

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г.Ш.Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

1000000

[illegible]

2 день

Пример пиццы, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины						Минеральные вещества						На расчетную порцию					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		С, мг	Р, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св. мг	Р, мг	Са, мг	К, мг		Fе, мг	I, мг	Ca, мг	P, мг	
II Завтрак																						
КУРЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,0	0,0	17,4	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,75	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,8	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ЖЕЛТО	100	0,6	0,4	9,5	45,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,42	6,90	7,20	1,98	279,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЖЕЛТО	455	0,5	0,4	35,8	53,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,90	15,57	11,35	3,28	269,35	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за пример пиццы																						
СВЕРХОВЫЙ	200	1,0	3,8	12,0	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,34	50,55	23,45	1,90	382,81	0,30	0,00	0,00	0,00	2011	
РЫБА ТЫЩЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	10,7	4,5	3,3	67,2	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,78	186,77	40,32	0,80	351,52	100,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3,3	4,4	22,2	142,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,76	87,60	21,37	1,27	783,59	8,80	0,00	0,00	0,00	128	
НАПИТОК ЛЕКОЧНЫЙ	200	0,1	0,0	23,4	34,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	1,10	2,27	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,0	0,2	17,0	60,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,48	10,40	0,00	45,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,2	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	800	16,5	13,1	87,5	545,5	15,10	0,29	0,47	0,06	0,06	0,06	140,55	327,34	111,00	4,31	444444	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за пример пиццы																						
Ужин																						
МЯСО ПИЦЦА ПРОПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,0	13,9	5,8	179,0	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,39	10,00	16,64	1,10	185,53	4,38	0,00	0,00	0,00	2011	
КАША ИЗ ПШЕНИ И РЫСА РАСТВОРЕНАЯ "ДРУЖБА"	50	8,1	4,4	46,0	240,3	0,20	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	117,45	41,50	1,29	106,98	3,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,68	8,01	0,04							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	480	18,2	17,5	79,3	632,0	1,88	0,23	0,13	0,06	0,06	0,06	99,26	236,10	10,99	3,05	342,38	8,43	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за пример пиццы																						
Всего за день:																						
	37,2	31,0	108,5	1 228,5	24,98	0,54	0,40	0,70	0,10	0,10	0,10	228,05	519,01	163,24	9,74	444444	134,48	0,00	0,00	0,00	0,00	

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, кДж/100г	Витамины					Минеральные вещества							На расчетную порцию		
		Вит.г	Жиры,г		С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	Р, мг	Ca, мг	Д, мг	А, мг	В12, мг	С, мг		К, мг	Na, мг
II Завтрак																			
ЯГОДЫ	150	2.0	2.3	4.3	1.06	0.05	0.28	0.04	0.02	180.00	142.50	21.00	0.02	216.00	0.02	216.00	0.02	0.02	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2016
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2.0	2.7	20.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2016
Итого за завтрак	378	5.1	4.8	33.6	221.1	0.07	0.27	0.04	0.02	180.00	142.50	21.00	0.02	216.00	0.02	216.00	0.02	0.00	0.00
Обед																			
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	220	2.6	3.0	10.0	5.28	0.07	0.05	0.17	0.04	20.64	30.00	19.11	0.02	300.00	4.18	0.00	0.00	0.00	2018
ПИЦЦА ОТВАЧНАЯ	60	14.5	14.6	0.2	180.2	0.08	0.10	0.00	0.00	12.40	122.80	13.50	0.00	102.80	4.99	0.02	0.00	0.00	2011
ВАША ВЯЗКА ТРЕШНЕВАЯ	150	4.4	5.2	19.8	94.8	0.03	0.11	0.07	0.02	0.08	90.30	60.19	0.00	130.53	1.18	0.00	0.00	0.00	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №247	30	0.2	1.2	1.1	16.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.0	48.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.84	2.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	82.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	28.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за обед	905	26.4	24.3	75.8	618.0	0.20	0.24	0.26	0.14	30.58	302.87	112.42	0.02	820.00	10.83	0.02	0.00	0.00	0.14
Ужин																			
ВАКУШКА С МЯСОМ	150	10.0	13.5	21.1	240.7	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	35.40	144.30	0.02	35.40	0.02	0.00	0.00	0.00	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.2	14.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.22	22.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за ужин	410	12.6	13.6	44.0	360.7	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	37.62	166.90	0.02	37.62	0.02	0.00	0.00	0.00	0.10
Всего за день:		47.7	42.8	153.4	1184.0	0.41	0.48	0.50	0.28	61.16	380.37	224.84	0.04	1042.00	21.66	0.04	0.00	0.00	0.27

