

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 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур
		Белок, 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	L, мг	Na, мг	F, мг			
II Завтрак																					
КАСЕЛЬ ИЗ КРАХМАЛА	100	0,0	0,0	17,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,89	2,10	1,36	0,02	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ПЛОШКА НОВОРОССЫСЬКАЯ	60	4,8	3,6	33,1	189,9	0,01	0,00	0,04	0,02	0,00	15,47	39,60	7,10	0,43	0,16	1,30	0,01	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:	210	4,8	3,6	50,7	259,5	0,01	0,00	0,04	0,02	0,00	23,35	42,66	8,43	0,45	0,65	1,30	0,01	0,01	0,01		
Обед																					
БРОД С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,6	4,2	10,3	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,43	30,10	20,82	0,80	204,22	4,98	0,00	0,00	0,00	2001	
КУРИНАЯ ГРУДКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛАДКОМ	60	14,6	14,2	2,4	160,7	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	16,21	135,13	10,63	1,52	168,52	5,39	0,02	0,00	0,00	2001	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	7,0	3,2	44,2	234,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53,19	12,03	81,62	0,99	0,02	0,00	0,00	0,00	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	32,02	20,79	1,25	92,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2318	
Итого за прием пищи:	665	28,4	22,2	101,0	719,8	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	76,16	196,15	130,36	72,21	5,01	635,51	11,59	0,04	0,12		
Ужин																					
КАША ПЕРЧАВКАЯ С МЯСОМ	100	19,4	16,2	37,1	353,2	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	33,87	245,10	125,10	4,87	303,21	5,43	0,01	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	30,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	32,02	20,79	1,25	92,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	425	20,8	16,6	86,1	544,6	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	48,36	379,12	155,19	6,43	495,51	5,43	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		69,2	42,8	221,0	1 527,9	0,01	0,00	0,34	0,02	0,00	81,71	262,48	324,12	203,65	11,66	1136,01	16,29	0,06	0,12		

2 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур
		Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	Na, мг	F, 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	0,00	0,00	0,00	
ЧУДО СЫВКОТОПЧАР	50	4,1	2,7	23,7	135,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,51	33,53	5,86	0,40	50,79	0,01	0,01	0,01	0,01	2011
Итого за прием пищи:	200	4,1	2,7	23,7	135,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,51	33,53	5,86	0,40	50,79	0,01	0,01	0,01	0,01	
Обед																				
РАССОЛЫНКА ПЕЧЕНАЯ	200	1,9	4,5	13,5	103,3	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	24,41	55,45	20,72	0,03	399,85	3,91	0,00	0,00	0,00	2021
КАШУ	60	1,7	13,3	2,1	168,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	70,08	10,22	0,18	126,20	2,86	0,01	0,01	0,01	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	2,8	25,0	133,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	82,23	33,00	1,27	760,32	6,46	0,00	0,00	0,00	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	14,7	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,19	2,27	0,00	10,77	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	32,02	20,79	1,25	92,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	683	16,9	21,9	88,3	617,8	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	102,21	264,79	84,86	4,16	1444,44	15,28	0,01	0,01	0,01	
Ужин																				
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИУЩЕНННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	8,3	11,3	6,6	199,0	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	22,00	78,49	15,10	0,99	103,17	3,64	0,01	0,00	0,00	2011
КАША РАССОЛЫНКА ИЗ ПШЕНИ И РИСА "ДУЖДА" С ОВОЩАМИ	150	5,6	6,8	43,9	209,0	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	25,11	115,40	41,37	1,20	134,91	2,82	0,01	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	30,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	0,00	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	32,02	20,79	1,25	92,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	483	19,2	18,5	92,7	614,4	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	41,60	214,20	87,26	3,44	430,38	6,46	0,02	0,00	0,00	
Всего за день:		41,3	40,4	201,0	1 232,2	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	113,81	479,99	172,12	8,60	1574,82	21,74	0,03	0,01	0,01	

3 день

день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Общая калорийность	Сборная калорийность			
		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	I, мг	Se, мг	F, мг						
II Завтрак																								
Обед																								
СУП МАРГОВЕЛЬСКИЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	5,2	3,3	20,7	160,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,16	0,16	0,16	26,35	73,85	22,40	1,10	415,73	3,60	0,01	0,00	82	2010	
СОПЕЛЬ ХУЛИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В САХАРЕ	60	1,1	2,9	2,4	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,27	0,27	0,27	35,30	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАША ВОДЯНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,8	4,7	33,8	230,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	17,20	127,04	4,42	0,47	360,80	2,31	0,00	0,00	170	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	17,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	52,00	20,70	1,20	301,30	0,00	0,00	0,00	300	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	24,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	52,00	20,70	1,20	301,30	0,00	0,00	0,00	500	2010	
Итого за прием пищи:	680	20,2	10,8	116,4	644,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,52	0,52	0,52	73,53	230,52	177,41	7,55	1402,83	8,10	0,01	0,00			
Ужин																								
РАГУ ОБЩЕЕ С МЯСОМ	150	10,1	12,6	21,1	230,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,19	0,19	0,19	34,84	135,19	39,20	1,90	720,21	9,40	0,01	0,00	140	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	9,9	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,94	0,97	0,97	10,70	0,00	0,00	0,00	300	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	24,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	52,00	20,70	1,20	301,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	420	15,4	13,1	65,1	427,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,19	0,19	0,19	49,48	197,08	60,17	3,12	1040,51	9,40	0,01	0,00			
Всего за день:	400	20,0	20,0	333,6	1302,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,58	0,58	0,58	158,06	575,74	250,26	11,56	2843,64	18,30	0,02	0,00	510	2010	

