

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

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Витаминный состав		Минеральный состав										№ раздачи	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	K, мг	Na, мг		
Завтрак																	
Масло топленое	5	9,5	4,1	0,0	37,4	0,02	0,01	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,76	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное	150	3,2	3,7	15,7	124,2	0,18	0,03	0,09	0,09	42,37	42,87	7,09	0,34	20,52	3,15	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	28,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,2	14,6	55,9	0,05	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	0,00
Итого за завтрак	395	5,6	8,0	41,2	266,7	0,25	0,04	0,13	0,09	42,39	64,97	7,09	0,89	52,08	3,15	0,00	0,00
II Завтрак																	
Масло из концентрата	150	0,2	0,0	17,4	49,8	0,02	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пюре из картофеля	80	4,8	3,9	33,1	185,9	0,21	0,04	0,04	0,00	15,47	39,88	7,10	0,45	61,84	1,30	0,01	0,01
Итого за завтрак	230	5,0	3,9	50,5	235,7	0,23	0,04	0,04	0,00	23,35	42,58	8,48	0,45	62,84	1,30	0,01	0,01
Обед																	
Борщ с картошкой и картофелем из картофеля	300	1,8	4,2	15,2	89,5	0,05	0,05	0,22	0,00	30,43	29,70	30,20	0,83	204,28	4,88	0,00	0,00
Куриная грудка, запеченная в духовке	80	14,0	14,2	2,4	193,7	0,35	0,09	0,12	0,00	1,11	16,21	1,35	1,05	1,32	108,52	0,00	0,00
Макароны из твердых сортов пшеницы	150	1,3	3,2	43,5	214,8	0,33	0,04	0,03	0,00	3,59	53,99	12,83	1,35	61,80	0,00	0,00	0,00
Мясной салат с картофелем	200	0,0	0,0	3,7	30,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	193,8	0,03	0,04	0,02	0,00	0,21	14,44	0,20	0,54	20,70	0,02	0,00	0,00
Итого за обед	608	26,3	32,2	106,8	718,8	1,41	0,20	0,22	0,00	35,24	108,19	20,20	3,21	501,51	11,55	0,00	0,00
Ужин																	
Мясная котлета с картошкой	150	15,4	18,2	37,1	355,2	0,85	0,24	0,19	0,27	38,81	245,10	128,15	4,37	242,21	3,43	0,01	0,01
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	28,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	193,8	0,03	0,04	0,02	0,00	0,21	14,44	0,20	0,54	20,70	0,02	0,00	0,00
Итого за ужин	428	20,6	18,6	88,1	577,1	0,91	0,28	0,21	0,27	38,81	245,10	128,15	4,37	242,21	3,43	0,01	0,00
Ужин 2																	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	28,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	55,9	0,05	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	0,00
Итого за ужин	230	2,3	0,2	21,5	104,7	0,08	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	0,00
Итого за день:	658	51,9	29,3	189,2	1 091,2	3,54	0,74	0,57	0,07	73,54	266,56	118,54	13,62	604,51	21,53	0,00	0,00

