

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

Премы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зерле- масса ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расче- туры	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	I, мг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
Кисель из концентрата	150	0,0	0,0	5,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,70	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Пюре из концентрата	60	4,0	4,3	31,1	186,7	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	19,73	39,73	7,10	0,44	81,96	1,30	0,01	0,01		
Итого за премы пищи:	210	4,0	4,3	36,1	204,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	29,53	42,43	8,46	0,44	82,96	1,30	0,01	0,01		
Обед																				
Борщ с картофелем и картошкой со сметаной	300	1,8	4,3	10,3	81,3	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	38,43	39,10	20,32	0,98	204,23	4,46	0,02	0,02		
Хрустящая гречка, запеченная в духовке	80	14,6	14,2	2,4	125,7	0,50	0,05	0,12	0,06	0,11	16,31	135,15	16,65	1,02	100,52	5,50	0,02	0,09		
Макароны из твердых сортов	135	7,0	3,2	44,5	214,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,59	53,19	12,83	1,29	81,82	0,00	0,01	0,01		
Хлеб пшеничный	200	0,0	0,0	8,7	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	46,36	17,82	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за премы пищи:	685	23,8	22,3	94,1	693,6	0,56	0,11	0,18	0,12	0,16	106,12	372,80	69,24	4,03	422,81	11,50	0,04	0,13		
Ужин																				
Борщ пшеничный с мясом	150	15,4	16,2	31,1	355,2	0,60	0,06	0,17	0,07	0,07	26,81	245,19	128,10	4,87	263,21	5,45	0,01	0,01		
Чай с сахаром	200	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		
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	46,36	17,82	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01		
Итого за премы пищи:	420	19,8	16,6	30,3	493,0	0,60	0,06	0,17	0,07	0,07	39,23	391,55	145,91	5,87	440,61	5,45	0,01	0,08		
Всего за день:		53,6	43,0	221,8	1483,9	1,27	0,12	0,35	0,26	0,31	166,87	806,76	227,01	11,52	1466,43	16,26	0,06	0,22		

2 день

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								На расчет-туры	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	I, мг			Se, 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	
салат овощной	80	4,0	2,4	34,5	186,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	11,48	40,34	7,10	0,40	81,94	1,30	0,01	0,01	
Итого за премь пищи:	260	4,0	2,4	34,5	186,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	11,48	40,34	7,10	0,40	81,94	1,30	0,01	0,01	
Обед																			
суп крестьянский с грибами	200	2,5	4,0	9,9	80,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	27,20	54,40	16,30	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	
грибы	80	8,7	12,0	2,1	140,9	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	16,39	77,25	9,86	0,64	121,47	3,22	0,01	0,01	
картофельное пюре	150	3,2	3,2	22,0	133,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	40,29	85,23	30,80	1,27	788,32	8,46	0,00	0,00	
напиток лимонный	200	0,0	0,0	14,7	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,19	2,27	0,06	10,77	0,00	0,00	0,00	
хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	46,36	17,82	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за премь пищи:	690	18,6	19,6	75,8	517,8	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	86,73	263,92	73,95	3,66	807,96	11,70	0,01	0,10	
Ужин																			
мороз пшеничный с томатным соусом	80	8,3	11,3	5,6	160,0	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	32,28	78,48	16,16	0,99	168,13	5,84	0,01	0,00	
мороз пшеничный с томатным соусом	150	5,3	4,9	43,9	242,2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	11,38	41,37	1,26	124,81	2,52	0,01	0,00	0,01	
чай с сахаром	200	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	
хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	46,36	17,82	1,00	77,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за премь пищи:	480	18,0	16,6	87,8	573,8	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	56,08	146,23	35,34	3,65	361,24	8,46	0,02	0,11	
Всего за день:		42,6	38,0	202,2	1312,2	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	144,81	345,26	161,80	8,00	1466,43	16,16	0,04	0,22	

3 день

Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расчет-турны	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг			C, мг
II Завтрак																					
КАШЕЛЬ 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	0,00	0,00	0,00	2018
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,2	2,0	36,1	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	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи	210	3,2	2,0	53,5	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	0,00	0,00	0,00	2011
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗАЛИВКОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3,0	2,9	33,1	0,07	0,07	0,18	0,11	22,52	52,42	30,77	0,36	420,01	4,52	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2012
ГОЛЫНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОХАРЕХ	60	1,1	2,5	36,0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2011
КАША ВОЗДУШНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,5	4,7	38,8	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Итого за прием пищи	640	16,1	10,5	104,9	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	2011
Ужин																					
РАДУ ОБЩЕГО С ЛЕГКОМ	150	10,1	12,8	31,1	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,1	0,1	3,9	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	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011
Итого за прием пищи	428	14,6	13,3	59,2	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	2011
Всего за день:	380	35,5	25,5	217,8	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	2011