3

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, кДж/100г	Витамины					Минеральные вещества							№ рацион-туры	Сборные рационы	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Эк. мг
II Завтрак																			
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	350	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	350	2018
ЯГОДЫ	150	0,4	2,4	9,5	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	0,00	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за завтрак	450	0,5	2,4	35,8	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	22,28	12,60	0,00	2,98	286,00	2,00	0,00	0,00	0,01	
Обед																			
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	3,0	4,1	25,2	3,41	0,16	0,07	0,16	0,00	21,34	75,00	31,40	1,62	370,00	2,27	0,00	0,00	0,0	2018
ПЮЖ ИЗ ПИЦЦЫ	150	14,6	19,1	40,5	2,11	0,13	0,12	0,13	0,13	183,00	43,00	1,60	264,41	5,02	0,02	0,10	0,00	291	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,16	0,00	0,00	0,00	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за обед	600	20,2	23,5	117,5	774,1	0,27	0,27	0,27	0,27	277,61	150,24	4,44	580,36	6,60	0,02	0,10	0,00	0,01	
Ужин																			
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	7,8	7,5	3,0	6,63	0,03	0,00	0,00	0,03	0,12	22,17	77,14	13,83	1,13	172,07	4,22	0,00	0,01	2011
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЧНЫЕ	155	7,0	4,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,60	60,34	12,83	1,25	81,27	0,98	0,02	0,07	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ №248	30	0,2	1,2	1,1	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,89	0,00	0,11	32,00	0,42	0,00	0,00	340	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	14,0	80,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,34	38,70	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за ужин	505	17,2	13,0	75,9	440,0	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	75,75	150,27	41,50	2,33	335,99	0,61	0,02	0,00	
Всего за день:		40,9	36,5	223,2	1415,0	0,45	0,40	0,45	0,45	0,45	165,63	483,63	143,98	12,03	588,06	10,60	0,04	0,17	

4

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчет туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг
II Завтрак																			
БИСКОПИТНЫЙ ПАЛТОК	150	4.4	3.6	15.7	118.2	1.26	0.00	0.26	0.04	0.06	185.9	132.50	21.00	0.15	279.30	13.30	0.00	2011	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	28	2.3	2.7	25.3	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	23.68	5.04	0.53	30.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	378	6.8	6.4	44.8	267.8	1.27	0.02	0.27	0.04	0.06	193.3	156.15	26.32	0.58	280.20	13.30	0.00		
Обед																			
КОРЖС ВАЛТОСЫ И ВАРТОВЕЛМ СО СМЕТАНОМ	200	1.7	1.6	10.2	92.5	7.04	0.05	0.05	0.23	0.00	37.34	40.19	22.84	1.00	304.07	5.10	0.00	2021	
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМАРКО	82	14.4	14.0	3.4	192.4	0.54	0.13	0.13	0.26	0.11	15.00	133.01	95.42	1.30	165.72	5.30	0.02		
КАРТОФЕЛЬ ПОРЕ	150	3.3	4.8	25.7	142.4	10.80	0.12	0.11	0.34	0.06	43.76	87.90	37.37	1.27	793.58	8.80	0.00	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	30	0.2	0.2	1.1	10.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.89	1.92	0.04	0.04	3.24	0.04	0.00	2012	
ПАЛТОК ВЕЛОПЕЧНЫЙ	200	0.1	0.1	15.6	98.1	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	11.90	2.18	3.45	0.43	02.23	0.44	0.00	2026	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.2	17.0	91.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	20.40	15.40	0.03	45.15	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	910	29.3	24.5	78.7	627.5	19.20	0.25	0.30	0.76	0.16	128.74	294.63	98.42	5.17	1648.88	16.94	0.02		
Ужин																			
БАША ВЯЖАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	1.4	4.8	5.2	95.7	0.26	0.01	0.00	0.23	0.06	40.92	37.90	6.63	0.10	74.08	4.30	0.00	2011	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	22.68	8.91	0.34	38.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	410	3.7	4.9	26.7	174.6	0.26	0.00	0.00	0.23	0.06	78.77	63.61	15.83	0.94	123.94	4.30	0.00		
Всего за день:																			