2 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Витаминный состав	Минеральный состав										№ раздачи	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			K, мг
Завтрак																	
Масло топленое	5	9,5	4,1	0,0	37,4	0,02	0,01	0,04	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,76	0,00	0,00	2011
Масло сливочное	150	3,2	3,7	15,7	124,2	0,18	0,03	0,09	0,09	42,37	42,87	7,09	0,34	20,52	3,15	0,00	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	28,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	2011
Хлеб пшеничный	30	3,2	0,2	14,6	55,9	0,05	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	2011
Итого за завтрак	305	7,0	8,0	40,2	261,6	0,23	0,04	0,13	0,09	42,58	64,97	7,12	0,84	102,10	3,17	0,00	2011
II Завтрак																	
Сок фруктовый	100	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	2011
Салат овощной	60	4,1	2,7	28,2	155,4	0,20	0,05	0,02	0,02	9,21	22,52	5,98	0,60	60,76	0,61	0,01	2011
Итого за завтрак	230	4,1	2,7	28,2	155,4	0,20	0,05	0,02	0,02	9,21	22,52	5,98	0,60	60,76	0,61	0,01	2011
Обед																	
Мясная котлета с картошкой	200	1,9	4,8	13,8	109,3	0,03	0,04	0,02	0,00	1,11	16,21	1,35	1,05	1,32	108,52	0,00	2011
Чай с сахаром	80	1,7	1,3	2,1	13,8	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	2011
Хлеб пшеничный	150	3,2	0,2	14,6	55,9	0,05	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	2011
Итого за обед	430	6,8	6,3	30,5	179,6	0,11	0,04	0,02	0,00	1,32	18,10	2,70	1,59	2,64	129,22	0,00	2011
Ужин																	
Мясная котлета с картошкой	200	1,9	4,8	13,8	109,3	0,03	0,04	0,02	0,00	1,11	16,21	1,35	1,05	1,32	108,52	0,00	2011
Чай с сахаром	80	1,7	1,3	2,1	13,8	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	0,00	0,00	2011
Хлеб пшеничный	150	3,2	0,2	14,6	55,9	0,05	0,04	0,02	0,00	0,21	22,88	0,21	0,54	20,70	0,02	0,00	2011
Итого за ужин	430	6,8	6,3	30,5	179,6	0,11	0,04	0,02	0,00	1,32	18,10	2,70	1,59	2,64	129,22	0,00	2011
Итого за день	995	18,0	21,8	86,5	411,8	0,56	0,14	0,15	0,07	29,92	107,61	34,36	4,10	193,51	15,29	0,01	2011

Примеры пелен, наименования блоча

Масса порции	Пеленные вещества		Зерновые культуры		Витаминизация					Минеральная добавка					№ заказа	Сборная рецептура
	Витаминизация	Углеводы	Витаминизация	Углеводы	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	№ заказа	
5	3,6	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	4,2	3,9	25,3	122,9	3,19	0,06	0,07	0,02	0,05	49,02	1,27	10,90	0,68	110,00	3,15	0,01
250	0,1	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
30	2,2	2,2	14,0	66,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	6,5	8,3	46,8	207,2	6,26	0,12	0,15	0,08	0,13	66,47	1,54	12,46	0,81	132,00	3,15	0,01
150	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
150	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
210	8,3	2,8	52,5	252,4	8,06	0,05	0,07	0,02	0,05	49,02	1,27	10,90	0,68	110,00	3,15	0,01
250	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
150	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
150	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
200	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
70	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
385	20,2	19,5	116,4	544,5	20,00	0,42	0,50	0,27	0,42	232,33	5,80	47,41	3,15	544,50	20,00	0,42
150	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
150	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
70	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
420	15,4	13,1	64,1	435,8	15,00	0,32	0,39	0,23	0,32	165,07	4,00	32,75	2,10	435,80	15,00	0,32
250	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
30	2,2	2,2	14,0	66,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
250	2,3	0,2	53,6	184,7	2,00	0,04	0,05	0,00	0,00	15,85	0,39	3,25	0,20	53,60	2,00	0,04
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00
150	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
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
250	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
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00
150	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
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
250	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
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00

Примеры пелен, наименования блоча

Масса порции	Пеленные вещества		Зерновые культуры		Витаминизация					Минеральная добавка					№ заказа	Сборная рецептура
	Витаминизация	Углеводы	Витаминизация	Углеводы	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	№ заказа	
5	0,0	0,0	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	0,0	0,0	0,0	167,3	0,16	0,12	0,07	0,02	0,05	53,56	1,27	10,90	0,68	110,00	0,16	0,01
200	0,0	0,0	0,0	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	0,0	0,0	0,0	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	7,3	9,8	46,1	207,2	7,00	0,12	0,15	0,08	0,13	66,47	1,54	12,46	0,81	132,00	7,00	0,12
150	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
150	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
200	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
70	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
420	23,8	21,3	124,4	795,2	23,00	0,42	0,50	0,27	0,42	232,33	5,80	47,41	3,15	544,50	23,00	0,42
150	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
150	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
70	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
420	15,4	13,1	64,1	435,8	15,00	0,32	0,39	0,23	0,32	165,07	4,00	32,75	2,10	435,80	15,00	0,32
250	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
30	2,2	2,2	14,0	66,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
250	2,3	0,2	53,6	184,7	2,00	0,04	0,05	0,00	0,00	15,85	0,39	3,25	0,20	53,60	2,00	0,04
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00
150	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
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
250	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
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00
150	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
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
250	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
49,8	34,6	384,2	1,794,7	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,45	6,25	50,12	3,15	384,20	49,80	0,00