3

4 день

Приним. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										На расчет-турны	Сборник рецептов	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг					
II Завтрак																					
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	0,00	0,00	0,00	2008	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,2	0,3	28,8	0,04	0,04	0,03	0,16	23,21	31,40	7,05	0,32	53,86	0,43	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011	
Итого за прием пищи:	260	3,3	0,4	39,9	0,04	0,04	0,03	0,16	23,35	31,40	7,05	0,32	53,86	0,43	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011	
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВОМ И ПЕЧЕНЬЮ	250	5,9	4,1	25,2	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	2018	
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,7	10,0	35,5	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	250	0,2	0,2	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	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011	
Итого за прием пищи:	620	23,1	21,3	119,9	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	2011	
Ужин																					
ГОЛЫНЬ ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОМ	50	7,5	0,1	9,3	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	2018	
МАССА ТОНКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ВАРЕНА	135	7,0	3,0	44,5	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ ГАЗЕ	20	0,2	1,2	1,9	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	0,00	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	3,9	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	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2011	
Итого за прием пищи:	615	19,2	14,8	99,7	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	2011	
Всего за день:																			13,67	0,07	0,21

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ расчет-турнир		
		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
II Завтрак																		
Каша из риса с маслом	150	10,0	10,0	10,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	3,70	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Рисовый суп	100	0,4	0,4	9,5	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	5,90	7,20	1,90	270,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	250	10,4	10,4	19,5	14,00	0,02	0,02	0,01	0,00	22,20	12,00	10,00	3,80	270,00	2,00	0,00	0,01	
Обед																		
Свекольник	200	1,8	3,8	12,8	12,8	0,04	0,04	0,17	0,00	39,60	40,50	22,20	1,10	311,50	0,20	0,00	0,00	2011
Рис с мясом и грибами	60	10,0	14,0	5,0	10,0	0,05	0,05	0,11	0,20	20,20	20,20	10,10	1,10	135,70	5,00	0,00	0,00	2011
Картофельное пюре	150	3,2	3,2	22,0	11,0	0,10	0,10	0,00	0,00	40,00	40,00	20,00	1,20	780,00	4,00	0,00	0,00	2011
Напиток молочный	200	0,1	0,1	11,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,70	3,10	0,30	69,60	0,00	0,00	0,00	2000
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	30,3	13,7	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,30	17,60	1,00	17,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	680	19,5	32,3	61,8	600,0	0,19	0,19	0,17	0,20	121,20	200,90	90,00	4,90	1000,00	20,20	0,00	0,01	
Ужин																		
Каша рисовая с овощами	150	4,4	6,1	44,3	20,2	0,04	0,04	0,17	0,20	20,20	20,20	10,10	1,10	135,70	5,00	0,00	0,00	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,1	11,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,70	3,10	0,30	69,60	0,00	0,00	0,00	2018
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	30,3	13,7	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,30	17,60	1,00	17,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	420	8,9	6,6	85,8	40,6	0,04	0,04	0,17	0,20	44,00	67,60	29,80	2,40	322,70	10,10	0,00	0,00	
Всего за день:		38,6	39,5	190,5	114,1	0,27	0,27	0,34	0,40	177,60	435,50	155,20	9,10	1000,00	54,30	0,00	0,01	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ расчет-турнир	
		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
II Завтрак																		
Напиток молочный	250	0,1	0,1	11,4	40,7	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,70	3,10	0,30	69,60	0,00	0,00	2018	
Супа овощной	60	4,9	3,4	34,5	100,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	42,30	7,20	0,30	61,00	1,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	310	5,0	3,5	45,9	140,7	0,00	0,00	0,00	0,00	22,80	43,00	10,30	0,60	130,60	1,30	0,00		
Обед																		
Щи из свеклы с картофелем	200	1,5	3,7	7,1	69,6	0,04	0,04	0,16	0,00	20,20	20,20	10,10	0,70	252,30	3,30	0,00	2011	
Куриная грудка запеченная в сухарях	50	14,0	13,0	2,4	107,3	0,02	0,12	0,01	0,11	19,60	129,14	10,00	1,40	161,46	0,30	0,00		
Вермишель отварная с маслом сливочным	150	7,0	3,3	44,3	20,2	0,00	0,00	0,00	0,00	20,15	32,71	11,59	1,20	81,18	0,90	0,00		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	8,7	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	30,3	13,7	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	43,36	17,60	1,00	77,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	26,9	20,3	92,8	246,2	0,08	0,23	0,24	0,16	100,66	262,61	63,69	4,56	573,18	9,72	0,04	0,11	
Ужин																		
Морс с лимоном	60	1,8	2,0	2,0	124,8	0,03	0,03	0,02	0,02	15,40	70,20	9,60	0,76	124,50	3,50	0,00	2011	
Каша овсяная из молока и сливочного масла	150	4,9	4,7	34,5	105,1	0,00	0,00	0,00	0,00	16,75	68,62	31,80	0,07	80,62	1,52	0,00	2011	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,84	2,91	3,39	0,30	10,76	0,00	0,00	2018	
Хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	30,3	13,7	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	43,36	17,60	1,06	77,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	16,9	13,5	75,6	432,5	0,03	0,03	0,02	0,02	54,21	201,28	62,47	2,11	262,96	4,91	0,00	0,00	
Всего за день:		45,7	37,9	214,3	1346,9	0,31	0,31	0,34	0,34	233,60	512,10	185,46	8,51	973,34	15,98	0,06	0,20	

