

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

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

1. *Don't*

[illegible]

2. 2004

Продукт, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Скорость рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
1. МАГНИТОРИИ	100	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
2. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	200	0,1	3,5	55,8	0,19	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178	2011		
3. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	300	0,1	0,0	6,9	0,02	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	2011		
4. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	400	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2011		
5. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	500	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2011		
6. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	600	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	600	2011		
7. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	700	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700	2011		
8. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	800	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	800	2011		
9. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	900	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900	2011		
10. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	1000	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
Обед																					
1. МАГНИТОРИИ	100	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
2. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	200	0,1	3,5	55,8	0,19	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178	2011		
3. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	300	0,1	0,0	6,9	0,02	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	2011		
4. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	400	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2011		
5. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	500	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2011		
6. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	600	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	600	2011		
7. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	700	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700	2011		
8. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	800	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	800	2011		
9. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	900	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900	2011		
10. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	1000	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
Ужин																					
1. МАГНИТОРИИ	100	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
2. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	200	0,1	3,5	55,8	0,19	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178	2011		
3. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	300	0,1	0,0	6,9	0,02	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	2011		
4. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	400	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2011		
5. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	500	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2011		
6. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	600	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	600	2011		
7. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	700	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700	2011		
8. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	800	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	800	2011		
9. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	900	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900	2011		
10. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	1000	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
Ужин 2																					
1. МАГНИТОРИИ	100	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,01	0,04	0,04	0,04	0,04	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
2. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	200	0,1	3,5	55,8	0,19	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178	2011		
3. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	300	0,1	0,0	6,9	0,02	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	2011		
4. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	400	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2011		
5. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	500	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	500	2011		
6. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	600	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	600	2011		
7. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	700	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	700	2011		
8. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	800	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	800	2011		
9. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	900	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	900	2011		
10. МАГА ВЕЖА ПШЕНИЦЫ "АТЕС"	1000	0,1	0,1	6,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011		
Всего за день:																					

5. 2004.

[illegible]

152

1999

[illegible]

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Макроэлементы							№ рецептур	Сборник рецептур
	Блюдо, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																		
3	3,0	4,1	2,0	37,4	200	0,37	0,37	0,34	0,00	0,00	0,39	0,00	2,01	2,75	0,00	0,33	0,30	
150	5,0	5,5	24,5	187,5	5,16	0,12	0,12	0,12	0,02	0,02	55,84	120,80	43,82	1,24	161,66	5,15	0,32	
200	3,1	2,0	8,9	28,1	0,90	0,30	0,33	0,30	0,30	0,91	2,47	3,29	8,36	16,16	0,33	0,30	0,30	
360	5,2	5,1	45,6	300	0,22	0,21	0,20	0,18	0,01	4,16	12,52	5,44	3,36	25,60	0,33	0,30	0,30	
385	5,6	5,0	41,2	278,6	2,20	0,14	0,39	0,30	0,13	67,98	143,30	52,35	1,61	158,50	5,15	0,30	0,30	
Итого за прием пищи:																		
150	3,0	2,0	19,4	60,6	0,00	0,00	0,20	0,30	0,00	1,88	2,30	1,38	2,06	2,64	0,00	0,30	0,30	
60	5,2	2,0	38,1	182,8	6,63	0,00	0,22	0,37	0,02	11,82	40,48	7,85	8,43	83,16	0,70	0,32	0,31	
210	5,3	2,0	89,8	389,4	6,00	0,00	0,22	0,37	0,02	19,48	62,98	9,81	8,43	83,75	0,70	0,32	0,31	
Обед																		
220	5,6	3,5	18,4	64,0	0,36	0,00	0,24	0,19	0,00	22,85	51,38	21,25	8,66	378,36	3,75	0,30	0,31	
150	3,0	12,0	20,7	248,2	11,21	0,13	0,13	0,39	0,39	20,51	132,32	35,48	3,67	623,02	9,22	0,31	0,30	
260	3,1	11,6	48,1	61,0	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	11,14	1,75	3,14	8,26	45,85	0,33	0,30	0,30	
70	4,4	5,4	26,2	137,0	0,00	0,28	0,37	0,32	0,30	12,42	40,30	17,82	1,06	77,40	0,33	0,30	0,31	
820	19,4	16,6	77,7	528,7	17,10	0,35	0,29	0,31	0,30	68,92	200,51	77,76	4,10	1666,66	15,32	0,31	0,32	
Итого за прием пищи:																		
150	19,4	16,2	37,1	322,2	0,00	0,24	0,17	0,37	0,30	26,81	240,18	124,12	4,01	202,21	5,43	0,31	0,31	
220	3,1	2,0	8,9	35,0	0,02	0,00	0,30	0,32	0,30	9,84	2,87	3,26	5,30	10,79	0,33	0,30	0,30	
70	9,4	2,6	25,2	137,8	0,00	0,08	0,23	0,30	0,30	12,42	40,30	17,82	1,06	77,40	0,33	0,30	0,31	
420	19,9	18,2	78,2	623,9	0,00	0,32	0,22	0,37	0,30	58,87	283,32	160,27	8,36	451,37	5,43	0,31	0,30	
Ужин 2																		
220	3,1	2,0	8,9	35,0	0,02	0,00	0,30	0,32	0,30	9,84	2,87	3,26	5,30	10,79	0,33	0,30	0,30	
360	5,2	5,1	45,6	300	0,22	0,21	0,20	0,18	0,01	4,16	12,52	5,44	3,36	25,60	0,33	0,30	0,30	
230	6,2	8,1	49,7	61,7	0,02	0,03	0,37	0,30	0,30	13,78	10,80	8,23	6,66	36,50	0,30	0,30	0,30	
Итого за прием пищи:																		
49,6	48,0	366,2	1 068,5	16,31	0,84	0,52	0,66	0,15	229,64	739,29	268,46	13,29	166,66	24,99	2,14	2,29	2,29	
Итого за день:																		

