

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 7-11 лет

2021-2022 учебный год

1 день

[illegible]

2. день

Продукты питания, наименование блюда																		
Масса порции	Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептуры			
	Белки, 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	К, мг	
Масло сливочное																		
5	0,0	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	0,00	1,4	2011	
50	1,0	3,0	4,5	35,8	0,10	0,04	0,00	0,25	45,23	27,01	4,90	0,08	52,53	3,15	0,00	173	2011	
200	0,1	0,0	6,0	28,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013	
20	1,5	0,1	4,0	45,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013	
300	2,0	7,0	11,0	105,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2013	
Масло растительное																		
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	0,00	2013	
50	4,0	3,0	34,5	189,4	0,00	0,00	0,00	11,48	42,34	7,20	0,49	61,24	1,30	0,01	0,01	32,1	2011	
345	4,0	3,0	34,5	189,4	0,00	0,00	0,00	11,48	42,34	7,20	0,49	61,24	1,30	0,01	0,01	32,1	2011	
Сметана 10% жирности																		
200	2,0	4,0	3,0	65,3	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	21,20	54,42	16,50	0,72	2,00	0,00	0,00	34	2028
50	0,5	10,0	3,0	140,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	27,35	9,93	0,94	12,17	0,00	0,00	3011	
150	3,0	3,0	20,0	155,1	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	45,00	65,33	30,00	1,20	700,33	0,40	0,00	2011	
200	0,1	0,0	10,0	50,0	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	
75	4,0	0,0	20,0	137,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,24	37,40	0,00	0,00	2010	
600	10,0	10,0	11,0	557,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,78	363,55	77,06	3,90	867,66	11,70	0,01	2110	
Ужин																		
50	8,0	11,0	2,0	133,0	1,78	0,25	0,00	0,26	0,00	22,00	70,45	15,39	0,90	103,17	3,84	0,01	2011	
100	5,0	4,0	43,0	242,2	0,74	0,12	0,00	0,14	0,00	25,11	115,39	41,37	1,26	134,51	2,82	0,01	2012	
200	2,1	3,0	8,0	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	2010	
70	4,0	0,0	20,0	137,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,24	37,40	0,00	0,00	2010	
400	10,0	10,0	11,0	557,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	104,78	363,55	77,06	3,90	867,66	11,70	0,01	2110	
Ужин 2																		
200	0,1	0,0	0,0	25,0	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	1,0	0,1	6,7	45,0	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	
200	1,0	0,1	10,0	81,0	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	

3. 2011.

Прим. пп.	наименование блюда	Масса порции	Пшеница пшеница		Зерно-пшеница	Ботаника					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборная рецептур
			Ботаника	Зерно-пшеница		С, мг	В, мг	Б, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			
I Завтрак																	
	МАСЛО (ПОДКОЖИВ)	6	0,0	4,1	0,0	0,0	0,01	0,04	0,02	0,02	0,01	0,15	0,02	0,03	0,03	0,15	0,11
	КАША ВЯЗКО-ПРЕДВА	160	4,2	3,9	26,3	162,3	0,08	0,07	0,02	0,02	0,01	0,15	0,02	0,03	0,03	0,15	0,11
	КАША С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,0	0,0	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	0,15	0,02	0,03	0,03	0,15	0,11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,1	5,7	45,3	0,03	0,02	0,01	0,01	0,01	0,15	0,02	0,03	0,03	0,15	0,11
	Итого за завтрак	385	5,8	8,2	42,0	344,3	0,10	0,10	0,05	0,05	0,02	0,45	0,07	0,09	0,09	0,45	0,43
II Завтрак																	
	ВАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	63,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	БЕЛКО-ЖИРОВАЯ	60	0,2	0,0	10,8	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак	210	0,2	0,0	28,2	104,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																	
	СОЛ. КАРТОФЕЛЬ С ПОЛИМ. ДОМАШЕЙ	200	3,9	2,9	20,1	124,4	0,07	0,07	0,18	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
	ТОПЛЕНЫЙ ХЛЕБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СУХАРЕ	80	1,1	3,5	3,4	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	КАША ВЯЗКО-ПРЕДВА	180	3,8	4,1	28,8	235,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	48,7	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	4,8	0,4	29,2	137,6	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед	680	18,1	10,8	104,9	588,4	0,07	0,07	0,18	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
Ужин 1																	
	КАША ВЯЗКО-ПРЕДВА	160	10,1	12,0	21,1	229,2	0,18	0,18	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
	КАША 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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,0	20,2	120,8	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за ужин 1	430	14,6	12,0	41,3	350,0	0,21	0,21	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
Ужин 2																	
	КАША ВЯЗКО-ПРЕДВА	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
	КАША С САХАРОМ	30	1,9	0,1	9,7	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,8	0,1	18,6	81,7	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за ужин 2	430	3,8	0,2	28,3	121,7	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день																

дом.

