

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова
Мунасипова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



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

Утверждено: _____

2021-2022 учебный год

1200

Доп.

Прим. лица, наименование блюда																
Место порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральное вещество				№ рецептур	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг
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	0,00
60	4,8	3,8	33,3	0,21	0,03	0,04	0,02	0,07	15,47	36,98	7,10	0,45	61,64	1,35	0,01	0,01
210	4,8	3,8	33,3	256,5	0,21	0,03	0,04	0,02	15,47	36,98	7,10	0,45	61,64	1,35	0,01	0,01
Обед																
200	1,8	4,5	10,3	0,86	0,06	0,09	0,23	0,00	39,43	38,10	20,33	3,38	234,23	4,66	0,00	0,02
60	14,6	16,2	2,4	193,7	0,25	0,04	0,12	0,08	16,21	185,15	98,65	1,32	168,52	8,59	0,02	0,08
150	7,0	3,2	44,5	0,00	0,08	0,03	0,01	0,03	88,59	53,75	12,83	1,20	81,62	0,28	0,02	0,01
220	0,0	0,0	8,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	5,03	1,62	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,03	0,00	0,00	14,48	32,92	20,76	1,25	80,32	0,00	0,00	0,01
695	38,4	22,3	105,0	718,5	7,41	0,29	0,32	0,16	193,19	280,36	72,21	5,01	635,57	11,58	0,04	0,15
Ужин																
150	15,4	16,3	37,1	0,86	0,24	0,17	0,27	0,00	38,51	245,15	128,10	4,87	263,21	5,43	0,01	0,07
260	0,1	0,0	8,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	2,37	3,20	0,20	10,76	0,00	0,00	0,00
70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,03	0,00	0,00	14,49	32,92	20,76	1,25	80,35	0,00	0,00	0,01
429	20,8	18,6	80,1	351,8	0,90	0,30	0,20	0,27	0,00	93,94	301,00	153,18	5,43	484,27	5,43	0,01
Всего за день:																
	53,8	42,8	221,8	1 527,9	0,92	0,47	0,61	0,25	192,46	604,12	233,93	11,08	1044,88	18,26	0,06	0,22

2 день

Пример пищи, наименования блюда																		
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг		
II Завтрак																		
180	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		
50	4,1	2,7	26,7	155,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
220	4,1	2,7	26,7	155,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
350	1,5	4,9	13,5	105,2	5,32	0,09	0,04	0,17	0,00	24,41	32,40	30,72	0,32	346,35	3,91	0,00		
50	7,7	13,2	2,1	158,0	1,16	0,02	0,05	0,04	0,00	13,00	70,00	10,22	0,78	225,28	2,09	0,01		
150	3,2	3,5	22,0	133,1	10,70	0,15	0,10	0,03	0,02	40,50	65,23	32,39	1,27	733,32	8,48	0,04		
200	0,1	0,0	14,7	62,0	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,19	2,27	0,05	10,77	0,02	0,00		
70	6,2	0,4	34,1	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	22,92	20,70	1,26	60,30	0,02	0,01		
480	10,5	21,9	38,5	517,5	16,42	0,29	0,22	0,24	0,00	93,21	204,70	64,56	4,15	999,99	15,28	0,01		
Ужин																		
50	8,3	11,2	5,8	159,0	1,70	0,05	0,07	0,29	0,00	22,28	79,49	15,16	0,99	103,17	3,84	0,01		
150	3,5	6,8	42,8	259,5	0,74	0,12	0,03	0,24	0,00	25,11	113,40	41,37	1,26	186,91	2,02	0,01		
200	0,1	0,0	8,9	55,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	2,97	2,29	0,30	10,72	0,00	0,00		
70	5,2	0,4	34,1	160,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	22,92	20,70	1,26	60,30	0,00	0,00		
490	18,8	18,6	92,9	514,2	2,54	0,25	0,19	0,53	0,00	71,82	248,78	93,81	3,01	404,14	6,46	0,02		
41,1	40,1	207,5	1 387,5	20,05	0,58	0,37	0,79	0,12	103,14	547,10	171,59	8,40	59,55	59,55	2,04	0,24		
сего 16 дней.																		

