

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 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рацион турны	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
II Завтрак																				
БИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	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	2018		
ПЮШКА НОВОРОССИЙСКАЯ	60	4.8	3.9	33.1	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	2018		
Итого за завтрак	210	4.8	3.9	50.5	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			
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.6	4.5	12.3	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	2018		
КОРНИН ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМАЗАХ	50	14.8	14.2	2.4	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	2018		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ	100	7.0	3.2	44.9	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	2018		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	3.7	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	2018		
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	2018		
Итого за первый прием пищи	620	25.4	22.2	101.0	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			
Ужин																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15.4	16.2	37.1	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	2018		
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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018		
Итого за третий прием пищи	420	20.6	16.6	71.1	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	2018		
Всего за день	1050	51.8	42.8	211.8	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	2018		

2 день

Прим. пище, наименования блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рацион-туры	Сборник рецептов
	Масса порция	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
III Завтрак																		
	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	
СОС КРИЖОВЫЙ																		
СУПКА ОБИДНО-ОБЕДНАЯ	50	4,1	2,7	20,7	155,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,53	5,99	0,40	50,76	0,81	0,00	0,00	
Итого за завтрак	230	4,1	2,7	20,7	155,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,53	5,99	0,40	50,76	0,81	0,00	0,00	2018
Обед																		
РАССОЛНИК ПЕЧЕНЬ-ГРАДСКИЙ	200	1,9	4,6	12,0	103,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,41	35,40	20,72	0,69	948,35	3,31	0,00	2021
АЗУ	50	7,7	3,9	2,1	198,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	70,05	10,22	0,76	126,20	2,85	0,00	2011
КОРТЕЖЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	150	3,2	3,9	22,0	123,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,29	20,00	1,27	386,32	8,48	0,00	0,00	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	14,7	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,19	0,05	10,77	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	180,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,46	52,62	20,79	1,26	80,31	0,00	0,00	2011
Итого за обед	680	16,8	11,8	83,6	617,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,31	254,70	64,96	4,19	1444,94	15,24	0,00	2021
Ужин																		
МЯСО ПТИЦЫ ПРИВАРИВШЕЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	5,3	11,2	3,0	156,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,06	39,40	15,16	0,56	988,17	3,84	0,00	2011
КАША РАССОЛНИКОВАЯ ИЗ ПШЕНИ И ГРИБОВ	150	5,5	6,8	43,9	250,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,11	113,40	41,27	1,25	134,31	2,03	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,97	0,36	0,30	10,76	0,00	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	180,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,46	52,62	20,79	1,26	80,31	0,00	0,00	2011
Итого за ужин	480	10,0	18,4	71,2	586,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,03	105,52	37,32	3,07	1004,54	6,46	0,00	2011
Всего за день		47,1	43,1	207,6	1397,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,64	547,62	171,58	9,40	2999,80	22,55	0,00	2021