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Уг, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг			
II Завтрак																				
МРОЛЬ ИЗ КУНДЕН ТРАВА	150	0.1	0.1	17.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	7.89	2.70	0.03	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	203	2018	
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5.3	2.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48.44	7.65	0.47	63.10	0.00	0.00	0.00	0.00	428	2013	
Итого за прием пищи	210	5.2	2.0	119.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	56.33	9.35	0.47	63.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРУХОЙ	320	1.9	2.3	10.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.65	51.20	0.00	270.20	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2011	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.9	15.9	248.3	11.21	0.15	0.15	0.15	0.15	132.02	35.40	1.67	653.00	0.00	0.00	0.00	0.00	143	2016	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	300	0.1	0.1	11.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.14	1.75	0.35	49.85	0.00	0.00	0.00	0.00	428	2020	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.4	0.4	26.2	13.78	0.00	0.00	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.56	73.40	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи	620	16.4	18.6	317.7	25.06	0.15	0.15	0.15	0.15	146.23	137.35	2.02	773.40	0.00	0.00	0.00	0.01			
Ужин																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	15.4	18.2	371.1	0.88	0.14	0.14	0.14	0.14	265.19	128.10	4.37	263.21	0.00	0.00	0.00	0.00	201	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.1	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.84	2.27	0.30	70.70	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.4	0.4	26.2	13.78	0.00	0.00	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.56	73.40	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	420	19.9	18.6	406.2	1.86	0.14	0.14	0.14	0.14	287.61	185.61	6.53	437.31	0.00	0.00	0.00	0.01			
Всего за день:	1050	31.5	39.0	1932.7	12.75	0.29	0.29	0.29	0.29	433.84	322.96	8.01	1136.76	0.00	0.00	0.00	0.01			

7

8 день

Примеры пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции, г	Белок, 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	Na, мг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	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		
ПЛОЩА, НОВОРОССИЙСКАЯ	80	4.8	4.3	160.7	0.21	0.03	0.04	0.04	0.04	0.04	16.27	30.73	7.10	64.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	210	4.8	4.3	160.7	0.21	0.03	0.04	0.04	0.04	0.04	16.27	30.73	7.10	64.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СВЕТАЙ	200	1.7	4.5	10.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.81	36.71	20.77	1.20	302.86	0.00	0.00	54-26	2021	
КОЛБАСА	60	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	297	2011	
ПЛОЩА, НОВОРОССИЙСКАЯ	150	18.2	4.3	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	145.83	28.10	4.31	323.07	0.00	0.00	0.00	194	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ БЕЗ СЛА	25	0.3	1.8	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.29	3.71	2.11	0.04	27.27	0.00	0.00	368	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	300	0.1	0.1	15.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.81	1.19	2.27	0.03	35.82	0.00	0.00	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.4	0.4	26.2	13.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.56	73.40	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	715	22.8	10.4	94.2	13.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	126.80	225.80	101.15	8.72	941.64	0.00	0.00			
Ужин																				
ПЛОЩА, НОВОРОССИЙСКАЯ	150	12.7	16.8	355.5	4.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.11	114.25	46.37	1.62	221.99	0.00	0.00	251	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.1	8.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.84	2.27	0.30	70.70	0.00	0.00	0.00	350	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.4	0.4	26.2	13.78	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.56	73.40	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	420	17.2	17.3	490.6	15.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.37	232.55	67.49	3.74	369.34	0.00	0.00	0.11		
Всего за день:	1135	40.0	39.0	2433.3	28.79	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	169.17	458.35	178.64	12.26	1371.98	0.00	0.00	0.17		