3. Данные

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое количество			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На район туре	Сборник рецептов
		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	Na, мг	Cl, мг				
II Завтрак																					
Кусель из концентрата	150	0,0	0,0	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,36	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2018	
Булочка шокольная	50	5,2	2,0	20,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	40,44	7,55	0,47	81,16	0,75	0,00	0,00	0,00	425	2011	
Итого за прием пищи	200	5,2	2,0	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,49	43,14	9,01	0,47	63,75	0,75	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с вареным домашней	200	5,2	3,3	20,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,35	73,82	22,42	1,70	47,57	6,92	0,01	0,00	0,00	62	2018	
Пюре из картофеля	60	1,1	2,5	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	21,67	4,27	0,42	20,20	1,00	0,00	0,00	0,00			
Каша гречневая	150	0,0	0,0	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,68	148,23	127,04	4,40	260,00	2,73	0,00	0,00	0,00	173	2011	
Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,0	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	1,74	2,89	0,35	49,77	0,35	0,00	0,00	0,00	309	2018	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	53,92	23,79	1,26	190,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	680	11,5	6,2	77,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,65	338,52	177,41	7,25	842,83	11,19	0,01	0,00	0,00			
Ужин																					
Рыба отварная с рисом	150	10,1	12,5	21,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,84	138,19	39,06	1,60	730,61	9,40	0,01	0,00	0,00	163	2018	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	8,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	2,97	3,29	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,92	20,79	1,26	50,35	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	420	15,3	12,9	64,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,97	194,00	63,66	3,12	840,17	9,40	0,01	0,00	0,00			
Всего за день		40,8	26,8	203,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152,08	675,74	250,06	11,24	1688,66	19,34	0,04	0,00	0,00			

3

4. Данные

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое количество			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На район туре	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	Ca, мг	P, мг			S, мг	F, мг
III Завтрак																							
Напиток йогуртовый	200	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
Булочка шокольная	50	5,2	2,0	20,1	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	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,3	2,1	31,5	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	0,00		
Обед																							
Суп картофельный с вареным домашним и грибами	200	5,2	4,1	28,2	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	0,00	0,00	0,00	2018	
Пюре из картофеля	150	1,1	10,6	55,5	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	0,00	2011	
Компот из смеси фруктов	200	0,0	0,0	9,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	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	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	620	11,5	15,2	109,3	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	0,00		
Ужин																							
Пюре из картофеля	150	1,1	10,6	55,5	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	0,00	2018	
Компот из смеси фруктов	200	0,0	0,0	9,7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	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	0,00	2018	
Итого за прием пищи:	520	6,3	21,0	109,3	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	0,00		
Всего за день:																							

4

Пример пищи, наименования блюд

6 день

Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С, мг	Витамины				Минеральные вещества							№ расчёта тура	Сборные расчёты
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
II Завтрак																	
Рисовый концентрат	150	0,0	0,0	12,4	68,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	2018	
Молоко за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	46,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	8,90	7,20	0,00	0,00	0,00	2018	
Сметанник	250	0,6	0,6	24,9	118,1	0,00	0,00	0,00	0,00	32,25	12,60	6,50	1,60	274,00	2,00	2018	
Обед																	
Рис из мяса птицы с овощами	200	1,0	3,0	12,0	32,9	0,04	0,00	0,17	0,00	30,61	49,57	23,36	1,16	381,02	0,00	2011	
Вареное из концентрата	90	10,0	14,0	3,0	107,6	0,51	0,25	0,10	0,00	28,31	60,56	34,71	1,11	100,70	0,00	2011	
Напиток из концентрата	150	3,2	3,2	22,0	113,1	10,70	0,10	0,00	0,00	40,09	86,23	50,66	1,27	788,32	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	200	0,1	0,1	11,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,70	3,34	0,36	48,06	0,00	2011	
Молоко за прием пищи:	70	5,3	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,92	20,70	1,20	80,30	0,00	2018	
Вареное из концентрата	633	30,2	22,7	85,9	313,0	17,55	0,31	0,30	0,28	133,54	288,90	150,16	9,48	488,00	0,00	2018	
Ужин																	
Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	4,4	6,1	44,5	200,3	0,74	0,20	0,20	0,00	20,37	93,76	35,51	0,76	106,14	1,21	2012	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,92	20,70	1,20	80,30	0,00	2018	
Молоко за прием пищи:	420	8,6	6,5	67,4	446,8	0,70	0,47	0,36	0,28	200,62	453,00	150,16	9,48	488,00	0,00	2018	
Всего за день:	30,2	22,7	85,9	313,0	17,55	0,31	0,30	0,28	0,28	133,54	288,90	150,16	9,48	488,00	0,00	2018	