7-11 800 4000

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На расчетный туризм	Сборный рацион													
	Масса порции	Батон, г		Желе, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Na, мг	Cl, мг										
ЮЖЕЛ ИЗ КОНЦЕНТРАТА БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ Итого за прием пищи:	152	0,0	0,0	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018											
	20	5,2	2,0	38,1	0,00	0,06	0,22	0,01	0,02	11,60	42,44	7,63	0,47	63,16	0,76	0,02	0,01	428	2011										
	270	5,2	2,0	63,5	0,00	0,06	0,22	0,01	0,02	19,48	42,44	9,01	0,47	63,75	0,76	0,22	0,01												
II Завтрак																													
СМУ КАРТОНОВЫЙ С ПИЩЕ ДОБАВКАМИ ПШЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИ КАША ВЯЖКАЯ ГРЕЧЕВАЯ КОМПОСТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	200	5,2	3,3	29,7	0,00	0,09	0,08	0,00	0,00	26,36	70,00	22,42	1,10	416,75	6,52	0,01	0,01	82	2010										
	60	1,1	7,3	38,6	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,20	21,87	6,27	0,42	20,23	1,20	0,02	0,02												
	150	8,6	4,7	35,8	0,00	0,23	0,12	0,01	0,01	17,58	160,20	127,04	4,42	266,86	2,31	0,03	0,02	173	2011										
	200	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	2,86	0,35	40,77	0,25	0,02	0,00	306	2016										
	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,45	52,62	20,78	1,28	60,32	0,03	0,00	0,01												
	683	20,2	10,6	119,4	0,00	0,42	0,26	0,01	0,02	73,01	328,32	377,41	7,55	342,82	9,18	0,01	0,06												
Ужин																													
РАУ ОБОДНОЕ С МЯСОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	150	10,1	12,4	21,1	0,14	0,14	0,13	0,00	0,00	34,04	138,16	39,36	1,90	729,31	9,40	0,01	0,10	145	2018										
	200	5,1	0,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,97	3,29	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	302	2018										
	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,45	52,62	20,78	1,28	60,32	0,03	0,00	0,01												
438	15,4	12,4	64,1	0,14	0,14	0,13	0,00	0,00	58,33	194,08	63,44	3,62	840,37	9,40	0,01	0,11													
Всего за день:																													
	60,6	20,0	235,9	1,332,7	0,70	0,44	0,74	0,14	0,14	182,50	573,74	250,06	11,54	1088,73	18,54	0,14	0,16												

3

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На расчетный туризм	Сборный рацион	
	Масса порции	Батон, г	Желе, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг
II Завтрак																		
НАПИТОК ВЫЖИТЕЛЬ	300	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	40,69	0,35	0,00	0,00	2018
ВАТРАЖА БРАУНУСОВАЯ	20	6,7	0,3	25,9	0,04	0,04	0,07	0,04	0,18	25,31	31,33	7,05	0,32	54,01	0,60	0,02	0,01	
Итого за прием пищи:	360	6,8	0,4	37,3	0,04	0,04	0,07	0,04	0,18	36,45	33,08	10,19	0,67	103,66	1,27	0,02	0,01	
Обед																		
СМУ КАРТОНОВЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧЕЙ	200	5,2	4,1	25,2	0,10	0,10	0,07	0,10	0,00	31,24	73,00	31,45	1,82	276,06	2,27	0,02	0,02	85
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЕ	150	12,7	16,8	35,5	0,09	0,10	0,10	0,26	0,00	20,11	176,26	46,27	1,52	221,56	4,67	0,02	0,10	2011
КОМПОСТ ИЗ СМЕСИ СЫВОРОТКИ	200	0,0	0,0	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	0,00	1,82	0,30	1,84	0,02	0,02	0,00	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,45	52,62	20,78	1,28	60,32	0,03	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	628	23,8	21,3	104,4	0,09	0,20	0,20	0,47	0,00	73,81	302,26	100,63	4,66	988,73	7,94	0,02	0,13	
Ужин																		
ГОЛУБИЦА С РИСОМ	60	7,5	0,1	5,3	0,04	0,04	0,05	0,00	0,00	16,32	74,32	33,94	0,23	122,43	2,98	0,01	0,05	145
МАХОВЫЕ ИДЕЛИ С ТВАРЕМ	155	7,0	3,2	44,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,62	51,36	13,24	1,18	81,38	0,98	0,02	0,01	202
СОУС ТОМАТНЫЙ ЧИЗ	35	0,2	1,9	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04	4,44	2,64	0,11	32,69	0,40	0,00	0,00	348
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	300
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,45	52,62	20,79	1,28	60,30	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	515	20,0	15,3	97,6	0,04	0,20	0,12	0,00	0,00	69,41	189,67	52,45	3,60	203,61	4,36	0,02	0,07	
Всего за день:																		
	83,6	46,6	202,0	0,13	0,40	0,32	0,49	0,49	0,26	143,27	562,93	163,27	8,66	1292,36	12,97	0,27	0,21	