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, 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		
Запек.																		
3	0,5	6,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
190	5,2	5,5	24,5	107,5	0,14	0,12	2,07	0,00	0,00	55,04	133,66	43,05	1,34	181,03	5,15	0,35	0,00	
200	0,1	0,5	0,5	28,1	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	
32	1,5	0,1	0,7	45,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
385	6,4	6,9	41,2	976,8	0,20	0,14	0,04	0,00	0,13	87,90	145,30	62,25	1,91	225,93	3,10	2,00	0,00	
II Запек.																		
200	0,1	0,1	11,4	48,7	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	11,14	1,25	3,14	0,36	40,85	0,32	0,00	0,00	
60	5,7	8,5	28,0	322,6	0,54	0,04	0,07	0,01	0,18	22,21	21,40	7,00	0,32	55,85	0,42	0,01	0,00	
288	5,6	9,6	39,9	395,6	0,74	0,22	0,07	0,00	0,18	36,35	53,10	10,16	0,07	103,71	1,27	0,02	0,01	
Обед																		
293	3,5	4,1	25,2	101,8	3,41	0,10	0,01	0,16	0,00	31,54	73,28	21,45	1,60	370,30	2,27	3,00	0,00	
151	12,7	16,8	95,5	423,3	1,49	0,09	0,10	0,21	0,00	22,11	176,26	48,77	1,50	221,56	4,03	0,00	0,00	
200	0,1	0,1	0,1	38,7	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	
70	4,4	0,4	29,2	137,9	2,88	0,06	0,03	0,00	0,00	22,42	47,30	17,62	1,28	171,42	0,20	0,01	0,00	
620	23,1	21,3	119,6	342,3	4,89	0,25	0,20	0,47	0,00	71,54	294,70	87,86	4,42	875,93	7,94	0,02	0,13	
Ужин																		
93	7,5	8,1	8,3	125,6	3,84	0,24	2,00	0,00	0,00	10,57	74,63	13,54	0,05	122,40	3,00	0,01	0,00	
195	7,0	8,2	44,5	215,8	0,50	0,28	3,00	0,01	0,25	24,02	51,34	12,29	1,16	81,26	0,66	0,00	0,00	
30	1,3	1,9	3,2	0,63	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
200	0,1	0,0	0,0	3,8	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	
70	4,4	0,4	29,2	137,9	2,88	0,06	0,03	0,00	0,00	22,42	47,30	17,62	1,28	171,42	0,20	0,01	0,00	
515	19,8	13,0	92,7	665,7	4,22	0,20	0,12	0,00	0,00	67,24	173,06	49,48	3,50	322,71	4,30	0,07	0,07	
Ужин 2																		
292	0,1	0,1	11,4	48,7	0,10	0,01	0,02	0,00	0,00	11,14	1,25	3,14	0,36	40,85	0,32	0,00	0,00	
30	1,8	0,1	0,7	45,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
290	1,9	0,1	0,7	45,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

5. **ДОНА**

Проект лице, наименование блюда															
Масса порции	Подготовленные ингредиенты		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Блюда, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак															
5	0,0	4,1	0,0	2,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	2,7	22,2	132,3	0,00	0,11	2,01	0,01	0,00	12,11	60,07	20,42	0,88	69,34	1,47	0,00
250	5,1	43,8	251,1	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	7,5	0,3	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	5,2	7,8	20,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,17	27,42	88,01	34,72	1,56	128,99
II Завтрак															
150	0,0	2,0	13,4	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	9,5	4,00	0,02	0,00	0,01	0,00	14,40	3,00	7,20	1,58	278,00	2,00	0,00
250	0,8	0,4	28,9	4,00	0,02	0,00	0,01	0,00	22,20	12,80	0,50	1,98	278,00	2,00	0,00
Обед															
240	1,8	3,8	12,6	32,50	0,04	0,00	0,17	0,00	39,51	40,37	23,30	1,16	381,50	8,23	0,00
60	10,0	14,8	5,8	197,50	0,51	0,00	0,11	0,00	20,31	80,00	14,71	1,11	138,78	8,40	0,00
150	2,2	3,5	22,0	133,1	0,10	0,10	0,00	0,00	40,20	30,00	30,00	1,17	188,32	8,40	0,00
200	2,1	0,7	11,4	46,7	0,73	0,00	0,00	0,00	11,14	1,70	2,14	0,36	40,85	0,20	0,00
70	4,4	0,4	25,2	127,8	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,58	77,42	0,00	0,00
690	19,5	22,7	81,0	688,0	0,37	0,30	0,40	0,20	131,57	260,99	80,03	4,97	444,00	20,53	0,12
Ужин															
160	4,4	6,1	44,50	252,3	0,14	0,00	0,00	0,00	20,87	53,76	33,51	0,74	108,14	1,81	0,00
300	0,3	0,0	8,0	38,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,07	3,28	0,10	10,70	0,00	0,00
70	2,7	0,3	30,3	114,0	0,00	0,00	0,00	0,00	10,33	37,80	14,55	0,90	84,52	0,20	0,00
420	8,2	6,4	77,7	401,8	0,14	0,00	0,00	0,00	40,00	124,53	51,05	1,99	181,40	1,81	0,00
Итого за день:															
31,3	81,0	254,7	260,8	22,33	0,28	0,41	0,77	0,41	22,17	516,13	184,95	12,50	444,00	20,53	0,12