8. 2011.

Продукт, наименование, фасад	Масса тары	Питательная ценность		Зерно-фуражные отходы	Витамины				Минеральные вещества				На выработку	Оборачиваемость	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг			Mg, мг
Завтрак															
Молоко (пастеризованное)	5	2,0	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
Сыр (жирный)	150	4,1	4,6	36,8	105,3	0,19	0,10	0,05	42,64	84,11	28,92	0,92	120,78	4,82	0,01
Хлеб (пшеничный)	200	5,1	0,0	5,9	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб (пшеничный)	30	1,5	0,1	0,7	45,9	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	35,83	3,00	0,00	0,00
Итого за завтрак	385	6,5	8,9	43,8	216,7	0,20	0,10	0,05	51,19	113,21	38,10	1,52	35,22	4,82	0,01
II Завтрак															
Сыр (жирный)	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
Пшеница (неочищенная)	60	4,0	4,3	35,1	184,7	0,51	0,05	0,04	15,27	38,75	1,10	0,48	0,55	1,30	0,01
Итого за завтрак	240	4,0	4,3	35,1	184,7	0,51	0,05	0,04	15,27	38,75	1,10	0,48	0,55	1,30	0,01
Обед															
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	250	1,7	4,9	10,5	90,5	0,05	0,00	0,00	7,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	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
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	150	18,0	3,5	31,3	220,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	25	0,3	1,3	1,8	19,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	200	0,1	0,3	0,5	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб (пшеничный)	70	4,5	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	11,82	1,68	77,42	0,00	0,00
Итого за обед	555	25,4	9,6	94,2	658,8	0,05	0,00	0,00	27,17	106,80	23,62	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин															
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	150	12,7	16,8	55,2	423,0	1,48	0,39	0,10	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	200	0,1	0,2	0,5	31,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб (пшеничный)	70	4,5	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	11,82	1,68	77,42	0,00	0,00
Итого за ужин	420	17,2	17,1	83,8	597,8	1,48	0,39	0,10	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин 2															
Суп (с картофелем и вареной говядиной)	200	0,1	0,2	0,5	31,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб (пшеничный)	30	1,5	0,1	0,7	45,9	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	35,83	3,00	0,00	0,00
Итого за ужин 2	230	1,6	0,3	0,8	77,7	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	0,36	35,83	3,00	0,00	0,00
Итого за сутки															
Итого за сутки	1552	55,2	36,7	243,0	1781,2	10,25	0,39	0,39	106,80	423,00	106,80	3,36	35,22	19,60	0,39