4

5 день

Прим. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
II Завтрак																				
ОУСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	155	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,70	3,30	0,00	0,50	0,00	0,00	302	2018		
ПШЕНИЦА	100	0,4	0,4	9,5	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,90	270,00	2,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи	255	0,4	0,4	26,9	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	22,20	12,60	10,50	1,90	278,50	2,00	0,00	0,01			
Обед																				
СВЕТЛЫЙ	200	1,8	3,0	10,6	6,60	0,04	0,04	0,06	0,17	39,81	49,51	23,20	1,10	301,52	8,23	0,00	0,01	2011		
РУПЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	65	10,0	14,0	3,8	0,51	0,05	0,11	0,20	0,20	20,31	80,00	14,71	1,11	730,78	5,48	0,01	0,00	2011		
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТВОРЕ	150	3,2	3,5	22,0	13,17	0,10	0,10	0,03	0,03	40,00	85,23	20,76	1,27	760,32	8,48	0,00	0,00	2011		
НАЧИНКА РЕПОНЧЕЙ	200	5,1	0,1	11,4	40,17	0,10	0,10	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	49,85	0,35	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,2	0,4	24,1	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	62,02	20,78	1,26	50,32	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи	680	20,2	22,7	65,8	63,00	0,31	0,30	0,40	0,20	133,94	240,55	59,00	5,15	1444,44	22,22	0,01	0,01			
Ужин																				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РАССОВАЯ С ОВОЩАМИ	155	4,4	5,1	44,5	0,74	0,00	0,00	0,00	0,25	20,87	60,76	33,51	0,70	706,14	1,81	0,01	0,04	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	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	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,2	0,4	24,1	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	62,02	20,78	1,26	50,32	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи	420	5,6	5,5	75,4	10,74	0,00	0,00	0,00	0,25	35,27	60,76	33,51	0,70	706,14	1,81	0,01	0,04			
Всего за день:		36,2	29,6	232,2	72,31	0,47	0,30	0,40	0,45	200,32	450,92	115,15	6,48	1444,44	24,33	0,02	0,10			

5

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг				
II Завтрак																					
НАЧИНКА РЕПОНЧЕЙ	200	0,1	2,1	11,4	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	49,85	0,35	0,00	0,00	2018			
ДРОБА ОБЖИВЛЕННАЯ	50	4,1	2,9	28,7	15,00	0,05	0,05	0,02	0,01	9,40	33,38	5,94	0,60	60,61	0,61	0,01	0,01	2011			
Итого за прием пищи	250	4,2	3,0	40,1	16,70	0,06	0,06	0,02	0,01	20,54	35,13	9,13	0,75	100,46	1,15	0,01	0,01				
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	3,7	2,1	6,23	0,03	0,03	0,01	0,00	39,23	34,00	16,59	0,79	202,30	3,32	0,00	0,01	67			
КОРЕННАЯ ГРЯДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУПЕ	60	14,0	12,8	2,4	0,52	0,03	0,13	0,07	0,11	15,64	120,74	16,09	1,40	161,46	5,23	0,02	0,00				
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРЕНАЯ С МАССОМ СЫРОГО ЧЕДА	150	7,0	3,2	44,3	24,80	0,05	0,05	0,03	0,01	28,16	52,71	11,56	1,23	81,16	0,48	0,00	0,01				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,1	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	2018			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,2	0,4	24,1	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	62,02	20,78	1,26	50,32	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи	480	27,9	20,9	97,8	91,23	0,08	0,08	0,03	0,12	103,09	210,51	66,02	4,74	584,06	8,72	0,04	0,11				
Ужин																					
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПЕЧЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,0	9,0	2,6	1,04	0,02	0,07	0,00	0,01	15,40	70,33	9,86	0,76	124,30	2,35	0,01	0,00	2011			
КАША ВИСКАЯ ИЗ РИСА И ТВОРОГА	152	4,6	4,1	34,9	15,1	0,00	0,10	0,00	0,00	16,75	80,82	31,60	0,87	60,62	1,52	0,00	0,00	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	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	2018			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	3,2	0,4	24,1	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	62,02	20,78	1,26	50,32	0,00	0,00	0,01				
Итого за прием пищи	480	17,6	13,8	68,4	51,23	0,02	0,10	0,00	0,01	56,55	214,84	66,44	3,29	305,88	4,93	0,01	0,00				
Всего за день:		45,4	37,4	210,2	123,54	0,10	0,18	0,03	0,13	176,85	665,34	141,19	8,76	992,52	13,79	0,05	0,11				