5 дм

Примечание	Масса порции	Породные особенности		Экспериментальная оценка, баллы	Шагивания			Минерально-солевые вещества							Число резцов туры	Общая резидур
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Загрузка																
5	0,0	4,1	0,3	57,4	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	3,2	5,7	10,7	124,3	0,10	0,03	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	5,1	8,9	28,1	200,0	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	1,5	2,1	6,7	45,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
385	4,8	8,0	38,4	229,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Загрузка																
300	0,1	0,1	1,4	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
50	4,8	3,4	34,5	183,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
240	8,9	3,5	45,8	269,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																
200	1,5	0,7	7,1	59,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
90	14,0	13,9	2,4	187,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	7,0	3,2	44,3	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
200	0,0	0,0	0,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	4,4	2,4	25,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
666	29,9	23,9	92,9	699,2	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																
60	7,8	9,5	2,2	120,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	4,5	4,1	34,5	195,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
300	0,1	0,5	8,9	35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
70	4,4	0,4	20,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	16,3	13,5	76,9	492,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																
2000	0,1	0,0	8,9	18,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	1,5	2,1	8,7	45,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
240	1,6	8,1	18,8	81,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
551	45,9	249,3	1714,3	12,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:																
Ужин 2																
2000	0,1	0,0	8,9	18,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30	1,5	2,1	8,7	45,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
240	1,6	8,1	18,8	81,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
551	45,9	249,3	1714,3	12,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:																

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расчетный рацион
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг			
Завтрак																			
МАСЛО (ГОРЧИЦА)	5	0,2	4,1	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		
КОША ОМОНА ТЕРМОС МОЛОЧНО-ВЯЗ	150	5,0	24,2	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2016		
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,1	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	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016		
Итого за завтрак	385	6,5	28,4	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2016		
II Завтрак																			
МАСЛО ИЗ КОНДИТЕРАТА	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	2010		
БУЛКА ШКОЛЬНАЯ	80	3,2	2,0	95,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010		
Итого за завтрак	230	3,2	2,0	95,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010		
Обед																			
СУП КАРПОВСКИЙ С КУКУРУ	200	1,8	2,3	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
ЖАРЕНАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	9,8	12,8	30,3	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2011		
НАЧОСЫ ЯБЛОНЧА	240	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016		
Итого за обед	650	16,1	15,5	77,1	0,10	0,07	0,02	0,00	10,28	240,70	86,04	2,48	323,76	18,15	0,00	0,00	2016		
Ужин																			
САЛАТ ТРЕ-ФЕД С МАСЛОМ	150	1,4	10,2	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	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016		
Итого за ужин	420	5,9	10,6	66,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016		
Ужин 2																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Итого за ужин	230	1,4	0,1	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
Всего за день																			
	1205	24,2	46,0	174,8	0,10	0,07	0,02	0,00	10,28	240,70	86,04	2,48	323,76	18,15	0,00	0,00	2016		