4 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На прием Туры	Сборная рацион
		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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																					
НАПИТОК РЕДКОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	3,70	3,14	0,35	49,85	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2020
ВАТУШКА ФРАНДУЗСКАЯ	60	0,7	0,3	20,6	129,4	0,04	0,07	0,04	0,18	25,31	5,03	7,05	0,32	34,01	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	260	0,8	0,4	32,0	175,1	0,04	0,07	0,04	0,18	36,45	8,73	10,19	0,67	103,86	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП МАРГОВЕЛЬСКИЙ С БОКОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	200	5,6	4,1	25,2	161,8	0,00	0,00	0,00	0,00	31,54	75,28	21,43	1,00	376,85	3,27	0,00	0,00	0,00	0,00	85	2010
ПЛОДЫ ИЗ ПЛАТЫ	150	12,7	10,0	35,5	423,9	0,00	0,00	0,00	0,00	25,11	174,29	46,77	1,50	221,58	4,67	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	17,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	24,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	52,00	20,70	1,20	301,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2010
Итого за прием пищи:	620	23,5	14,5	124,4	783,2	0,00	0,00	0,00	0,00	73,61	302,26	100,63	4,60	959,70	7,94	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
СОУПШ ДЕНИВЬЕ С РАССОМ	60	7,2	8,1	15,3	155,6	0,00	0,00	0,00	0,00	16,52	74,22	13,54	0,00	120,48	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	140	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,2	3,2	44,5	234,8	0,00	0,00	0,00	0,00	24,02	51,20	12,28	1,10	81,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ ИЗДА	30	0,3	1,3	1,9	21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,44	0,44	0,11	22,09	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	9,9	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,97	0,97	0,97	10,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	24,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	52,00	20,70	1,20	301,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2010
Итого за прием пищи:	515	20,0	13,1	97,6	688,8	0,00	0,00	0,00	0,00	55,17	182,62	56,45	3,00	325,61	4,38	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	800	60,6	40,8	282,0	1116,8	0,00	0,00	0,00	0,00	101,27	342,10	103,27	9,95	1357	13,57	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество		Зерно-белковая ценность, г	Витамины							Минеральные вещества							На расчет тулы	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг					
II Завтрак																				
ХЛЕБ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,2	0,2	17,4	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010		
ЛЮКО	100	0,4	0,4	9,0	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	8,90	7,20	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2010		
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,4	26,9	119,1	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	11,60	8,50	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
СВЕТЛЫЙ	200	1,0	3,0	12,0	102,0	0,04	0,06	0,06	0,17	0,00	36,00	49,57	23,33	1,10	381,52	4,23	0,00	2011		
РУЛЕТ ИЗ КОСА ПТИЦЫ С СЫРОМ	40	10,0	14,0	5,0	187,0	0,08	0,11	0,11	0,20	0,00	28,31	66,06	14,71	1,11	338,78	5,60	0,01	2011		
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОЧКИ	100	3,2	3,5	22,0	131,0	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	40,00	66,23	30,00	1,27	788,30	8,40	0,00	2011		
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2010		
Итого за прием пищи:	680	20,2	32,7	65,9	531,0	0,20	0,30	0,30	0,40	0,20	110,94	208,29	93,00	5,10	1000,00	22,23	0,01			
Ужин																				
КАША МАСЛИЧАТАЯ РАССВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,4	5,1	44,0	230,0	0,14	0,06	0,06	0,20	0,00	20,07	53,76	33,51	0,79	100,14	1,81	0,01	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2016		
Итого за прием пищи:	420	5,5	6,5	87,4	446,0	0,14	0,06	0,06	0,20	0,00	34,47	106,36	54,30	0,79	180,46	1,81	0,01			
Всего за день:		38,2	25,8	208,2	1 192,1	0,47	0,36	0,36	0,60	0,20	200,62	410,85	187,30	10,89	260,80	40,23	0,02			

