.02	0.00	15.44	82.28	13.64	1.16	189.83	3.95	0.00	0.03	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	0.00	430	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.81	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	0.00	115	2013			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.80	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	112	2013			
Итого за прием пищи:	625	21.5	19.5	106.1	690.4	15.98	0.25	0.15	0.15	0.10	77.06	230.98	64.00	4.96	577.83	6.17	0.02	0.06						
Обед																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.80	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	0.03	101	2008			
КАША РЖНЕВАЯ РАСПЕЧУТАЯ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	194.89	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9.0	12.7	8.3	183.4	0.00	0.06	0.05	0.02	0.05	10.93	89.51	15.77	1.52	168.15	3.00	0.00	0.02	0.02	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	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	11.14	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011			
Итого за прием пищи:	739	26.6	28.5	122.0	856.5	5.91	0.37	0.28	0.31	0.10	231.86	506.50	118.39	6.51	876.48	16.66	0.00	0.06						
Всего за день:		48.1	47.9	228.0	1 546.9	21.89	0.62	0.43	0.46	0.20	308.92	737.48	182.39	11.47	1 454.31	22.83	0.02	0.12						

7 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПЛОВ 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			
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			
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			
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	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:	714	39.7	52.7	104.7	1054.5	12.45	0.26	0.34	0.59	0.00	106.83	452.08	102.69	7.45	931.70	16.66	0.05	0.27							
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			
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			
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	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	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			
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:	849	27.0	26.6	124.8	849.1	21.57	0.40	0.20	0.44	0.11	105.70	358.67	118.44	6.56	1049.53	10.97	0.00	0.08							
Всего за день:		66.7	79.3	229.5	1903.6	34.02	0.66	0.54	1.03	0.11	212.53	810.75	221.13	14.01	1981.23	27.63	0.05	0.35							

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОКОВЬЮ	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 СЛИВЕННОЕ	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	4.58	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 КРУТОЙ	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.07	0.06	0.16	0.00	23.71	62.04	32.15	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011				
КОТЛЕТА 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	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	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	748.73	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	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				
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	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011				
Итого за прием пищи:	821	30.2	33.4	90.7	786.5	23.36	0.36	0.38	0.30	0.14	133.88	408.86	119.32	6.91	1 593.37	20.18	0.02	0.20						
Всего за день:		73.0	70.0	214.5	1 802.3	29.50	0.58	0.65	1.08	0.43	308.36	646.30	194.04	12.89	2 254.36	32.87	0.02	0.25						

9 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, мг	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	
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	8.6	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	35.82	17.79	1.05	286.30	4.89	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	86.0	731.1	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.63	340.20	101.05	8.19	1 540.88	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	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	82	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.05	0.09	0.06	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	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:	839	27.4	28.6	136.5	920.1	15.49	0.32	0.24	0.28	0.09	138.40	314.71	90.56	10.53	925.12	14.55	0.03	0.12			
Всего за день:		52.3	60.3	222.5	1 651.2	38.72	0.67	0.57	0.44	0.22	268.03	654.91	191.61	18.72	2 466.00	34.97	0.05	0.28			

10 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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				
ГУЛЫШ 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	361.52	7.10	0.00	0.04	373	2013				
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				
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	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:	714	32.7	27.6	109.1	818.9	13.03	0.48	0.45	0.11	0.18	189.51	524.50	219.68	11.59	1298.45	21.65	0.00	0.08						
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.93	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.3	27.6	21.7	420.9	10.87	0.18	0.22	0.37	0.00	45.60	232.54	48.45	2.92	895.48	13.15	0.02	0.18	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	349	2011				
Итого за прием пищи:	779	29.2	34.0	112.6	877.0	21.02	0.39	0.34	0.59	0.05	112.35	399.45	111.38	6.84	1436.43	21.27	0.02	0.22						
Всего за день:		61.9	61.5	221.7	1695.8	34.05	0.87	0.79	0.70	0.23	301.86	923.95	331.06	18.43	2734.88	42.92	0.02	0.30						