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								На расчетный рацион
		Белок, г	Жир, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	
Завтрак																	
МАСЛО (ГОРЧИЦА)	5	0,0	4,1	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
КОША ВЯЗЛАЯ ПШЕНИЧ	150	4,7	24,2	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	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
Итого за завтрак	385	6,1	28,4	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2011
II Завтрак																	
КОША ВЯЗЛАЯ ПШЕНИЧ	150	4,7	24,2	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2011
КОША ВЯЗЛАЯ ПШЕНИЧ	150	4,7	24,2	97,5	0,10	0,07	0,02	0,00	5,14	120,35	43,02	1,24	161,88	9,15	0,00	0,00	2011
Итого за завтрак	300	9,4	48,4	195,0	0,20	0,14	0,04	0,00	10,28	240,70	86,04	2,48	323,76	18,15	0,00	0,00	2011
Обед																	
СУП КАРПОВСКИЙ С КУКУРУ	200	1,8	2,3	16,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ЖАРЕНАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	9,8	12,8	30,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
НАЧОСЫ ЯБЛОНЧА	240	0,1	0,1	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за обед	650	16,1	15,5	77,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Ужин																	
САЛАТ ТРЕ-ФЕД С МАСЛОМ	150	1,4	10,2	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	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за ужин	420	5,9	10,6	66,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Ужин 2																	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	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
Итого за ужин	230	1,4	0,1	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

9 день

Приним пищи, наименования блюд

Пример меню, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Из расчета суточной нормы		
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		Н, мг	К, мг
Завтрак																
5	2,0	4,1	0,1	37,4	0,00	0,00	0,01	0,04	0,06	0,60	0,45	0,30	0,01	0,10	0,00	2011
150	4,2	3,9	26,3	152,8	0,18	0,08	0,07	0,05	0,05	69,00	127,99	10,66	0,98	119,00	3,16	0,01
200	0,1	0,0	8,9	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,97	3,29	0,30	0,00	10,70	0,00	2011
30	1,5	2,1	5,7	45,3	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 прием пищи:																
385	5,8	8,2	42,0	364,3	0,20	0,10	0,08	0,16	0,12	74,57	131,68	11,06	0,98	140,70	3,16	0,01
II Завтрак																
150	0,0	0,0	17,4	63,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	2018
60	2,2	2,5	36,1	132,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	40,44	3,65	0,47	63,16	0,76	0,00
210	2,2	2,5	53,5	202,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,48	43,14	4,95	0,47	63,16	0,76	0,00
Обед																
200	3,9	2,9	33,1	124,4	0,20	0,07	0,07	0,18	0,11	25,00	62,40	30,77	0,98	400,00	4,92	0,01
150	12,0	14,0	21,8	201,3	0,18	0,18	0,18	0,04	0,00	24,79	189,17	51,32	3,00	332,50	9,71	0,01
200	0,0	0,0	3,7	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	2018
30	1,5	2,1	5,7	45,3	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 прием пищи:																
620	20,4	28,0	68,3	574,9	0,38	0,25	0,25	0,22	0,11	77,26	251,57	83,69	2,98	735,66	14,63	0,02
Ужин																
60	7,5	6,1	8,3	135,0	0,22	0,04	0,04	0,02	0,00	15,00	14,50	13,54	0,82	120,40	2,99	0,01
150	7,0	3,2	44,5	224,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,50	65,79	12,91	1,25	81,60	0,96	0,00
200	0,1	0,0	8,9	26,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,97	3,29	0,30	0,00	10,70	0,00	2011
30	1,5	2,1	5,7	45,3	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 прием пищи:																
405	16,1	11,3	67,4	544,1	0,22	0,04	0,04	0,02	0,00	53,46	86,58	26,84	2,29	102,70	3,95	0,01
Ужин 2																
200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,97	3,29	0,30	0,00	10,70	0,00	2011
30	1,5	2,1	5,7	45,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
230	1,6	2,1	14,6	81,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,94	6,58	0,30	0,00	10,70	0,00	2018
Всего за день:																

10 день

Приним пищи, наименования блюд

Питание людей, занимающихся спортом																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецепта		
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг		K, мг	
Завтрак																
5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,01	0,04	0,03	0,60	0,82	0,30	0,01	0,10	0,00	0,00	14	2011
150	1,0	3,9	53,8	0,18	0,01	0,04	0,05	45,60	27,21	4,33	0,39	52,41	3,18	0,00	173	2011
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	200	2018
30	1,5	2,1	45,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
385	2,6	7,6	109,1	0,22	0,01	0,09	0,08	99,61	49,00	14,16	0,76	84,28	2,19	0,00	1000	
Обед																
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	200	2018
100	0,4	0,4	9,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
250	0,4	0,4	26,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
Ужин																
150	0,0	3,2	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
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	200	2018
70	0,3	0,3	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
400	0,4	0,6	69,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200	2018
38,2	27,7	212,5	1410,1	0,37	0,01	0,09	0,08	221,74	502,60	173,94	93,08	444,44	17,56	0,00	1000	