6 день

Пример пищи, наименования блюд

Пример меню нормализованной диеты																				
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ расчёт тура	Сборные расчёты
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг					
II Завтрак																				
200	0,1	2,1	11,0	45,7	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	11,14	1,70	3,34	0,36	49,01	0,35	0,00	2011			
50	4,1	2,0	28,7	157,0	0,03	0,25	0,02	0,01	0,00	0,40	33,36	5,93	0,45	30,61	0,81	0,01	2018			
250	4,2	3,0	40,1	203,7	0,70	0,00	0,00	0,01	0,03	20,66	35,53	0,12	0,75	100,48	1,16	0,01	2011			
Обед																				
200	1,3	3,7	7,1	50,8	0,70	0,03	0,00	0,00	0,00	39,23	35,00	16,00	0,79	200,30	2,37	0,00	2011			
50	14,0	13,0	2,4	107,6	0,51	0,25	0,10	0,07	0,11	15,56	123,76	16,06	1,48	181,48	5,37	0,32	2011			
150	7,2	3,2	44,5	204,8	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	26,75	52,71	11,50	1,23	81,10	0,86	0,02	2011			
200	0,0	0,0	8,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,03	1,68	0,00	0,84	0,00	2018			
70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,03	0,25	0,00	0,00	0,00	14,40	52,92	20,70	1,20	80,30	0,00	0,01	2018			
880	27,8	20,9	67,8	313,0	10,24	0,24	0,23	0,24	0,16	103,03	270,37	68,62	4,74	686,06	8,72	0,06	0,11			
Ужин																				
80	7,8	9,0	2,8	124,8	1,09	0,02	0,07	0,03	0,01	19,40	70,33	9,60	0,76	124,30	2,38	0,01	2011			
150	4,0	4,1	34,9	155,1	0,50	0,10	0,00	0,00	0,00	16,76	38,60	31,68	0,97	80,82	1,52	0,00	2011			
200	0,1	0,0	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	2011			
70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,92	20,70	1,20	80,30	0,00	0,00	2018			
480	17,6	13,6	43,4	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,92	20,70	1,20	80,30	0,00	0,00	2018			
48,4	37,4	216,3	1 411,2	12,05	0,50	0,37	0,30	0,30	0,28	179,89	520,34	141,16	8,78	880,52	15,78	0,06	0,10			

7 день

Прим. пицц, наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		Н1, мг	Н2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	S, мг	
II Завтрак																		
Миссиль из концентрата	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
Булочка шоколадная	50	5,2	2,0	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,44	7,05	0,47	60,19	0,76	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи	210	5,2	2,0	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,32	9,75	1,85	60,19	0,76	0,00	0,00		
Обед																		
Суп картофельный с грибами	200	1,9	2,3	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,45	5,13	2,39	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Жаркое по-домашнему	350	9,9	18,3	22,7	0,15	0,15	0,15	0,00	0,00	22,21	32,02	1,87	82,52	0,22	0,00	0,00	2016	
Напиток витаминный	200	0,1	0,1	11,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	40,45	0,35	0,00	2000	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,49	52,92	20,79	1,25	42,33	0,00	0,00	2000	
Итого за прием пищи	620	17,1	16,7	62,8	0,15	0,15	0,15	0,00	0,00	70,99	108,07	24,76	43,91	83,00	0,35	0,00		
Ужин																		
Каша гречневая с маслом	150	13,4	16,3	31,1	0,24	0,17	0,27	0,00	0,00	26,51	24,18	4,07	30,21	5,42	0,21	0,00	2011	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,49	52,92	20,79	1,25	42,33	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи	420	20,6	16,8	66,1	0,24	0,17	0,27	0,00	0,00	60,99	77,10	14,82	31,43	47,75	0,21	0,00		
Всего за день:		43,0	35,2	112,1	0,39	0,32	0,42	0,00	0,00	109,98	185,17	39,58	92,62	131,05	0,56	0,00		

