

СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника
Управления Роспотребнадзора
по СК в г. Георгиевском
Георгиевском районе

Судумова Г.Б.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края

ОТДЕЛ Д.Н. Павлюшвили



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ УЧАСТНИКОВ СВО 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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	48.2	290.6	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.54	58.61	14.04	1.33	85.88	1.01	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	213	2008				
ИЖРА 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		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.04	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				
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:	610	20.0	21.2	110.0	713.0	8.67	0.22	0.39	0.28	1.02	198.62	274.95	91.20	4.09	870.26	17.11	0.03	0.04						
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	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 РАСОПЛАЧТАЯ	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, 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 РУЖАНОЙ	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				
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:	905	33.1	33.0	162.7	1 083.0	10.48	0.57	0.37	0.32	0.13	130.72	528.25	238.67	12.14	1 332.66	16.17	0.02	0.17						
Всего за день:		53.1	54.2	272.7	1 796.0	19.15	0.79	0.76	0.60	1.15	329.34	803.20	329.87	16.23	2 202.92	33.28	0.05	0.21						

2 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																				
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	255/20	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	
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	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	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		
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	17,3	19,1	142,7	815,9	4,06	0,22	0,26	0,15	0,14	328,88	306,61	69,17	4,51	598,13	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 ПОРЕ	180	3,7	7,8	24,7	184,0	11,96	0,15	0,13	0,06	0,12	49,61	98,41	34,07	1,43	879,81	9,82	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	688,90	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	0,01	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
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47	0,04	0,11	0,01	0,00	100,28	78,10	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		
ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	935	36,2	26,6	151,0	994,3	27,59	0,56	0,53	0,82	0,20	288,71	623,43	188,49	8,55	2 628,81	198,52	0,02	0,82		
Всего за день:		53,5	45,7	293,7	1 810,2	32,25	0,78	0,79	0,97	0,34	617,59	930,04	257,66	13,06	3 224,94	211,35	0,02	0,86		

3 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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 ПЮРЕ	200	4,1	5,8	27,9	180,8	13,56	0,16	0,14	0,04	0,08	54,52	108,81	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	0,16	0,16	0,52	0,00	64,59	276,20	73,74	1,53	689,12	174,43	0,02	0,73	227	2011
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
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:	722	28,3	15,7	85,7	603,4	29,42	0,42	0,39	0,58	0,08	180,75	494,99	157,18	8,08	2 193,21	189,18	0,02	0,80		
Обед																				
ИКРА 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 РАССЫПЧАТАЯ	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	378,10	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	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
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
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	1015	34,4	40,7	142,4	1 086,6	16,43	0,52	0,60	0,36	0,09	350,27	626,56	160,22	9,92	1 689,11	17,37	0,05	0,12		
Всего за день:		62,7	56,3	228,1	1 690,0	45,85	0,94	0,99	0,94	0,17	531,02	1 121,55	317,40	18,00	3 892,32	206,55	0,07	0,92		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	181	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.0	17.4	14.7	279.1	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	14.68	156.97	27.77	2.64	297.53	5.33	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	8.5	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	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
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	35.1	33.3	161.1	1 088.6	9.91	0.42	0.24	0.13	0.00	125.25	505.31	129.39	11.70	1 016.38	13.39	0.00	0.05		
Обед																				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.4	4.6	23.0	147.2	6.36	0.11	0.07	0.22	0.08	28.32	64.51	22.38	1.17	467.24	5.05	0.00	0.03	106	2008
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	9.2	13.8	10.2	204.7	1.04	0.04	0.05	0.02	0.00	18.50	91.08	14.98	1.28	207.27	4.38	0.00	0.03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	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	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		
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	955	26.5	27.6	178.7	1 074.9	15.40	0.36	0.19	0.29	0.08	115.90	374.27	114.78	10.21	1 116.56	11.43	0.00	0.08		
Всего за день:		61.5	60.9	339.7	2 163.5	25.31	0.78	0.43	0.42	0.08	241.15	879.58	244.17	21.91	2 132.94	24.82	0.00	0.13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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			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
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	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
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
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	155.00	1.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	714	24.4	24.7	76.1	627.6	16.70	0.27	0.37	0.32	0.00	193.04	396.40	102.60	6.85	1 214.63	21.68	0.02	0.14		
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	26.25	51.67	9.68	1.23	76.19	0.91	0.02	0.01	209	2008
КОТЛЕТКА 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	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	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
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
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	1067	44.1	45.0	127.9	1 107.2	16.07	0.47	0.60	0.44	0.17	343.46	623.32	134.92	8.40	1 383.08	14.13	0.06	0.24		
Всего за день:		68.5	69.7	204.0	1 734.8	32.77	0.74	0.97	0.76	0.17	536.50	999.72	237.52	15.25	2 597.71	35.81	0.08	0.38		

