

СОГЛАСОВАНО

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»
Урманшина Г.Ш.



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на весенний период

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

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

1 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	Р1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		F, мг
II Запеканка																			
кисель из концентрата	150	5.0	0.0	17.4	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	2.70	1.30	0.00	0.60	0.00	0.00	201.1	
творожная пудинговая каша	60	4.8	3.9	33.1	100.0	0.01	0.04	0.02	0.03	0.03	13.47	30.98	7.92	0.45	61.84	1.30	0.01	201.1	
Итого за прием пищи	210	4.8	3.9	50.5	269.5	0.01	0.04	0.02	0.03	0.03	20.47	42.68	8.99	0.45	62.43	1.30	0.01	201.1	
Обед																			
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.6	4.5	10.3	100.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.43	26.70	25.32	0.80	204.22	4.80	0.00	202.1	
куриная грудка запеченная в духовке	60	14.0	14.2	2.4	105.7	0.05	0.12	0.00	0.00	0.00	10.21	135.15	19.03	1.92	168.52	5.50	0.00	202.1	
макаронные изделия отварные	150	7.0	3.2	44.5	234.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.50	53.73	12.03	1.20	81.32	0.80	0.00	202.1	
компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	3.7	36.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	5.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	202.1	
хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	120.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	52.92	25.79	1.20	90.30	0.00	0.00	202.1	
Итого за прием пищи	685	28.4	22.3	101.0	716.5	0.05	0.12	0.00	0.00	0.00	100.10	282.30	73.21	5.01	555.51	11.30	0.00	202.1	
Ужин																			
рыба треска с рисом	150	13.4	10.3	37.1	355.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.81	245.19	123.10	4.87	303.21	5.43	0.00	201.1	
чай с сахаром	200	0.1	0.0	6.9	35.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	2.97	3.29	0.50	10.50	0.00	0.00	201.1	
хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	120.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	52.92	25.79	1.20	90.30	0.00	0.00	201.1	
Итого за прием пищи	420	20.6	16.8	88.1	511.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.54	201.08	153.10	6.43	404.37	5.43	0.00	201.1	
Всего за день:		53.8	42.8	231.6	1327.3	0.05	0.12	0.00	0.00	0.00	162.46	624.12	233.09	11.80	1000.00	16.26	0.00	201.1	

2 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, 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	F, мг			
II Запеканка																				
СОК-ФРУКТОВЫЙ	160	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	201.1		
СУДОМ, СЫРОВОЧНИК	30	4.1	2.7	23.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.51	33.03	9.99	0.40	50.79	0.81	0.01	201.1		
Итого за прием пищи	230	4.1	2.7	28.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.51	33.03	9.99	0.40	50.79	0.81	0.01	201.1		
Обед																				
РАССОЛЬНИК, ПЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	4.8	13.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.41	35.40	20.72	0.85	398.35	3.91	0.00	201.1		
АЗУ	60	7.7	13.3	2.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	10.00	10.22	0.70	130.29	2.89	0.01	201.1		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПУРЕ	150	3.2	3.5	22.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	85.23	80.66	1.27	286.32	8.48	0.00	201.1		
НАЧИНКА ПИРОЖКОВ	300	5.1	0.0	14.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.72	1.19	2.27	0.25	10.77	0.00	0.00	201.1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	52.92	25.79	1.20	90.30	0.00	0.00	201.1		
Итого за прием пищи	680	18.0	21.9	66.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	102.31	284.79	164.90	4.10	1000.00	15.28	0.01	201.1		
Ужин																				
МЯСНО-ПТИЦА, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8.3	11.2	5.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.08	79.49	19.18	0.80	168.17	3.84	0.01	201.1		
КАША РАССОЛЬНИКА ИЗ ПШЕНИ И РИСА, ДРУЖБА С СВОИМИ	150	5.5	6.9	43.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.11	113.40	41.37	1.20	134.31	2.62	0.01	201.1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	2.97	3.29	0.50	10.50	0.00	0.00	201.1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	52.92	25.79	1.20	90.30	0.00	0.00	201.1		
Итого за прием пищи	480	19.0	18.6	90.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71.32	240.78	161.61	3.81	424.14	0.46	0.01	201.1		
Всего за день:		41.1	43.1	307.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	193.14	547.10	171.50	8.40	1000.00	22.35	0.04	201.1		