9 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расчет тушки	Оборачивающий
		Белок, г	Жир, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Ca, мг	Cl, мг	Br, мг	I, мг		
Завтрак																				
Масло топленое	5	0.0	4.1	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.39	0.62	0.05	0.01	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каша овсяная	150	4.2	3.6	152.5	0.10	0.08	0.10	0.05	0.35	0.95	0.00	0.00	119.00	3.15	0.01	0.00	0.00	0.00	172	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.0	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	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	32	2018
Итого за завтрак	202	5.8	8.2	42.0	0.10	0.08	0.10	0.05	0.39	0.62	0.05	0.01	119.76	3.15	0.01	0.00	0.00	0.00	306	2018
II Завтрак																				
Рисовый суп с овощами	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	0.00	200	2018
Суп из овощей	81	5.2	2.0	182.8	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	426	2011
Итого за завтрак	231	5.2	2.0	182.8	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	626	2011
Обед																				
Суп картофельный с мясом	200	3.6	2.0	134.4	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	152	2018
Суп из овощей	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	0.00	152	2018
Компот из фруктов	200	0.0	0.0	9.0	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	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	32	2018
Итого за обед	402	5.1	2.1	186.2	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	536	2018
Ужин																				
Суп картофельный с мясом	200	3.6	2.0	134.4	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	152	2018
Суп из овощей	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	0.00	152	2018
Компот из фруктов	200	0.0	0.0	9.0	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	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	32	2018
Итого за ужин	402	5.1	2.1	186.2	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	536	2018
Ужин 2																				
Суп картофельный с мясом	200	3.6	2.0	134.4	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	152	2018
Суп из овощей	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	0.00	152	2018
Компот из фруктов	200	0.0	0.0	9.0	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	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	32	2018
Итого за ужин 2	402	5.1	2.1	186.2	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	536	2018
Итого за день:																				

10 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расчет тушка	Сборные результаты			
		Белок, 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	Br, мг			I, мкг	Ca, мг	F, мг
Завтрак																							
Масло топленое	5	0.0	4.1	37.4	0.00	0.00	0.00	0.04	0.39	0.62	0.05	0.01	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каша овсяная	150	4.2	3.6	152.5	0.10	0.08	0.10	0.05	0.35	0.95	0.00	0.00	119.00	3.15	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	172	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	9.0	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	0.00	0.00	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	0.00	0.00	0.00	32	2018
Итого за завтрак	305	5.8	8.2	42.0	0.10	0.08	0.10	0.05	0.39	0.62	0.05	0.01	119.76	3.15	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2018
II Завтрак																							
Рисовый суп с овощами	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	0.00	0.00	0.00	0.00	200	2018
Суп из овощей	81	5.2	2.0	182.8	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	0.00	0.00	0.00	426	2018
Итого за завтрак	231	5.2	2.0	182.8	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	0.00	0.00	0.00	626	2018
Обед																							
Суп картофельный с овощами и грибами	200	3.6	2.0	134.4	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	152	2018
Суп из овощей	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	0.00	0.00	0.00	0.00	152	2018
Компот из фруктов	200	0.0	0.0	9.0	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	0.00	0.00	200	2018
Хлеб пшеничный	32	1.5	0.1	45.8	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	0.00	0.00	0.00	32	2018
Итого за обед	402	5.1	2.1	186.2	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	536	2018
Ужин																							
Суп картофельный с рисом и овощами	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	0.00	0.00	0.00	0.00	200	2018
Суп из овощей	81	5.2	2.0	182.8	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	0.00	0.00	0.00	426	2018
Итого за ужин	231	5.2	2.0	182.8	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	0.00	0.00	0.00	626	2018