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	209		2008
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	110	10.1	15.6	11.5	229.9	1.18	0.04	0.06	0.02	0.00	19.04	100.45	16.64	1.39	231.02	4.83	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
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	8.5	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			
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	735	26.0	25.0	152.9	946.8	5.18	0.28	0.17	0.06	0.10	92.16	268.45	66.70	6.97	758.52	7.85	0.02	0.07			
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 РЖНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	184.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181		2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	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	27.5	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	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
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
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			
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	975	36.6	39.1	190.9	1 268.6	11.06	0.47	0.37	0.39	0.14	259.79	621.74	175.96	8.66	1 442.54	19.04	0.00	0.07			
Всего за день:		62.6	64.0	343.7	2 215.4	16.24	0.75	0.54	0.45	0.24	351.95	890.19	242.66	15.63	2 201.06	26.89	0.02	0.14			

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	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
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
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	39.8	52.8	105.5	1 060.5	21.45	0.28	0.34	0.68	0.00	101.43	442.48	106.29	7.45	1 021.10	16.06	0.05	0.26		
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
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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
ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА	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	30	2.0	0.4	11.6	56.5	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
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
НОТУР	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
Итого за прием пищи:	955	32.2	31.7	132.1	950.9	7.83	0.43	0.47	0.38	0.12	281.28	505.39	131.85	6.34	1 140.23	10.36	0.00	0.11		
Всего за день:		72.1	84.5	237.6	2 011.4	29.28	0.71	0.81	1.06	0.12	392.71	947.87	238.14	13.79	2 161.33	26.42	0.05	0.37		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, в.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 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 СТИЛЕННОЕ	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	200/157	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	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					
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	642	45.8	39.0	161.3	1198.8	6.14	0.26	0.28	0.78	0.29	179.98	262.44	79.22	6.38	696.49	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 КРУПКОЙ	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		
КОТЛЕТА РУБЕЦОВАЯ 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 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		
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	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					
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	1037	36.6	39.5	144.6	1085.5	28.76	0.49	0.43	0.36	0.14	164.68	486.01	144.06	9.99	2 045.67	23.84	0.03	0.24					
Всего за день:		82.4	78.5	305.9	2 284.3	34.90	0.75	0.71	1.14	0.43	344.66	748.45	223.28	16.37	2 742.16	36.53	0.03	0.29					

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	І, мг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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			
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ 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	0.08	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			
КОУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.28	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008			
Итого за прием пищи:	784	29.1	35.4	92.7	815.8	24.28	0.40	0.59	0.20	0.13	309.63	482.89	122.04	8.19	1 759.90	20.43	0.02	0.19					
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	52.58	50.44	25.62	1.28	375.29	6.33	0.00	0.03	82	2011			
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ 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	1.82	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			
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:	905	29.7	31.8	141.7	978.9	17.30	0.36	0.26	0.33	0.09	154.07	345.60	99.76	11.09	1 028.85	16.27	0.04	0.15					
Всего за день:		58.7	67.2	234.4	1 794.7	41.58	0.76	0.85	0.53	0.22	463.70	828.29	221.80	19.28	2 788.75	36.70	0.06	0.34					

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 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																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	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
ГУЛЯШ 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
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	100.28	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	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:	654	33.3	27.6	118.4	858.0	7.03	0.47	0.45	0.11	0.18	168.51	514.60	241.88	9.55	1 283.85	17.85	0.00	0.06		
Обед																				
СУП 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		
РАУ 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	1 073.70	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	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
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
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
ПРЯНИК	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1025	41.2	47.1	165.5	1 261.8	19.27	0.52	0.63	0.77	0.06	301.42	609.89	145.85	7.62	1 877.56	23.04	0.03	0.27		
Всего за день:		74.4	74.7	283.9	2 119.8	26.30	0.99	1.08	0.88	0.24	489.93	1 124.49	387.73	17.17	3 161.41	40.89	0.03	0.33		