8

9 день

Пример пищи, наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	С, мг
II Завтрак																
150	0,2	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	2016
60	5,2	2,0	36,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	40,44	2,60	0,47	63,10	0,70	2011
210	5,2	2,0	53,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,48	43,14	3,90	0,47	63,75	0,70	
Обед																
200	5,0	2,0	23,1	3,20	0,07	0,07	0,10	0,11	23,62	92,45	20,77	0,98	400,61	4,42	0,01	2018
150	12,0	14,0	31,6	11,80	0,19	0,16	0,04	0,00	34,79	145,07	51,02	3,00	832,55	0,77	0,01	2016
200	0,0	0,0	9,7	30,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,30	17,83	1,08	27,42	0,00	0,00	
620	20,4	17,2	93,6	17,16	0,34	0,26	0,22	0,11	79,30	297,49	81,23	5,15	1644,66	14,99	0,12	
Ужин																
60	7,2	8,1	6,3	3,60	0,04	0,00	0,00	0,00	19,02	74,93	12,54	0,00	320,44	2,98	0,01	2018
150	7,0	3,2	44,5	23,40	0,00	0,00	0,00	0,00	33,50	33,10	52,93	1,20	81,02	0,00	0,01	2011
200	5,1	0,0	6,9	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	2,28	0,00	10,70	0,00	0,00	2018
70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,30	17,83	1,08	27,42	0,00	0,00	
485	18,9	11,7	86,8	64,10	0,10	0,11	0,03	0,05	73,17	170,43	82,48	3,40	240,20	3,40	0,02	0,01
Итого за прием пищи																
	44,5	30,9	236,1	20,16	0,60	0,29	0,26	0,10	192,06	517,07	147,73	9,08	1644,66	19,47	0,07	0,20
Всего за день:																

9

10 день

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		K, мг	Na, мг	Cl, мг
II Завтрак																		
кашесть из концентрата, яблочко	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
яблочко	100	0,4	0,4	43,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,92	7,20	1,98	278,02	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,4	61,0	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	22,28	22,60	8,50	1,98	278,99	2,00	0,00	0,01	
Обед																		
суп картофельный с говяжьими и греческими	200	5,9	4,1	75,7	2,41	0,16	0,07	0,16	0,00	31,54	75,08	31,45	1,02	370,98	3,27	0,00	0,02	
рылет из мяса птицы с овощами	60	10,0	14,0	5,9	0,61	0,22	0,11	0,20	0,20	28,30	99,09	14,71	1,71	38,78	0,00	0,00	0,00	
каша рисовая с овощами	150	4,4	0,4	44,5	0,74	0,06	0,06	0,06	0,00	20,87	43,50	33,51	0,78	102,94	1,81	0,01	0,04	
компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,8	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	1,75	2,89	0,00	48,77	0,00	0,00	0,00	
хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,30	17,83	1,08	27,42	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи	632	24,8	20,9	116,9	3,86	0,24	0,19	0,43	0,20	103,93	214,77	102,58	3,51	748,77	5,08	0,01	0,10	
Ужин																		
каша овсяная из риса и пшена, фруктов	150	4,6	3,2	34,0	0,00	0,10	0,02	0,01	0,00	10,00	38,47	31,08	0,00	82,47	1,32	0,00	0,02	
чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	2,28	0,00	10,70	0,00	0,00	0,00	
хлеб пшеничный	70	4,4	0,4	29,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,30	17,83	1,08	27,42	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи	422	9,1	3,7	70,1	0,00	0,10	0,02	0,01	0,00	31,66	86,74	51,39	0,00	113,59	1,32	0,00	0,03	
Всего за день:		34,2	24,6	215,3	3,86	0,34	0,21	0,44	0,20	135,59	301,51	153,97	3,51	862,36	6,40	0,01	0,13	

10