

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

С.Т.М. Мухамметов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

С.Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

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

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

[illegible]

Итого по всем видам

Продукты питания, характеризующиеся белком													
Масса продукта	Плотность и вязкость		Вязкость		Минеральный состав						Итого по всему	Итого по всему	
	Вязк. 1	Вязк. 2	Вязк. 3	Вязк. 4	Вязк. 5	Вязк. 6	Вязк. 7	Вязк. 8	Вязк. 9	Вязк. 10			
Затраг													
3	0.0	4.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	1.4	4.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
30	2.2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
385	3.8	9.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													
Затраг													
150	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
100	0.4	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
450	0.5	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													
Обед													
200	1.8	3.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
60	10.3	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	2.2	4.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
300	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
35	2.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
25	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
880	18.5	18.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													
Ужин													
30	0.0	12.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	0.1	4.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
20	2.2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
30	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
480	18.5	17.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													
Ужин 2													
200	0.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
30	2.2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
230	2.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													
450	45.3	40.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за всеми видами:													

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Промышленные нормализованные блюда															
Масса порции	Пищевая ценность		Витаминизация					Минеральное вещество					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		K, мг	Na, мг
Завтрак															
5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	0.1	5.2	20.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	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
30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
385	7.4	9.5	60.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак															
150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	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
150	0.4	0.4	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
450	2.5	0.4	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
Обед															
350	3.1	4.3	21.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
150	12.4	15.2	20.9	0.10	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	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
30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
25	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
650	16.2	21.0	66.5	0.27	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин															
150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	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
30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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
410	18.9	19.7	66.5	0.27	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ужин 2															
250	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
30	2.2	0.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
330	3.3	0.2	23.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:															
4650	47.9	255.1	1642.3	52.91	0.78	0.35	0.50	0.17	270.66	998.03	218.35	15.61	440.00	20.60	0.21

Прямое наименование блюд

Прямой ппиде, наименования блюда	Масса порция	Питательный материал		Зачистка-назад	Цена, руб.	Ветеринария				Минеральные вещества						№ рецептур	Сторона рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	С, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг			В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Витамины							Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	5а, мг		Р, мг	
Завтрак																				
Масло подсолнечное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,75	0,50	0,00	0,00	14	2011
Паштет рыбный	150	4,6	5,2	25,0	168,9	0,26	0,06	0,00	0,00	0,00	84,45	136,81	21,34	0,04	141,56	4,56	0,21	0,03	173	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2019
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	32,08	8,31	0,04	38,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за завтрак	385	6,9	9,5	42,9	311,0	0,26	0,06	0,01	0,04	0,00	90,66	168,89	31,34	0,04	191,26	4,56	0,21	0,03		
II Завтрак																				
Масло из концентрата	150	0,0	0,0	17,4	66,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2018
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	8,5	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,65	0,00	0,00	0,00	300	2018
Итого за завтрак	450	0,5	0,4	24,8	153,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	15,63	11,96	0,00	27,65	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,6	10,5	92,5	7,24	0,05	0,05	0,23	0,00	37,34	42,18	20,84	1,02	204,07	9,16	0,00	0,00	164,26	2021
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,0	5,5	7,3	121,7	5,15	0,10	0,10	0,00	0,00	56,24	168,66	47,70	1,18	417,13	86,10	0,01	0,42	225	2011
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	22,2	142,4	10,80	0,13	0,11	0,04	0,00	45,76	87,90	1,27	780,56	6,85	0,00	0,04	138	2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	17,4	90,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	0,00	300	2018
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	300	2018
Хлеб ржаной	15	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	45,15	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед	920	16,2	14,7	63,1	542,9	21,21	0,23	0,25	0,36	0,00	161,84	327,18	113,30	4,20	1888,89	109,06	0,01	0,46		
Ужин																				
Пюре из картофеля со сметаной	80	14,4	14,0	2,4	182,4	0,54	0,00	0,00	0,11	95,00	133,01	16,42	1,50	425,72	6,50	0,02	0,04			
Мякательные изделия отварные	155	7,0	4,2	44,5	242,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,89	53,34	12,82	1,20	81,27	2,98	0,02	0,01	203	1	2011
Суп молочный жареный жиром	30	0,5	1,8	23,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,02	10,45	1,82	0,02	22,27	1,15	0,00	0,00	366		2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	0,00	0,00	300		2018
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300		2018
Хлеб ржаной	10	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	45,15	0,00	0,00	300		2018
Итого за ужин	905	24,1	19,8	73,2	563,1	0,54	0,00	0,00	0,11	95,00	222,40	43,25	3,62	517,25	7,62	0,04	0,05			
Ужин 2																				
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,79	0,00	0,00	300		2018
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,0	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	300		2018
Итого за ужин	230	2,3	0,2	20,9	102,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,46	0,00	0,00	300		2018
Всего за день:	52,0	44,9	204,2	1 072,2	25,60	0,89	0,82	1,06	0,30	360,27	706,20	216,14	12,69	2222,07	123,07	0,06	0,53			