5

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Места порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчет- туры	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			Cl, мг
II Завтрак																			
СОК ОЖИЖИТЕЛЬ	180	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	220	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.31	22.68	5.04	0.53	30.90	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	408	2.1	2.7	24.1	145.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.52	25.63	8.33	0.83	41.30	0.00	0.00		
Обед																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	3.9	4.1	25.0	181.8	3.41	0.10	0.07	0.19	0.00	31.54	75.28	31.42	1.32	375.28	2.27	0.00	2016	
ТЕФТЕЛИ	6000	0.3	1.3	1.9	21.2	0.90	0.00	0.01	0.05	0.02	4.24	4.44	2.54	0.11	32.65	0.40	0.00	2017	
ВЕРМАШЕЛЬ С МАКРОМ	125	0.0	4.0	0.0	30.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.28	3.19	2.40	0.11	1.03	0.00	0.00	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	60.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.51	0.00	1.62	0.00	1.28	0.00	0.00	2016	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ САХАРНЫЙ	35	2.3	0.2	17.0	91.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.25	20.40	15.40	0.03	45.15	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	616	8.3	9.7	72.6	405.2	4.31	0.21	0.11	0.26	0.10	80.10	112.14	51.72	2.87	428.25	3.07	0.00	0.00	
Ужин																			
ПТИЦА ПШЕНИЧНАЯ В СОУСЕ	70	6.9	10.6	2.0	143.2	0.32	0.00	0.01	0.04	0.00	13.62	76.17	8.80	0.73	152.88	3.46	0.01	2011	
БАША ВЯЖАЯ ИЗ РЖА И ПШЕНИЧНОЙ "ДРУЖБА"	150	2.2	3.7	22.6	125.0	0.90	0.00	0.01	0.02	0.00	42.84	15.79	0.47	39.82	0.72	0.00	0.01	2011	
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	4.0	95.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	2.97	3.29	0.30	30.70	0.00	0.00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	68.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.21	22.68	8.91	0.34	38.70	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	480	13.4	14.7	46.1	372.9	0.37	0.12	0.10	0.06	0.00	38.56	144.65	36.79	2.84	152.30	4.21	0.01	0.00	
Всего за день:		24.5	27.1	145.8	927.1	4.42	0.35	0.22	0.32	0.16	133.00	262.45	96.52	5.64	251.33	7.38	0.01	0.00	