Прогн лям, нзмнзнне блд															
Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ раздат. туров	Объемы раздат		
	Белок, г	Жир, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг			K, мг	Na, мг
5 день															
Завтрак															
5	6.0	4.1	37.4	3.05	0.02	0.07	0.04	0.00	0.85	0.85	0.01	0.72	3.89	0.00	0.00
150	3.1	2.2	193.2	0.93	0.11	0.01	0.01	0.01	13.11	60.97	28.48	68.74	1.47	0.00	2011
200	3.1	0.0	24.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.09	3.29	0.21	10.70	0.00	0.00	2011
30	2.2	2.2	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
300	6.0	7.8	43.8	307.7	3.05	0.15	0.04	0.05	8.21	29.53	85.17	37.68	110.68	4.47	2018
В Завтрак															
150	0.3	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
100	0.4	0.4	8.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
250	0.4	0.4	8.8	4.05	0.02	0.01	0.00	0.00	14.43	8.92	7.20	1.85	210.00	0.00	0.00
Обед															
200	1.8	3.8	52.8	5.50	0.04	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	2011
50	10.0	14.8	97.5	0.51	0.04	0.11	0.22	0.00	28.31	89.93	14.71	1.11	138.78	0.00	2011
150	3.2	3.5	133.1	10.78	0.13	0.10	0.39	0.00	40.00	85.30	38.68	1.27	789.32	0.00	2011
200	3.1	0.1	48.7	0.70	0.01	0.01	0.01	0.00	11.14	1.75	2.16	0.35	40.35	0.00	2011
70	5.2	3.4	180.8	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.48	82.82	20.70	1.30	90.30	0.00	2022
680	16.3	22.7	651.0	17.55	0.21	0.30	0.45	0.25	133.86	200.53	92.06	5.15	1000.00	0.00	0.00
Ужин															
150	4.4	0.1	250.3	3.74	0.06	0.03	0.25	0.00	25.87	83.78	33.51	0.79	105.14	0.00	168
200	8.1	0.0	36.6	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	305
70	3.2	0.4	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
420	9.8	8.8	448.8	0.16	0.14	0.08	0.25	0.00	45.00	149.85	91.90	3.35	207.20	0.00	0.00
14.3	37.2	244.1	1400.0	22.32	3.82	0.42	0.31	0.41	233.49	960.37	156.84	11.22	10.00	25.83	0.00