6

7 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100 г	Витамины					Минеральные вещества										На расчет туры		Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, 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	7,88	2,75	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5,2	2,0	35,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	40,44	7,45	0,47	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи	210	5,2	2,0	52,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,68	43,19	8,80	0,47	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯН	200	1,9	2,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,85	51,35	21,35	0,90	379,36	3,70	0,00	0,00	0,00				
ЖАРЕНАЯ ПОДОШАДКА	150	9,9	12,9	20,7	11,21	0,15	0,15	0,15	0,15	23,53	132,03	35,48	1,87	823,02	9,22	0,01	0,00	0,00				
НАЛИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	1,4	46,7	0,01	0,00	0,00	0,00	11,74	7,75	3,14	0,33	49,05	0,30	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	14,40	52,00	20,79	1,26	80,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи	426	17,1	15,3	71,9	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	70,59	239,07	60,76	3,26	1269,51	13,32	0,01	0,00	0,00				
Ужин																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	130	15,4	16,2	37,1	155,2	0,88	0,24	0,17	0,27	0,00	38,81	245,19	129,10	4,67	363,21	0,43	0,01	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,87	9,39	0,30	10,78	0,30	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	14,40	52,00	20,79	1,26	80,10	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи	400	20,7	16,6	79,1	341,8	0,88	0,24	0,17	0,27	0,00	55,08	327,18	144,66	4,93	453,31	0,43	0,01	0,00				
Всего за день:		42,0	35,2	216,1	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	104,76	342,95	111,16	9,86	186,31	0,84	0,02	0,00	0,00				

8 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							На расчетную порцию	Сборник рецептов			
		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, мкг	Se, мг	F, мг
III Завтрак																				
СУП КРУПЯНЫЙ	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		
ПЕШКА НЕВЯЗАННАЯ	70	5,2	4,5	30,7	217,7	0,01	0,00	0,00	0,00	17,95	65,49	2,28	0,34	71,83	1,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	170	5,2	4,5	30,7	217,7	0,01	0,00	0,00	0,00	17,95	65,49	2,28	0,34	71,83	1,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,5	10,5	62,5	0,00	0,00	0,00	0,00	36,61	35,71	20,77	1,00	242,00	5,07	0,00	0,00	0,00		
КОТЕЛЕТЫ	60	2,0	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		
ПЕШКА НЕВЯЗАННАЯ С МЯСОМ	160	18,0	4,2	25,2	235,7	0,00	0,00	0,00	0,00	14,03	145,03	59,10	4,51	523,07	3,64	0,00	0,00	0,00		
СОУС ТОМАТНЫЙ ЧИЗ	20	0,3	1,3	1,6	15,1	0,00	0,00	0,00	0,00	3,29	3,71	3,11	0,00	27,27	0,30	0,00	0,00	0,00		
НАЛИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,5	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	14,49	52,00	20,79	1,26	80,10	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	14,49	52,00	20,79	1,26	80,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	716	23,3	10,5	88,9	503,9	0,00	0,00	0,00	0,00	84,62	243,26	104,10	6,90	664,54	9,34	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПЕШКА НЕВЯЗАННАЯ	130	12,1	10,8	55,5	423,0	0,00	0,00	0,00	0,00	20,11	174,26	48,77	1,52	221,56	4,57	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,87	9,39	0,30	10,78	0,30	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	14,49	52,00	20,79	1,26	80,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	420	17,4	11,2	98,5	609,6	0,00	0,00	0,00	0,00	34,60	236,16	70,85	2,08	322,44	4,87	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,7	32,2	236,2	1128,1	0,00	0,00	0,00	0,00	119,24	520,00	185,25	10,52	1176,98	14,17	0,00	0,00	0,00		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептура
		Баланс, 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																				
КАШЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	2,0	0,3	17,4	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,89	2,75	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2018			
ВКУШКА ПШЕНИЧНАЯ	60	5,2	5,2	86,1	182,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,02	40,44	7,95	5,47	0,16	0,16	0,00	2011			
Итого за прием пищи	210	7,2	5,5	103,5	199,1	0,00	0,00	0,00	0,00	18,91	43,19	9,31	0,41	0,16	0,16	0,00				
Обед																				
РАССОЛЫВАЕ ЛЕГЕНТРАДОРИ	200	1,8	4,0	13,9	103,3	5,52	0,00	0,00	0,00	24,41	53,40	20,72	0,65	3,91	3,91	0,00	2021			
ЗАПЕКАНА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	14,0	31,8	391,3	11,86	0,16	0,16	0,16	0,00	34,19	189,67	57,02	3,00	10,52	9,77	2018			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	35,7	35,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2016			
Итого за прием пищи	550	13,8	18,0	81,4	510,3	17,38	0,16	0,16	0,16	0,00	41,87	242,07	81,74	3,65	13,82	13,68				
Ужин																				
ПОПРЮХИ ПЕЧЕНЬЕ С МЯСОМ	60	7,0	8,3	44,5	150,8	3,62	0,04	0,04	0,04	0,00	16,52	74,03	13,54	0,61	1,72	2,09	2018			
МАМАРОНЬЕ ИЗДЕЛИЯ СЛАДКИЕ	150	7,0	3,2	44,5	204,8	0,00	0,00	0,00	0,00	33,56	62,10	12,60	1,25	81,82	0,00	0,00	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	8,9	39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	2016			
Итого за прием пищи	410	14,1	11,6	97,9	395,4	3,62	0,04	0,04	0,04	0,00	26,06	89,10	29,43	1,86	93,61	0,00				
Итого за день	870	44,0	32,7	222,3	1425,5	17,00	0,24	0,24	0,24	0,00	68,80	315,14	113,61	6,11	25,19	16,40				