6 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерно-белковая ценность, г	Витамины				Минеральные вещества								М. расчет туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
II Завтрак																		
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2011
СВЕТЛЫЙ	50	0,1	0,1	2,8	107,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	13,15	5,19	0,30	20,07	0,45	0,00	2011
Итого за прием пищи:	250	0,2	0,2	14,2	152,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	65,77	25,98	2,56	100,39	2,45	0,00	2011
Обед																		
ЩИ ИЗ ОВСЕВОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,2	3,7	7,1	50,0	0,03	0,06	0,06	0,16	0,00	39,23	30,00	18,50	0,76	252,32	3,37	0,00	2011
КОУНКА ГРОВА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИ	80	14,0	15,0	2,4	187,0	0,08	0,11	0,11	0,20	0,00	28,31	66,06	14,71	1,11	338,78	5,60	0,01	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	7,0	3,2	44,0	234,0	0,10	0,08	0,08	0,00	0,00	40,00	66,23	30,00	1,27	788,30	8,40	0,00	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2010
Итого за прием пищи:	680	27,8	20,5	87,8	551,2	0,24	0,28	0,28	0,36	0,00	103,03	270,37	89,62	4,74	585,09	9,72	0,04	2011
Ужин																		
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПЕЧЕННОЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	60	7,9	8,0	2,6	124,0	0,03	0,07	0,07	0,00	0,00	15,42	75,33	0,88	0,76	124,20	3,30	0,01	2011
КАША ВОЗВРАТ ИЗ РАССА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,6	4,1	34,0	195,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,75	48,62	31,84	0,97	60,42	1,42	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	30,0	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	0,2	0,4	34,1	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,62	20,79	1,26	80,32	2,00	0,00	2016
Итого за прием пищи:	480	17,8	12,5	80,4	519,2	0,11	0,25	0,25	0,00	0,00	30,59	124,94	62,69	2,73	305,09	4,91	0,01	2016
Всего за день:		48,4	37,4	218,3	1 471,5	0,35	0,53	0,53	0,36	0,00	170,55	525,34	141,90	8,78	590,19	14,76	0,05	2016

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рация
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	K, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
Кисель из черники	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	2,10	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2018
Сырники со сметаной	50	5,2	2,0	36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	40,44	7,65	0,47	63,16	0,76	0,00	0,00	0,00	428	2011
Итого за прием пищи	210	5,2	2,0	53,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,71	42,54	8,01	0,47	63,16	0,76	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с крутой	200	1,8	2,2	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,60	61,58	21,56	0,80	375,30	3,76	0,00	0,00	0,00	101	2011
Картофельное пюре	150	0,0	13,8	20,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,60	61,58	21,56	0,80	375,30	3,76	0,00	0,00	0,00	143	2010
Напиток ягодный	200	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,76	3,14	0,35	40,89	0,35	0,00	0,00	0,00	438	2006
Хлеб пшеничный	70	1,2	0,4	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,46	52,82	20,78	1,20	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	620	3,1	16,7	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58,80	136,07	46,74	2,35	496,49	4,41	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
Каша гречневая с маслом	150	16,4	16,2	37,1	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	36,61	243,19	129,10	4,87	383,21	5,43	0,01	0,01	0,01	261	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,87	5,26	0,35	10,76	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2010
Хлеб пшеничный	70	1,2	0,4	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,46	52,82	20,78	1,20	90,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	420	17,7	16,6	63,2	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	51,07	256,26	130,08	6,42	496,27	5,43	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		43,0	38,2	116,7	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	77,78	238,07	80,76	4,20	1000,00	13,33	0,01	0,01	0,01	271	2011

8 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборщик рецептов		
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Fe, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
III Завтрак																				
Сок фруктовый	150	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		
Пшеница новомосковская	70	5,6	4,5	36,7	0,01	0,00	0,04	0,02	0,10	17,95	48,48	8,28	0,54	71,83	1,50	0,02	0,01			
Итого за прием пищи	260	5,6	4,5	36,7	0,01	0,00	0,04	0,02	0,10	17,95	48,48	8,28	0,54	71,83	1,50	0,02	0,01			
Обед																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,5	10,5	7,04	0,00	0,00	0,00	0,00	20,51	59,71	20,77	1,20	322,84	3,07	0,00	0,00	54-28	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	0,00	2011		
Пюре из картофеля с маслом	150	16,0	4,3	33,2	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	64,35	145,33	58,10	4,51	623,07	3,84	0,00	0,00	2011		
Салат томатный с майонезом	25	0,3	1,8	1,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,28	3,71	2,11	0,09	27,27	0,33	0,00	0,00	348	2012	
Напиток ягодный	200	0,1	0,0	16,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,81	1,19	2,27	0,00	10,99	0,00	0,00	0,00	339		
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,82	20,78	1,20	90,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	765	23,3	10,5	99,1	885,6	0,00	0,00	0,00	0,00	128,06	243,36	104,10	6,80	1044,24	4,11	0,00	0,00			
Ужин																				
Плов из птицы	150	12,7	18,0	55,5	1,48	0,04	0,10	0,20	0,00	26,11	174,20	46,77	1,52	221,68	4,87	0,00	0,10	281	2011	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,87	5,26	0,35	10,76	0,00	0,00	0,00	350	2016	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,82	20,78	1,20	90,30	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	420	18,0	18,4	89,6	430,6	0,04	0,10	0,20	0,00	40,51	232,89	72,81	3,06	322,94	4,87	0,00	0,10			
Всего за день		46,7	32,2	206,2	1424,1	0,04	0,26	0,40	0,00	161,24	530,50	183,23	10,32	1367,16	15,21	0,04	0,17			