

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 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборная рецептур
		Белков, 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	Cl, мг	S, мг	F, мкг		
II Завтрак																					
КАШЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,70	1,90	0,00	5,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018		
ПЕЧЕНЬКА ПОСЛОМОНОВСКАЯ	50	4,8	4,3	33,7	0,00	0,00	0,00	0,00	16,24	39,70	7,10	0,44	61,35	1,30	0,01	0,01	0,01	0,01			
Итого за прием пищи	210	4,8	4,3	50,5	0,00	0,00	0,00	0,00	23,84	42,40	9,00	0,44	62,34	1,30	0,01	0,01	0,01	0,01			
Обед																					
БОЛОТ С КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,5	10,9	0,00	0,00	0,00	0,00	36,40	59,10	20,30	0,00	294,20	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021		
ОУМАНЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕНА В САХАРЕ	50	14,0	14,2	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	120,10	16,60	1,50	169,50	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	7,0	3,2	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	33,50	53,10	12,80	1,20	101,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,40	17,80	1,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	605	27,6	22,3	66,1	0,00	0,00	0,00	0,00	74,10	205,10	37,20	4,60	522,60	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,4	18,2	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	36,40	245,10	33,10	4,80	302,20	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2011		
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	0,00	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,40	17,80	1,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи	420	19,8	18,6	75,2	0,00	0,00	0,00	0,00	38,80	292,50	53,20	5,80	451,30	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		52,3	45,0	221,8	0,00	0,00	0,00	0,00	102,04	603,72	227,90	11,20	1074,90	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00			