12-18 08/2

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчет- турны		Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг		
II Завтрак																				
ВАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,69	2,70	1,36	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	320	2018
БУЛОЧКА ЦИТОЛОВАЯ	60	0,2	2,0	36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	40,44	7,66	0,47	23,18	0,70	0,02	0,01	426	2011
Итого за прием пищи	210	5,2	2,0	53,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,49	43,14	9,01	0,47	23,78	0,70	0,02	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАШЕТОМ ДОМАШНИМ	200	6,2	3,3	29,7	5,20	0,03	0,03	0,18	0,18	0,18	20,35	73,98	22,42	1,10	415,72	5,52	0,01	0,03	62	2018
СОСИСА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СУМКАХ	80	1,1	2,5	2,4	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,20	0,17	0,42	20,23	0,00	0,00	0,00		
КАША ПШЕНИЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	190	6,6	4,7	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	186,10	127,04	4,42	262,85	2,31	0,00	0,02	178	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	2,80	0,35	46,77	0,00	0,00	0,00	320	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	2,3	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,92	20,76	1,25	80,32	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи	660	22,2	10,9	116,4	5,90	0,04	0,03	0,26	0,26	0,26	73,63	232,52	177,41	7,55	842,83	9,18	0,01	0,06		
Ужин																				
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	10,1	12,6	21,1	9,78	0,14	0,12	0,52	0,00	0,00	34,84	136,18	39,56	1,85	710,51	9,40	0,01	0,10	148	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	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	0,00	320	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	2,3	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,92	20,76	1,25	80,32	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи	430	12,4	13,1	64,1	9,78	0,16	0,12	0,52	0,00	0,00	59,33	194,10	60,32	3,10	840,83	9,40	0,01	0,11		
Всего за день:	60,6	36,0	22,9	132,7	15,78	0,40	0,26	1,04	0,26	0,26	133,02	437,24	257,68	11,34	1683,66	19,58	0,02	0,21	0,10	

4 день

Примеры блюд, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							На расчет- турны	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Na, мг	F, мг
II Завтрак																				
НАЧОСЫ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	48,7	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	46,85	0,25	0,00	0,00	438	2028
БУЛОЧКА ЦИТОЛОВАЯ	60	2,7	28,6	126,4	0,04	0,04	0,07	0,04	0,18	26,81	51,53	7,25	7,25	0,32	34,03	0,02	0,02	0,01		
Итого за прием пищи:	260	8,8	8,4	39,9	245,1	0,74	0,02	0,07	0,04	0,18	38,45	23,28	10,56	0,67	103,88	1,27	0,02	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧЕЙ	200	5,0	4,1	25,2	181,8	3,47	0,18	0,07	0,19	0,00	31,94	75,38	21,45	1,42	376,94	3,27	0,00	0,02	65	2516
ПЛОДЫ ИЗ ПЛАВ	160	12,7	16,3	55,5	423,9	1,40	0,08	0,10	0,28	0,00	20,11	174,20	46,77	1,32	321,58	4,67	0,02	0,10	201	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	2,02	1,82	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	350	2212
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	2,2	0,4	34,1	192,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,92	20,76	1,25	80,32	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	630	20,8	21,3	124,4	735,2	4,87	0,26	0,17	0,47	0,00	73,61	302,28	90,03	4,02	836,70	7,94	0,02	0,13		
Ужин																				
ПОЛЮЩЕ ЛЕГКОЕ С МЯСОМ	60	7,5	8,1	8,5	135,6	3,00	0,04	0,05	0,02	0,00	16,00	74,93	13,84	0,83	125,48	2,98	0,01	0,03	143	2216
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	155	7,0	9,2	48,0	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,82	51,38	12,79	1,18	81,38	0,00	0,02	0,01	202,1	2511
СОУС ТОМАТНЫЙ ЧИЗ	20	0,3	1,3	1,0	21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,08	4,44	2,54	0,11	32,69	0,40	0,00	0,00	340	2212
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2516
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	2,2	0,4	34,1	192,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,92	20,76	1,25	80,32	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	615	20,6	21,1	97,6	589,3	4,22	0,20	0,12	0,16	0,00	69,39	146,62	52,48	3,48	316,81	4,38	0,03	0,07		
Всего за день:		80,6	48,8	252,0	1918,6	9,65	0,54	0,39	0,60	0,26	142,97	549,10	142,51	8,50	1683,66	13,97	0,07	0,21		