6

7 день

Приним пищу, наименование блюда																				
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расход, туров	Сборные расценки	
	Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
Завтрак																				
150г	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,70	1,30	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
300г	0,1	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
100г	0,4	0,4	9,5	0,02	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	0,00	7,30	1,90	276,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
450г	0,5	0,4	36,8	0,02	0,02	0,02	0,01	0,00	31,60	15,57	11,60	2,30	260,25	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
200г	2,1	4,3	21,6	0,07	0,05	0,16	0,00	0,00	27,04	53,14	20,50	1,50	391,10	3,86	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2011
180г	12,4	16,3	20,9	0,16	0,16	0,16	0,00	0,00	24,66	102,60	20,15	2,26	286,25	10,12	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2010
200г	0,1	0,1	16,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	2,18	3,45	0,43	62,23	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2006
300г	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
35г	2,8	0,2	17,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,45	10,40	0,63	45,15	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
35г	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
650г	18,2	21,0	65,0	0,20	0,12	0,32	0,00	0,00	80,45	237,55	75,79	4,48	608,05	14,48	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
Ужин																				
150г	16,2	10,7	37,1	0,24	0,16	0,24	0,00	0,00	37,00	252,21	126,84	4,94	372,34	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2011
300г	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
30г	2,2	0,2	14,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,21	22,88	8,41	0,44	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
30г	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
410г	18,5	10,9	60,8	0,24	0,16	0,24	0,00	0,00	41,21	277,96	142,04	5,78	421,80	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	
Всего за день:																				
	37,2	38,2	181,4	0,26	0,14	0,31	0,00	0,00	80,45	237,55	75,79	4,48	608,05	14,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

8 день

Премы пищи, наименование блюда																						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								Из расч. туров	Сборные расценки				
	Белок, г	Жир, 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						
II Завтрак																						
КОФЕ	150	3,0	2,3	4,3	1,05	0,02	0,02	0,04	0,00	180,00	142,50	2,5	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,02	0,00	0,00	0,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОЕ	25	2,0	2,1	20,2	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	7,31	22,66	8,41	0,44	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300		
Итого за премы пищи	370	5,1	4,9	33,9	1,27	0,07	0,27	0,04	0,00	186,85	165,13	29,53	0,69	260,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	1,9	2,9	35,4	6,28	0,09	0,04	0,16	0,00	22,66	91,39	21,35	0,80	279,35	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2011	
КОТЛЕТЫ	60	0,0	0,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	297	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	16,0	5,1	33,4	242,4	0,50	0,44	0,10	0,02	0,06	64,66	165,00	50,16	4,51	523,22	3,64	0,00	0,00	0,00	109	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ МАЖЕ	25	0,3	1,3	1,0	19,1	0,50	0,02	0,00	0,00	0,02	3,20	3,11	2,11	0,00	27,27	0,33	0,00	0,00	0,00	340	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,0	35,8	0,66	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,27	0,09	11,54	0,20	0,00	0,00	0,00	309	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,2	17,0	80,4	0,50	0,02	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за премы пищи	965	30,8	8,9	181,7	587,8	0,78	0,53	0,18	0,25	0,10	117,85	231,80	67,56	6,31	606,85	7,72	0,00	0,00	0,00			
Ужин																						
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ	150	11,7	13,8	31,9	116,5	1,78	0,03	0,10	0,21	0,00	18,51	198,27	32,40	1,22	207,37	4,33	0,00	0,00	0,00	281	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,2	14,9	66,5	0,50	0,04	0,02	0,00	0,00	6,31	22,66	8,41	0,44	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за премы пищи	410	14,6	13,9	35,4	421,2	1,72	0,09	0,12	0,21	0,00	32,42	183,62	44,20	2,15	282,83	4,33	0,00	0,00	0,00			
Всего за день		40,8	39,7	189,9	1 269,2	0,58	0,71	0,55	0,46	0,10	347,23	503,16	171,31	8,35	668,85	22,25	0,00	0,00	0,00	0,15		