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Блюда, 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	Cl, мг	S, мг	F, мг		
II Завтрак																				
СОМ ФРУКТОВЫЙ	150	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		
СЛАДОСЛАДОВАЯ	50	4,9	3,4	34,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	40,34	7,20	0,49	61,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи	240	4,9	3,4	34,5	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	40,34	7,20	0,49	61,04	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	2,0	4,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	21,20	34,40	10,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ПЕЧЕНЬКА ПОСЛОМОНОВСКАЯ	50	14,0	14,2	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	120,10	16,60	1,50	169,50	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЕ	150	3,2	9,5	22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	45,20	30,80	1,20	780,30	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	14,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	1,50	2,20	0,20	10,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,40	17,80	1,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	600	19,8	18,6	77,6	0,00	0,00	0,00	0,00	104,70	293,32	77,00	5,80	947,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
МЯСО ПОРЧЕНОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	6,3	11,3	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	79,60	12,10	0,20	102,10	3,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КАША РАСЦЕЛЕНАЯ ИЗ ПШЕНИ И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ	150	5,5	4,5	42,5	0,00	0,00	0,00	0,00	23,10	112,30	41,30	1,20	134,30	2,60	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	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	39,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	45,40	17,80	1,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	480	16,3	16,3	87,8	0,00	0,00	0,00	0,00	60,50	241,10	77,00	3,94	397,24	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		42,3	28,8	205,2	0,00	0,00	0,00	0,00	165,20	545,00	164,00	9,00	1044,74	19,16	0,00	0,00	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		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	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
II Завтрак																				
ВЯСЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	190	0,0	0,0	17,4	69,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	2,70	1,26	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
БЛЮДА ШКОЛЬНАЯ	80	5,2	2,0	38,1	162,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	40,44	7,60	0,47	63,16	0,70	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи	270	5,2	2,0	55,5	232,6	0,00	0,00	0,00	0,00	19,48	43,14	9,01	0,47	63,75	0,70	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ДОМАШНИМИ	200	3,6	2,9	23,1	134,4	0,07	0,07	0,07	0,18	0,11	22,42	82,45	20,73	0,89	400,81	4,92	0,01	0,02	2018	
ТОПЛЕНЫЙ КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	80	1,1	2,5	2,4	36,8	0,07	0,07	0,07	0,03	0,02	5,30	21,67	4,27	0,42	20,23	1,00	0,00	0,00		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	190	6,6	4,7	38,6	230,9	0,00	0,23	0,23	0,71	0,58	17,38	188,22	37,24	4,42	266,80	2,37	0,00	0,00	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СЛАДОМ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	1,75	2,85	0,25	48,77	0,26	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,08	0,08	0,00	0,00	12,40	45,28	17,83	1,98	71,40	0,66	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	660	16,1	10,5	104,9	559,8	0,25	0,40	0,40	0,21	0,27	68,83	318,43	172,75	7,25	514,81	8,96	0,01	0,05		
Ужин																				
РАТУ СВОДНОЕ С МЯСОМ	160	10,1	12,6	21,1	339,2	9,70	0,14	0,14	0,32	0,03	34,04	138,19	39,30	1,90	738,51	9,40	0,01	0,10	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	2,97	3,29	0,20	10,70	0,00	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,08	0,08	0,00	0,00	12,40	45,28	17,83	1,98	71,40	0,66	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	420	14,6	13,0	39,3	512,8	9,60	0,22	0,22	0,36	0,03	56,90	199,52	60,67	3,34	827,61	9,40	0,01	0,10		
Всего за день:	36,9	35,9	217,5	1095,6	10,70	0,40	0,40	0,76	0,29	145,21	569,09	242,47	17,08	1448,81	18,74	0,04	0,17			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборные рецептур	
		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	I, мкг			Se, мг
II Завтрак																			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,35	49,60	0,60	0,00	0,00	2018
ВАТРУША ФРАНЦУЗСКАЯ	80	6,7	5,3	28,6	166,8	0,04	0,07	0,07	0,16	0,10	25,21	61,42	7,25	0,32	83,86	0,62	0,00	0,01	
Итого за прием пищи	280	6,8	5,4	39,9	212,5	0,04	0,07	0,07	0,16	0,10	36,35	63,17	10,39	0,67	133,46	1,22	0,00	0,01	
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОЛОСЯМИ И ТРЕШКАМИ	200	9,9	4,1	25,2	161,8	3,47	0,16	0,16	0,39	0,19	31,54	75,04	31,45	1,82	375,28	3,27	0,00	0,00	2018
ПЛОД ИЗ ПИЩЕ	190	12,7	10,8	55,5	423,8	1,48	0,09	0,09	0,28	0,02	25,11	114,28	46,77	1,52	221,58	4,67	0,00	0,10	2011
КОМПЛОТ ИЗ СЛАДОМ ФРУКТОВ	200	0,1	0,0	11,4	45,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	1,75	2,85	0,25	48,77	0,26	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,08	0,08	0,00	0,00	12,40	45,28	17,83	1,98	71,40	0,66	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	660	27,1	21,3	119,6	782,3	4,95	0,33	0,33	0,67	0,21	79,14	240,70	97,09	4,82	676,93	7,94	0,00	0,10	
Ужин																			
ПОЛЮБИМ ТЕНИВЫЕ С МЯСОМ	80	1,5	4,1	8,0	75,8	0,00	0,04	0,04	0,09	0,02	18,52	14,93	13,24	0,03	130,48	2,38	0,01	0,00	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖЕННЫЕ	150	7,5	3,2	44,5	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,62	51,20	12,20	1,19	81,38	0,94	0,00	0,00	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ МАЯ	30	0,3	1,3	1,8	21,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04	4,44	2,54	0,11	33,69	0,40	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	2,97	3,29	0,20	10,70	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,08	0,08	0,00	0,00	12,40	45,28	17,83	1,98	71,40	0,66	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	515	16,3	13,0	92,3	582,3	4,22	0,12	0,12	0,09	0,02	67,24	139,88	49,48	3,50	302,71	4,36	0,00	0,00	
Всего за день:		43,1	40,8	252,2	1374,1	9,65	0,55	0,55	0,76	0,23	175,18	526,91	197,23	8,58	1448,81	13,97	0,07	0,21	

4

5 день

Примечание, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества		Жирные-кислоты-энергия, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
II Завтрак																	
БЛАНШЕ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	17,4	68,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	2,70	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
УЛЮЖО	300	0,0	34,8	136,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	5,40	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за прием пищи:	250	0,0	54,0	204,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,64	8,10	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Обед																	
СВЕКОЛНИК	200	1,6	3,0	12,6	0,04	0,06	0,17	0,00	35,61	49,57	25,38	1,95	391,52	5,23	0,00	0,00	2011
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СЫРОМ	80	10,0	14,9	5,8	0,05	0,11	0,20	0,20	28,21	36,08	14,71	1,11	138,78	5,69	0,01	0,01	2011
МАРТОБЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3,2	3,5	22,5	0,10	0,10	0,10	0,10	40,09	55,23	33,98	2,27	789,52	9,40	0,00	0,00	2011
МАЛИТОВ ЯБЛОЧНЫЙ	250	5,1	11,4	46,7	0,11	0,11	0,11	0,11	11,14	1,75	3,14	0,28	49,60	0,85	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,06	77,40	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за прием пищи	630	19,6	22,7	81,0	0,20	0,33	0,40	0,40	131,27	200,60	100,00	4,37	1644,80	20,52	0,01	0,12	2011
Ужин																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,4	8,1	44,5	0,06	0,00	0,20	0,20	30,87	33,70	33,91	0,79	105,14	1,81	0,01	0,01	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	2,97	3,79	0,00	10,76	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,06	77,40	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	420	8,9	8,5	79,3	0,06	0,00	0,20	0,20	51,93	82,03	55,32	2,17	194,30	1,81	0,01	0,01	2011
Всего за день:		28,8	28,9	190,5	0,26	0,33	0,60	0,60	186,76	428,99	185,21	6,12	1644,80	24,35	0,02	0,16	2011