5 день

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На рацион туров	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г		Углевод, 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				
III Завтрак																					
Кусель из концентрата	150	5,0	0,0	17,4	60,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010	
Рисово-молочная каша	100	0,4	0,4	5,1	45,5	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,60	6,90	7,20	5,00	270,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	250	5,4	0,4	22,5	106,1	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	9,60	7,20	5,00	270,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп с овощами	200	1,8	3,8	12,8	92,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	28,60	49,30	23,20	1,10	301,50	6,20	0,00	0,00	0,00	2011	
Рис с овощами	50	10,0	14,0	8,0	197,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	28,60	49,30	23,20	1,10	301,50	6,20	0,00	0,00	0,00	2011	
Картофельное пюре	150	3,2	3,5	22,0	121,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	85,20	30,00	1,20	780,00	5,40	0,00	0,00	0,00	2011	
Напиток молочный	200	0,1	0,1	11,4	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	36,1	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	62,60	20,70	1,20	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	580	35,2	22,7	85,8	631,0	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	123,00	208,50	68,00	5,10	1684,00	20,50	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
Каша рисовая с овощами	150	4,4	5,1	44,3	250,3	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	50,70	35,50	0,70	108,10	1,80	0,00	0,00	0,00	2012	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	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	2012	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	150,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,60	20,70	1,20	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	420	9,6	5,5	87,3	436,9	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	35,20	103,30	56,20	1,90	208,40	1,80	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																					

5

6 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На рацион туров		Сборник рецептов
	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	Na, мг	Cl, мг		
II Завтрак																		
Пюре картофельное	200	0,1	0,1	11,4	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Суп овощной	50	4,1	2,9	28,7	157,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	33,30	5,60	0,40	50,50	0,40	0,00	
Итого за прием пищи	250	4,2	3,0	40,1	205,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,34	35,00	5,60	0,40	101,00	0,40	0,00	
Обед																		
Суп овощной с картофелем	250	1,5	3,7	17,1	65,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,20	35,00	15,50	0,70	252,00	3,30	0,00	
Картофельная запеканка с сыром	50	14,0	13,0	8,0	197,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	12,00	15,00	1,40	101,00	0,40	0,00	
Вареное картофельное с маслом	150	7,0	3,2	44,5	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,10	36,10	11,50	1,20	51,00	0,40	0,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	150,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,60	20,70	1,20	50,30	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	680	27,6	25,9	105,4	689,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103,00	120,30	55,00	4,70	505,00	4,70	0,00	
Ужин																		
Мясной суп	50	7,8	9,0	2,0	124,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	70,30	9,60	0,70	124,00	3,30	0,00	
Каша овсяная с маслом	150	4,4	5,1	44,3	250,3	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	50,70	35,50	0,70	108,10	1,80	0,00	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	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	
Хлеб пшеничный	70	5,2	0,4	34,1	150,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,60	20,70	1,20	50,30	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	480	17,5	14,5	89,4	561,5	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	56,20	173,30	65,30	3,30	305,50	5,10	0,00	
Всего за день																		

6

7 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На расчет- турны	Сборные рецептур
		Белок, 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	Na, мг				
II Завтрак																					
МУСЛИ ИЗ КОЛЕНТАТА	150	0,0	0,0	17,4	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	2,70	1,39	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	2018		
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	36,1	182,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	45,44	7,63	0,47	83,16	0,76	0,02	0,01	2011		
Итого за прием пищи:	210	5,2	2,0	53,5	252,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,46	48,14	9,01	0,47	83,75	0,76	0,02	0,01			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	0,20	0,00	0,00	0,16	0,00	22,65	81,26	21,25	0,80	379,36	3,75	0,00	0,00	2011		
ЖАРКО ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,0	12,8	20,7	248,2	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	22,31	152,60	35,48	1,07	832,02	9,20	0,01	0,00	2018		
САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,0	0,0	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,75	3,14	0,35	49,83	0,20	0,00	0,00	0,00	2003		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	162,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,50	20,76	1,26	50,32	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	620	17,1	16,7	62,6	549,7	0,35	0,35	0,35	0,31	0,30	70,96	238,07	60,76	4,28	1464,66	13,22	0,01	0,00			
Ужин																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МОЛОКОМ	150	15,4	16,2	37,1	355,2	0,88	0,24	0,17	0,27	0,00	36,61	245,19	129,10	4,81	569,21	4,42	0,21	0,27	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	3,29	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	162,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,50	20,76	1,26	50,32	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	420	20,8	16,6	80,1	553,8	0,88	0,24	0,17	0,27	0,00	60,65	307,08	150,16	6,07	1119,53	4,42	0,21	0,27			
Всего за день:																					