В день

Прим. пицц, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	С, мг		
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	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	2021	
Пюре из овощей с маслом	70	5,6	4,5	36,7	0,11	0,09	0,09	0,00	0,00	17,33	48,48	8,20	54,71	1,50	0,32	0,01	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,6	4,5	36,7	0,11	0,09	0,09	0,00	0,00	17,33	48,48	8,20	54,71	1,50	0,32	0,01		
Обед																		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	1,7	4,3	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,61	39,17	1,00	32,24	5,07	0,00	0,00	2021	
Котлеты	80	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	2011	
Пюре из овощей с маслом	150	16,0	4,3	33,2	0,33	0,33	0,33	0,00	0,00	64,82	145,65	28,10	4,51	523,07	3,64	0,00	2011	
Сок томатный №348	25	0,3	0,0	1,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	8,71	2,11	0,08	27,27	0,33	0,00	2011	
Напиток витаминный	200	0,1	0,0	10,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,19	2,27	0,00	10,86	0,00	0,00	2012	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,49	52,92	20,79	1,25	42,33	0,00	0,00	2016	
Итого за прием пищи:	786	23,1	10,8	86,9	0,33	0,33	0,33	0,00	0,00	118,05	243,36	39,10	54,54	5,04	0,32	0,01		
Ужин																		
Плов из курицы	150	12,7	16,3	33,3	0,24	0,17	0,27	0,00	0,00	26,51	24,18	4,07	30,21	5,42	0,21	0,00	2011	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,49	52,92	20,79	1,25	42,33	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	420	18,0	17,2	68,3	0,24	0,17	0,27	0,00	0,00	60,99	77,10	14,82	31,43	47,75	0,21	0,00		
Всего за день:		43,7	32,3	112,1	0,39	0,32	0,42	0,00	0,00	109,98	185,17	39,58	92,62	131,05	0,56	0,00		

9 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На расчет-турны	Сборная р-целтур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Запирок																					
КАРЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	8,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
БУЛЮЧКА ЦОЛЮНАЯ	85	5,2	2,0	182,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,44	7,65	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи	240	5,2	2,0	63,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,34	9,35	0,01	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
РАССОЛЕНКА ЛЕНИН ГРАДСКИЙ	200	1,9	4,9	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,41	56,40	20,72	0,83	248,35	3,81	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12,0	14,0	31,8	11,88	0,19	0,18	0,04	0,00	0,00	34,79	180,07	51,02	3,08	932,09	9,77	0,01	0,00	0,00	0,00	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,32	20,78	1,36	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	630	19,1	19,0	86,1	17,30	0,20	0,23	0,21	0,00	0,00	61,16	267,96	94,15	5,18	1100,00	13,68	0,01	0,00	0,00	0,00	
Ужин																					
ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ С РАССОМ	60	1,5	8,1	5,3	3,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	18,50	74,93	13,54	0,83	120,46	2,98	0,01	0,00	0,00	0,00	2018
МАДОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВЯРНЫЕ	120	3,2	44,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,56	53,75	12,83	1,25	81,62	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	3,97	3,29	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,32	20,79	1,36	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	485	16,7	11,7	95,7	16,76	0,20	0,23	0,21	0,00	0,00	74,24	188,01	90,49	3,84	205,15	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		44,8	32,7	239,3	1,425,9	21,00	0,36	0,25	0,00	0,00	174,88	523,14	193,61	9,26	1100,00	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	

10 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На расчет-турны	Сборная р-целтур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Запирок																					
НАЛТОК РЕКОМАНД	200	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2000
СЛОВА СЫРОВАЯ	50	4,1	2,7	26,7	135,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	23,13	5,98	0,40	50,18	0,87	0,01	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	250	4,2	2,8	40,1	202,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,65	25,28	9,13	0,75	100,15	1,90	0,01	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛВОМ И ГРЕНАДИ	260	5,9	4,1	25,2	107,8	0,16	0,07	0,10	0,00	0,00	31,54	75,09	31,45	1,02	376,66	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	60	10,0	14,0	5,8	197,5	0,31	0,26	0,11	0,00	0,00	20,31	93,08	14,71	1,11	188,78	5,49	0,01	0,00	0,00	0,00	2011
КАША РАССОЛЕНАЯ РЫБОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,4	6,4	44,3	203,8	0,74	0,66	0,03	0,24	0,00	20,67	93,08	33,51	0,79	105,84	1,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	3,09	0,35	48,77	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,32	20,79	1,26	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	680	26,6	26,6	120,9	620,1	0,36	0,36	0,24	0,24	0,00	106,02	302,39	100,26	5,32	791,67	10,09	0,02	0,00	0,00	0,00	
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ ТРУБЧА	150	4,8	3,3	34,9	187,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,63	68,47	31,66	0,87	85,47	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,32	20,78	1,26	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	420	10,1	3,8	77,9	384,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,76	144,36	55,78	2,53	197,53	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		39,6	32,6	208,6	1,486,7	0,36	0,36	0,31	0,24	0,00	160,45	507,87	166,24	8,01	1100,00	13,57	0,00	0,00	0,00	0,00	