6 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
III Завтрак																		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	45,7	0,01	0,00	0,00	0,00	11,14	1,75	3,14	0,28	49,60	0,85	0,00	0,00	2009
СОУПА СЫРОВАТЫЯ	60	4,5	3,4	34,5	188,4	0,00	0,00	0,01	0,00	11,40	42,34	7,20	0,49	61,04	1,00	0,01	0,01	2011
Итого за прием пищи:	260	5,0	3,8	45,8	235,1	0,16	0,00	0,01	0,01	22,62	42,09	10,34	0,77	110,69	1,25	0,01	0,01	
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	3,7	7,1	69,6	0,02	0,02	0,10	0,10	30,23	35,00	16,58	0,78	262,50	3,37	0,00	0,01	2011
КУРИЦА ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ	60	4,0	13,0	2,4	187,3	0,05	0,12	0,20	0,20	10,46	12,74	16,06	1,45	181,45	5,37	0,00	0,00	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ ОЛИВНЫМ	150	7,0	3,2	44,5	234,9	0,00	0,00	0,00	0,00	28,15	52,71	11,55	1,23	81,18	0,98	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	28,3	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,06	77,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи	680	26,9	20,9	82,9	698,7	0,24	0,26	0,24	0,24	100,96	202,81	83,63	4,56	573,18	9,72	0,04	0,04	
Ужин																		
МЯСО ПТИЦЫ ПРИУЩЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	7,8	9,0	2,0	124,0	0,00	0,20	0,20	0,20	15,40	70,23	9,88	0,78	124,20	3,36	0,01	0,00	2011
КАША ВЯЗОВАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	150	4,9	4,1	34,9	195,1	0,00	0,10	0,10	0,10	15,75	60,62	31,60	0,67	80,52	1,52	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,5	26,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	2,97	3,79	0,00	10,76	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	28,3	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,62	1,06	77,40	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	480	16,9	13,5	71,6	482,5	0,11	0,20	0,12	0,12	54,21	202,28	62,47	2,11	293,08	4,91	0,01	0,00	
Всего за день:		48,7	37,9	214,2	1 386,9	0,50	0,50	0,36	0,36	177,79	512,18	136,40	6,67	877,15	15,98	0,06	0,20	

7 день

Приме пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	F, мг				
II Завтрак																				
ВЫСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,2	0,0	11,4	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2018	
БУЛКА ШОКОЛАДНАЯ	60	0,3	2,0	36,1	192,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,40	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2011	
Итого за прием пищи:	210	0,5	2,0	47,5	262,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,40	45,10	8,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	1,9	2,3	16,4	94,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	51,30	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	301	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,3	13,0	25,7	248,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	51,30	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	301	2018	
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,4	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,40	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	43,30	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	620	7,6	16,8	77,7	526,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,80	125,30	36,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МЯСОМ	150	1,9	16,3	37,1	355,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	51,30	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	301	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,40	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	43,30	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	301		
Итого за прием пищи:	520	6,4	16,7	75,2	529,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,40	137,00	35,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		12,9	38,5	122,7	1096,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102,20	282,30	71,60	0,00	0,00	0,00	0,00			

8 день

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг		Cl, мг	F, мг
II Завтрак																		
СОС 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	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4,8	4,3	33,1	199,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	39,70	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	4,8	4,3	33,1	199,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	39,70	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И ЗАПЕЧЕННЫМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	4,5	10,5	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,60	29,70	10,10	302,90	0,00	0,00	0,00	
КОФЕ	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	
ПЕЧЕНЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4,8	4,3	33,1	199,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	39,70	7,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОС ТОМАТНЫЙ НА ЗАПЕЧЕННУЮ ПЕЧЕНЬ	200	0,1	0,0	12,3	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,70	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,0	11,4	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,40	7,00	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	12,40	43,30	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	700	12,9	8,2	84,5	562,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	230,00	26,90	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																		
ПЕЧЕНЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	1,9	16,3	37,1	355,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,40	51,30	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	8,9	36,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,40	7,00	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	12,40	43,30	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	520	6,4	16,7	75,2	529,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,40	137,00	35,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:																		