8 день

Примы пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборные рецептур	
		Белок, 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	Na, мг			F, мг
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ НОВОМОСКОВСКАЯ	30	5,6	4,5	20,7	217,7	0,01	0,06	0,04	0,02	0,10	17,00	48,40	8,28	0,34	71,93	1,90	0,02	0,01			
Итого за прием пищи:	210	5,6	4,5	20,7	217,7	0,01	0,06	0,04	0,02	0,10	17,00	48,40	8,28	0,34	71,93	1,90	0,02	0,01			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,5	10,5	90,6	0,09	0,05	0,03	0,23	0,00	35,61	39,71	20,77	1,00	302,46	5,29	0,00	0,00	2021		
КОТЛЕТЫ	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	0,00	2011		
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЫРОВОК С МАСЛОМ	150	15,0	4,3	33,3	236,1	0,20	0,44	0,09	0,02	0,00	24,55	142,83	38,16	4,51	523,07	3,84	0,00	0,00	198		
СОУС ТОМАТНЫЙ НА ОМ	25	0,3	1,3	1,6	19,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,71	2,11	0,09	27,27	0,20	0,00	0,00	348	2012	
НАПИТОК ПИЩЕВЫЙ	200	0,1	0,0	19,5	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	0,00	306	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	162,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,50	20,76	1,26	50,32	0,00	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	705	23,1	10,5	98,1	589,9	0,29	0,57	0,17	0,30	0,00	129,00	243,30	134,10	5,90	954,34	9,04	0,00	0,00	0,05		
Ужин																					
ПЛОДЫ ИЗ ПЛОДОВ	150	12,7	16,8	55,3	473,9	0,49	0,10	0,10	0,20	0,00	30,11	114,20	46,71	1,52	221,26	4,62	0,02	0,10	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	3,29	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	162,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	52,50	20,76	1,26	50,32	0,00	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	420	18,0	17,2	66,4	672,5	0,49	0,10	0,10	0,20	0,00	54,15	176,99	77,77	2,78	221,26	4,62	0,02	0,10	0,11		
Всего за день:		46,7	32,2	216,2	1439,1	1,01	0,24	0,24	0,40	0,35	151,07	582,33	240,22	11,15	2444,85	18,31	0,04	0,17			

9 день

Прим. пище, наименования блюд	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Уг, мг	К, мг	Л, мг		Э, мг
III Завтрак																	
Рисовый концентрат	130	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	2.70	1.30	0.00	0.49	0.00	2018	
Булочка шоколадная	60	5.2	2.0	30.1	132.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	40.44	7.66	0.47	0.30	0.00		
Итого за завтрак	210	5.2	2.0	52.5	262.4	0.00	0.00	0.00	0.00	19.88	43.14	9.01	0.47	0.79	0.00		
Обед																	
Рассольник Ленинградский	200	1.9	4.6	13.9	5.32	0.04	0.04	0.17	0.00	24.41	55.40	20.72	0.80	200.30	5.31	2021	
Запеканка картофельная с мясом	150	12.0	14.0	31.0	371.3	0.10	0.10	0.10	0.00	34.70	109.67	51.02	3.50	550.50	9.77		
Компот из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.82	0.00	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	52.32	20.79	1.26	60.30	0.00	2018	
Итого за обед	620	19.1	19.0	48.9	536.1	0.10	0.10	0.10	0.00	61.16	207.80	94.33	5.10	660.80	15.08		
Ужин																	
Суповые лепешки с рисом	60	7.5	8.1	6.3	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	16.00	13.54	0.21	120.48	2.98	2018	
Макаронные изделия отварные	130	7.0	3.9	44.5	234.8	0.00	0.00	0.00	0.00	33.50	52.18	12.33	1.23	81.02	0.00		
Чай с сахаром	200	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		
Хлеб пшеничный	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	52.32	20.79	1.26	60.30	0.00	2018	
Итого за ужин	480	19.7	11.7	80.7	567.0	0.00	0.00	0.00	0.00	56.30	118.60	50.45	2.49	200.12	2.98		
Всего за день	440	32.7	23.2	238.2	1426.8	0.10	0.10	0.10	0.00	174.80	525.14	155.01	9.76	1440.00	35.04		

10 день

Прим. пище, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник рецептов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Уг, мг	К, мг	Л, мг			Э, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Омлет из яиц с грибами	200	0.1	0.1	11.4	45.7	0.70	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	11.34	1.76	2.14	0.29	49.85	0.39	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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