Прогн лям, нзмнзнне блд																
Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ раздат. туров	Сборник рецептов
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	С, мг		
5 день																
Завтрак																
5	0.3	4.1	6.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
150	3.2	3.7	18.7	126.3	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	42.21	42.37	7.06	0.24	82.53	0.00	
200	6.1	0.0	0.8	26.1	0.02	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	14.6	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
300	6.0	8.8	47.2	308.7	3.05	0.07	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
В Завтрак																
150	0.3	0.1	11.4	46.1	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	0.4	8.2	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
250	0.4	0.4	8.8	116.1	4.05	0.02	0.01	0.00	0.00	14.43	8.92	7.20	1.85	210.00	0.00	
Обед																
200	1.8	3.8	12.4	52.8	5.50	0.04	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
50	10.0	14.8	9.8	197.5	0.51	0.04	0.11	0.22	0.00	28.31	89.93	14.71	1.11	138.78	0.00	
150	3.2	3.5	22.0	133.1	10.78	0.13	0.10	0.39	0.00	40.00	85.30	38.68	1.27	789.32	0.00	
200	3.1	0.1	11.4	48.7	0.70	0.01	0.01	0.01	0.00	11.14	1.75	2.16	0.35	40.35	0.00	
70	5.2	3.4	34.1	180.8	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.48	82.82	20.70	1.30	90.30	0.00	
680	16.3	22.7	85.9	651.0	17.55	0.21	0.30	0.45	0.25	133.86	200.53	92.06	5.15	1000.00	0.00	
Ужин																
150	4.4	0.1	44.5	250.3	3.74	0.06	0.03	0.25	0.00	25.87	83.78	33.51	0.79	105.14	0.00	
200	8.1	0.0	8.9	36.6	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
70	3.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
420	9.8	8.8	87.4	448.8	0.16	0.14	0.08	0.25	0.00	45.00	149.85	91.90	3.35	207.20	0.00	
14.3	37.2	244.1	1400.0	22.32	3.82	0.42	0.31	0.41	233.49	960.37	156.84	11.22	10.00	25.83	0.00	
6 день																
Завтрак																
5	0.3	4.1	6.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
150	3.2	3.7	18.7	126.3	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	42.21	42.37	7.06	0.24	82.53	0.00	
200	6.1	0.0	0.8	26.1	0.02	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	14.6	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
300	6.0	8.8	47.2	308.7	3.05	0.07	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
В Завтрак																
150	0.3	0.1	11.4	46.1	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	0.4	8.2	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
250	0.4	0.4	8.8	116.1	4.05	0.02	0.01	0.00	0.00	14.43	8.92	7.20	1.85	210.00	0.00	
Обед																
200	1.8	3.8	12.4	52.8	5.50	0.04	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
50	10.0	14.8	9.8	197.5	0.51	0.04	0.11	0.22	0.00	28.31	89.93	14.71	1.11	138.78	0.00	
150	3.2	3.5	22.0	133.1	10.78	0.13	0.10	0.39	0.00	40.00	85.30	38.68	1.27	789.32	0.00	
200	3.1	0.1	11.4	48.7	0.70	0.01	0.01	0.01	0.00	11.14	1.75	2.16	0.35	40.35	0.00	
70	5.2	3.4	34.1	180.8	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.48	82.82	20.70	1.30	90.30	0.00	
680	16.3	22.7	85.9	651.0	17.55	0.21	0.30	0.45	0.25	133.86	200.53	92.06	5.15	1000.00	0.00	
Ужин																
150	4.4	0.1	44.5	250.3	3.74	0.06	0.03	0.25	0.00	25.87	83.78	33.51	0.79	105.14	0.00	
200	8.1	0.0	8.9	36.6	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
70	3.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
420	9.8	8.8	87.4	448.8	0.16	0.14	0.08	0.25	0.00	45.00	149.85	91.90	3.35	207.20	0.00	
14.3	37.2	244.1	1400.0	22.32	3.82	0.42	0.31	0.41	233.49	960.37	156.84	11.22	10.00	25.83	0.00	
6 день																
Завтрак																
5	0.3	4.1	6.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
150	3.2	3.7	18.7	126.3	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	42.21	42.37	7.06	0.24	82.53	0.00	
200	6.1	0.0	0.8	26.1	0.02	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	14.6	68.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
300	6.0	8.8	47.2	308.7	3.05	0.07	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
В Завтрак																
150	0.3	0.1	11.4	46.1	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	0.4	8.2	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
250	0.4	0.4	8.8	116.1	4.05	0.02	0.01	0.00	0.00	14.43	8.92	7.20	1.85	210.00	0.00	
Обед																
200	1.8	3.8	12.4	52.8	5.50	0.04	0.08	0.17	0.00	38.81	48.27	23.30	1.30	301.60	0.00	
50	10.0	14.8	9.8	197.5	0.51	0.04	0.11	0.22	0.00	28.31	89.93	14.71	1.11	138.78	0.00	
150	3.2	3.5	22.0	133.1	10.78	0.13	0.10	0.39	0.00	40.00	85.30	38.68	1.27	789.32	0.00	
200	3.1	0.1	11.4	48.7	0.70	0.01	0.01	0.01	0.00	11.14	1.75	2.16	0.35	40.35	0.00	
70	5.2	3.4	34.1	180.8	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.48	82.82	20.70	1.30	90.30	0.00	
680	16.3	22.7	85.9	651.0	17.55	0.21	0.30	0.45	0.25	133.86	200.53	92.06	5.15	1000.00	0.00	
Ужин																
150	4.4	0.1	44.5	250.3	3.74	0.06	0.03	0.25	0.00	25.87	83.78	33.51	0.79	105.14	0.00	
200	8.1	0.0	8.9	36.6	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
70	3.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
420	9.8	8.8	87.4	448.8	0.16	0.14	0.08	0.25	0.00	45.00	149.85	91.90	3.35	207.20	0.00	
14.3	37.2	244.1	1400.0	22.32	3.82	0.42	0.31	0.41	233.49	960.37	156.84	11.22	10.00	25.83	0.00	