Приним пищи, наименование блюда														Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					на расчетный период	Сборная рецептура
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Рв, мг	К, мг	Na, мг	г, мг	г, мг											
I Завтрак																											
Масло сливочное	5	0.0	4.1	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										
Каши из злаковых культур	150	4.5	7.0	27.7	178.1	0.37	0.04	0.10	0.04	0.11	29.78	69.40	12.07	0.77	174.33	0.37	0.00										
Чай с сахаром	200	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										
Хлеб пшеничный	30	2.2	2.2	48.6	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.31	22.46	0.51	0.64	34.30	0.00	0.00										
Итого за прием пищи	385	6.8	11.3	46.3	178.1	0.41	0.04	0.10	0.04	0.11	34.09	91.40	12.58	0.77	208.63	0.37	0.00										
II Завтрак																											
Масло сливочное	50	0.0	1.0	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	200	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										
Печенье сахарное	25	2.0	2.7	20.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.91	22.46	0.51	0.64	34.30	0.00	0.00										
Итого за прием пищи	375	6.8	6.4	44.8	267.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	107.13	188.15	26.13	0.00	201.60	0.00	0.00										
Обед																											
Суп мясной с борщом	200	4.7	4.3	15.0	3.64	0.15	0.06	0.21	0.00	0.00	20.50	64.45	27.40	1.57	145.16	0.00	0.00										
Рис с мясом и овощами	65	10.8	16.0	5.2	208.2	0.57	0.00	0.12	0.00	0.20	32.66	129.05	14.71	1.38	135.02	0.00	0.00										
Каши из злаковых культур	150	5.5	3.9	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	69.40	24.00	0.51	174.33	0.00	0.00										
Компот из свежих фруктов	200	0.1	0.1	11.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.38	3.25	0.42	62.00	0.44	0.00										
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.25	0.42	62.00	0.00	0.00										
Хлеб пшеничный	35	2.0	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.25	20.40	0.00	0.00	45.15	0.00	0.00										
Хлеб ржаной	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										
Итого за прием пищи	865	21.8	24.5	84.9	687.5	0.41	0.00	0.23	0.00	0.20	102.60	275.60	63.03	4.00	720.00	0.00	0.00										
Ужин																											
Каши из злаковых культур	150	5.5	3.9	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	69.40	24.00	0.51	174.33	0.00	0.00										
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.25	0.42	62.00	0.00	0.00										
Хлеб пшеничный	30	2.2	2.2	48.6	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.31	22.46	0.51	0.64	34.30	0.00	0.00										
Хлеб ржаной	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										
Итого за прием пищи	410	7.8	6.1	84.0	267.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.25	104.77	31.75	1.57	192.63	0.00	0.00										
Всего за день:		82.3	48.0	236.9	1 558.8	7.13	0.00	0.71	0.00	0.20	474.27	670.56	178.12	8.57	1111.23	0.00	0.00										