10 день

10 день																	
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	
		Баланс, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг
III Завтрак																	
НАЛИТОК ЯБЛОЧНО-СЫРНЫЙ	200	0,1	0,1	11,6	45,7	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	49,89	0,35	2008
СЫРНЫЙ СЫРНЫЙ	50	4,1	2,7	24,7	135,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,51	32,53	5,85	5,40	50,70	0,01	2011
Итого за прием пищи:	250	4,2	2,8	36,3	181,1	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	16,65	33,28	9,13	0,75	100,59	0,36	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЩОМ И ТРЕХКОМ	200	5,9	4,1	25,2	161,8	5,41	0,10	0,07	0,19	0,00	31,54	75,00	31,45	1,62	376,68	3,27	2018
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С БАЛЕТОМ	50	10,0	4,9	5,8	197,6	0,51	0,05	0,11	0,20	0,00	20,31	99,00	14,71	1,11	136,76	5,40	2011
КАША РАССЛАБЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,4	0,4	44,5	233,5	0,74	0,08	0,03	0,24	0,00	20,07	93,90	33,91	0,79	102,64	1,81	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	46,7	0,70	0,01	0,00	0,00	0,00	10,01	1,75	3,14	0,35	49,89	0,35	2008
Итого за прием пищи:	600	20,4	9,6	97,3	623,6	7,36	0,24	0,10	0,43	0,00	71,96	273,90	100,55	3,53	761,07	10,89	
Ужин																	
КАША ВРЕЖЕНА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ С ПИЩЕВЫМ	150	4,0	3,3	34,9	161,8	5,02	0,10	0,07	0,19	0,00	16,55	69,47	31,66	0,67	80,47	3,33	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	8,9	39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	2018
Итого за прием пищи:	350	4,1	3,4	43,8	201,6	5,02	0,10	0,07	0,19	0,00	26,09	72,44	34,95	1,27	91,26	3,33	
Итого за день:	1200	48,3	36,0	170,4	1407,1	22,02	0,36	0,24	0,43	0,00	94,85	587,54	215,16	10,33	352,66	24,22	