9 день

Прим. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На расчет тура		Сборные расчеты		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мкг		Se, мкг	F, мкг
II Завтрак																			
КОФЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	5.0	0.0	17.4	50.5	0.05	0.05	0.05	0.05	7.00	2.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ПЕЧЕНЬЕ	100	0.4	0.4	5.5	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	450	5.5	0.4	39.8	131.3	0.07	0.05	0.05	0.05	7.00	2.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.7	4.8	10.5	50.5	0.05	0.05	0.05	0.05	37.34	40.19	22.84	1.02	304.07	5.15	0.00	0.00	0.00	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.6	5.5	7.3	131.7	0.10	0.10	0.05	0.05	66.24	100.56	47.70	1.18	417.13	15.55	0.01	0.00	0.00	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТЮРЕ	100	3.3	4.4	22.2	342.4	0.15	0.15	0.04	0.04	43.76	67.90	91.37	1.27	268.84	8.80	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	68.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.0	0.2	17.0	60.4	0.02	0.00	0.00	0.00	7.26	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	930	16.2	14.7	89.3	543.5	0.17	0.15	0.10	0.10	115.30	127.18	115.30	4.36	1093.04	10.15	0.00	0.00	0.00	
Ужин																			
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	100	14.4	14.0	2.4	192.4	0.05	0.05	0.00	0.00	16.00	183.01	10.42	1.50	165.72	5.55	0.02	0.00	0.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	7.0	4.0	44.3	242.3	0.00	0.00	0.00	0.00	33.59	53.34	12.00	1.25	81.77	0.98	0.02	0.00	0.00	
СОУС МОЛОЧНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	20	0.5	1.5	1.0	23.9	0.00	0.00	0.00	0.00	14.52	10.45	1.80	0.00	20.27	1.15	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.0	0.2	17.0	60.4	0.02	0.00	0.00	0.00	7.26	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	505	24.1	16.6	72.2	583.1	0.07	0.05	0.00	0.00	57.37	100.22	42.25	3.62	317.23	7.63	0.04	0.00	0.00	
Всего за день:		42.6	34.3	191.3	1255.5	0.25	0.25	0.10	0.10	172.67	227.40	177.55	8.98	1110.28	20.18	0.04	0.00	0.00	

10 день

Прим. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								На расчет тура	Сборные расчеты	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
КОФЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	4.4	0.0	15.7	115.2	0.05	0.05	0.04	0.00	180.18	142.54	21.30	0.15	319.35	13.50	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	0.0	0.0	1.3	13.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	379	6.5	0.0	24.9	152.9	0.07	0.05	0.04	0.00	180.18	142.54	21.30	0.15	319.35	13.50	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЛЕСНЫМИ	200	4.2	4.3	15.0	120.2	0.05	0.05	0.00	0.00	20.35	64.45	27.42	1.57	322.30	3.71	0.00	0.00	0.00		
РИЗЕТ ИЗ ЯБЛКА ИЛИ ДЫ С СМЕТАНОЙ	65	10.9	16.0	5.2	252.2	0.07	0.07	0.00	0.00	37.05	109.03	14.71	1.25	55.02	6.68	0.01	0.00	0.00		
КАША РАССЛАБЛЕННАЯ РУСОДОВА	150	3.5	3.5	39.4	191.2	0.00	0.00	0.00	0.00	13.05	69.80	24.02	0.57	91.71	0.71	0.01	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.1	0.1	11.8	48.7	0.00	0.00	0.00	0.00	10.84	2.16	3.20	0.43	62.00	2.44	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.0	0.2	17.0	60.4	0.02	0.00	0.00	0.00	7.26	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	885	21.8	24.3	94.9	697.5	0.14	0.12	0.00	0.00	50.22	146.36	67.02	3.82	600.06	13.56	0.01	0.00	0.00		
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	5.1	5.6	27.5	101.3	0.05	0.05	0.00	0.00	62.24	126.12	30.54	0.92	142.82	3.97	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.0	0.2	17.0	60.4	0.02	0.00	0.00	0.00	7.26	26.46	10.40	0.63	45.15	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ОСЯ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	7.4	5.8	51.0	205.0	0.09	0.05	0.00	0.00	76.50	152.97	42.84	1.71	192.29	3.97	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		25.7	34.7	160.7	1240.7	0.28	0.27	0.00	0.00	106.72	299.33	109.36	5.53	1112.64	17.53	0.01	0.00	0.00		