7 день

№	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав				Минеральный состав				На расчетные сутки			
			Белка, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		Fe, мг	К, мг	Na, мг
Завтрак																	
5	Масло сливочное	5	0,0	4,1	6,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Чай с сахаром	150	5,0	0,0	24,5	167,5	0,18	0,10	0,02	0,02	5,04	23,99	45,07	1,24	161,68	5,16	0,00
500	Хлеб пшеничный	500	0,1	0,3	9,3	28,1	0,12	0,03	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
30	Молоко заправленное	30	2,2	0,2	14,8	59,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0,04	0,21	0,06	0,01	0,04	0,01	0,01
385	Итого за завтрак	385	7,3	4,6	40,3	265,4	0,20	0,16	0,03	0,08	0,06	0,21	0,06	0,01	0,04	0,01	0,01
В Завтрак																	
500	Булочка изюмная	500	0,0	0,0	17,4	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
60	Чай с сахаром	60	2,0	0,0	9,0	30,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
210	Итого за завтрак	210	2,0	0,0	26,4	90,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Обед																	
200	Суп картофельный с мясом	200	1,8	2,3	18,4	54,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Жареное картофельное	150	9,8	13,0	20,7	144,2	0,12	0,10	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
330	Напиток фруктовый	330	0,1	0,1	11,8	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	Хлеб пшеничный	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
600	Итого за обед	600	11,9	15,7	65,3	249,1	0,12	0,10	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Ужин																	
150	Суп картофельный с мясом	150	1,8	2,3	18,4	54,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	30,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
10	Хлеб пшеничный	10	0,0	0,0	3,6	11,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
420	Итого за ужин	420	1,9	2,3	39,8	96,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Ужин 2																	
200	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,0	30,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
30	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
230	Итого за ужин	230	0,3	0,4	43,1	130,6	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
520	Итого за день	520	48,7	285,5	1 780,4	16,31	0,00	0,56	0,59	0,15	227,32	758,56	312,37	14,11	244,00	6,64	0,23

8 день

№	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральный состав				На расчетные сутки	Общая рентабельность				
			Белка, г	Жиры, 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
Завтрак																			
5	Масло сливочное	5	0,0	4,1	6,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
150	Чай с сахаром	150	4,7	4,4	28,8	162,3	0,18	0,10	0,02	0,02	5,04	23,99	45,07	1,24	161,68	5,16	0,00	0,00	2011
500	Хлеб пшеничный	500	0,1	0,3	9,3	28,1	0,12	0,03	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2018
30	Молоко заправленное	30	2,2	0,2	14,8	59,5	0,03	0,04	0,02	0,02	0,04	0,21	0,06	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	2018
385	Итого за завтрак	385	7,3	4,6	48,4	289,7	0,30	0,16	0,03	0,08	0,06	0,21	0,06	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	
В Завтрак																			
100	Булочка изюмная	100	0,0	0,0	17,4	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
60	Чай с сахаром	60	2,0	4,5	38,7	217,7	0,07	0,04	0,01	0,10	0,05	0,49	0,20	0,64	0,23	1,52	0,12	0,01	
266	Итого за завтрак	266	6,6	6,5	38,7	217,7	0,07	0,04	0,01	0,10	0,05	0,49	0,20	0,64	0,23	1,52	0,12	0,01	
Обед																			
200	Суп картофельный с мясом	200	1,7	4,5	50,3	93,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
60	Жареное картофельное	60	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	2021
500	Салат томатный с мясом	500	10,0	4,3	35,3	236,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
25	Салат томатный с мясом	25	0,0	1,3	1,6	10,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
200	Напиток фруктовый	200	0,1	0,3	18,8	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
70	Хлеб пшеничный	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
765	Итого за обед	765	11,0	10,6	89,1	468,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																			
150	Суп картофельный с мясом	150	1,2	18,6	86,3	423,8	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
200	Чай с сахаром	200	0,1	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
70	Хлеб пшеничный	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
420	Итого за ужин	420	18,6	17,2	86,4	628,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин 2																			
200	Чай с сахаром	200	0,1	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
30	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
230	Итого за ужин	230	2,3	0,4	34,1	100,0	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 день																			
660	Итого за день	660	41,8	308,6	1 808,4	10 223	0,30	0,16	0,03	0,08	0,06	0,21	0,06	0,01	0,04	0,01	0,01	0,01	