9 день

Применяемые наименования блока	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины					Минеральные вещества					На реакцию	Сборная рецептура			
	Блок, 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	Na, мг			F, мг		
МАСЛО ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	80,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ВОДО-РАСТВОЛЕНАЯ	60	0,0	0,0	30,0	6,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за примесный блок	210	0,0	0,0	110,0	23,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,70	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
II Заправка																				
СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПАСТЫОМ ДОМАШНИМ	200	3,9	2,9	134,9	5,28	0,07	0,07	0,10	0,10	0,11	23,62	62,42	20,77	0,48	420,61	4,32	0,01	0,02	0,01	2018
ЗАПЕЧЕННАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ С МАСЛОМ	150	12,0	14,2	31,9	307,3	11,66	0,10	0,16	0,04	0,00	34,78	185,67	51,02	2,09	932,58	8,77	0,01	0,02	0,01	2018
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СУХОРАСТВОК	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	3,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,4	2,4	29,2	137,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	40,86	17,00	0,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за примесный блок	620	20,4	17,2	294,8	912,2	17,14	0,24	0,26	0,22	0,11	78,30	267,40	91,23	5,16	1444,60	14,80	0,02	0,02	0,02	2018
Ужин																				
ТОПЛЕЦЫ ПЕНИВЫЕ С РАСТВОРОМ	50	7,5	8,1	8,3	195,6	3,60	0,04	0,05	0,02	0,00	10,52	74,03	11,34	0,03	120,48	2,88	0,01	0,05	0,01	2018
МАКАРОНЫ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ПСТА	150	7,0	2,3	6,5	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,59	63,19	12,60	0,29	81,62	0,98	0,02	0,01	0,01	2018
СЛАДОСЛАД	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	0,00	0,00	0,00	2018
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,4	2,4	29,2	137,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	40,86	17,00	0,00	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Итого за примесный блок	485	16,8	11,7	50,8	544,1	3,62	0,20	0,11	0,03	0,00	73,17	178,45	47,46	0,49	360,38	3,86	0,02	0,07	0,02	2018
Всего за день:	44,5	30,9	23,1	1403,6	30,76	0,50	0,26	0,18	0,05	0,11	169,95	547,07	147,73	9,08	1444,60	15,41	0,02	0,02	0,02	2018

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж/100г	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборная рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Pb, мг	K, мг	I, мкг			Fe, мг	F, мг
II Завтрак																				
КАСЕЛЬ ИЗ КОМПЛИТАТА	150	0,0	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	2,70	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3019			
УВАЛОД	100	0,4	0,4	9,5	0,02	0,03	0,01	0,02	14,40	0,90	7,30	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01				
Итого за завтрак пища:	250	0,4	0,4	26,9	0,02	0,03	0,01	0,03	22,85	3,60	8,60	1,98	278,99	3,00	0,00	0,01				
Обед																				
СУП МЯСОВО-РЫБНЫЙ С ВОСКОМ И ТРЕНКАМ	200	2,9	4,1	25,2	0,10	0,07	0,10	0,10	31,54	75,00	37,45	1,02	270,00	3,00	0,00	0,03	05			
РУЛЕТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОМЛЕТОМ	80	10,0	14,9	3,0	0,05	0,11	0,25	0,30	28,31	99,00	14,71	1,11	138,70	9,40	0,01	0,09	2010			
КОША РАСТИТЕЛЬНО-МЯСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,4	6,4	46,9	0,24	0,03	0,24	0,00	30,07	68,50	33,01	0,79	105,84	1,81	0,01	0,04	166			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,4	0,01	0,00	0,00	0,00	10,91	1,75	2,80	0,20	49,77	0,35	0,00	0,00	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	6,4	0,4	26,2	0,02	0,00	0,00	0,00	12,43	45,30	17,82	1,05	77,42	0,02	0,02	0,21	2018			
Итого за обед пища:	600	24,8	25,9	116,5	0,36	0,24	0,35	0,30	102,95	314,77	102,98	5,13	748,77	10,89	0,03	0,12				
Ужин																				
КОША МЯСОВАЯ ИЗ ЯГНТА И ПТИЦЫ, ДРОЖЖИ	150	4,9	3,2	34,9	0,03	0,02	0,01	0,00	10,00	60,47	31,60	0,97	80,47	1,02	0,00	0,02	175			
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,1	0,0	8,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,07	3,20	0,20	10,76	0,00	0,00	0,00	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,4	0,4	24,2	0,02	0,00	0,00	0,00	12,43	45,30	17,82	1,05	77,42	0,02	0,00	0,01	2018			
Итого за ужин пища:	420	9,4	3,7	73,0	0,05	0,02	0,01	0,00	33,71	136,45	52,78	2,25	168,03	1,02	0,00	0,03				
Итого за день:	34,3	30,0	216,6	9,30	0,36	0,27	0,36	0,30	103,94	464,17	161,73	8,48	144,41	0,02	0,03	0,16				