

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А. Мажитова

Н.А. Мажитова



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний 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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На расцен. туры	Сборная рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Уд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Na, мг	Cl, мг					
II Завтрак																						
	150	0.0	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	2.70	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00				200	2018	
КАШЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА																						
	100	0.4	0.4	49.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	7.00	1.00	270.00	2.00	0.00	0.01				2018	
ЯБЛОКО																						
	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	0.00	0.00	800	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ																						
Итого за прием пищи	450	0.5	0.4	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31.92	15.37	11.60	2.20	280.00	2.00	0.00	0.01					
Обед																						
	200	1.7	4.6	10.3	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	37.34	40.10	20.84	1.00	304.00	5.10	0.00	0.00			50	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И МЯТОМ С СО СМЕТАНОЙ																						
	80	14.6	14.2	2.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.21	135.15	16.60	1.00	100.00	5.00	0.00	0.00					
КУРИЦА ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	100	7.0	4.0	44.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.00	53.34	12.00	1.00	80.00	0.00	0.00	0.01			200	2018	
СОУС ТОМАТНЫЙ ЧАЙ	25	0.3	1.3	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	3.71	2.11	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СМОРОДИНЫ	200	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200	2018	
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	0.00	0.00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2.6	0.2	17.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	26.46	10.40	0.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РАЖИОН	25	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	0.00			
Итого за прием пищи	910	26.2	24.2	102.4	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	115.00	251.00	87.74	4.70	500.00	12.00	0.00	0.01					
Ужин																						
	150	16.2	16.7	37.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.60	250.21	100.00	4.00	272.00	5.10	0.01	0.07			200	2018	
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ																						
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	0.00	0.00	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.21	22.00	8.01	0.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РАЖИОН	20	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	0.00			
Итого за прием пищи	400	18.5	16.9	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	53.81	277.00	108.01	4.00	332.00	5.10	0.01	0.07					
Всего за день:																						

Масса порции	Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборные рецептур	
	Белок, г	Жиры, 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	Br, мг				
II Завтрак																				
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			
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	0,00	0,00	2013		
25	2,0	2,7	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,21	22,86	5,04	0,03	30,60	0,00	0,00	0,00			
400	3,1	2,7	30,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,41	45,72	10,08	0,06	61,20	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи																				
200	1,9	4,8	13,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,14	50,00	20,79	0,03	300,42	4,00	0,00	0,00	2011		
60	0,0	4,5	1,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,45	130,00	27,27	0,70	250,42	77,35	0,01	0,00	2012		
150	3,3	4,4	22,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,75	81,00	31,37	1,27	700,00	8,80	0,00	0,00	2013		
200	0,1	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	2,77	0,00	17,04	0,00	0,00	2018		
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	0,00	0,00	2019		
20	2,6	0,3	17,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	28,46	10,40	0,03	45,16	0,00	0,00	0,00			
35	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			
380	17,8	13,9	67,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,39	132,22	31,30	2,04	1000,00	87,19	0,01	0,00			
Итого за прием пищи																				
Ужин																				
70	0,0	1,9	6,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	93,00	10,04	1,13	100,00	4,36	0,01	0,00	2011		
150	0,0	4,0	14,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	186,00	21,07	2,27	200,00	8,72	0,01	0,00	2012		
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	0,00	0,00	2016		
30	2,2	0,2	14,0	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			
30	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			
400	17,7	13,9	67,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,39	132,22	31,30	2,04	1000,00	87,19	0,01	0,00			
Итого за прием пищи																				
Всего за день																				

Прямая линия наименования блюд

Пример меню: наименование блюда																
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На расчет-туры	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
II Завтрак																
150	3,0	2,8	4,3	73,0	1,00	0,05	0,04	0,01	100,00	142,00	21,00	0,00	210,00	0,00	0,00	2011
200	0,1	0,5	9,9	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,97	3,20	0,30	10,76	0,00	0,00	2011
20	2,7	30,2	113,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,21	22,65	5,04	0,53	30,80	0,00	0,00	2018
378	5,1	4,9	33,6	221,1	1,07	0,07	0,04	0,01	106,90	164,15	29,24	0,85	350,56	0,00	0,00	
Обед																
200	2,8	3,0	16,8	104,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	30,04	50,00	0,00	300,00	0,00	0,00	2018
60	14,5	3,2	160,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	122,90	13,20	1,00	162,00	4,16	0,00	2011
190	4,4	5,2	9,0	142,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	36,35	65,10	2,25	10,53	7,18	0,00	2011
30	0,8	1,3	1,0	23,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
300	0,1	0,1	11,8	48,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
200	0,1	0,0	8,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
20	2,0	0,2	17,0	60,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
30	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	
605	24,5	24,7	196,3	625,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																
150	10,8	13,6	21,1	268,7	0,01	0,14	0,00	0,00	35,40	144,00	40,20	0,00	148,24	0,00	0,00	2018
200	0,1	0,0	8,9	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97	3,20	0,30	10,76	0,00	0,00	2018
30	2,2	0,2	19,0	56,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	22,85	8,91	0,54	36,75	0,00	0,00	2018
30	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	
410	18,2	13,6	48,6	354,4	0,01	0,16	0,00	0,00	35,24	170,00	52,30	0,00	170,00	0,00	0,00	
Всего за день:																
42,3	43,2	154,5	1301,1	183,6	0,04	0,00	0,00	0,00	134,50	244,10	102,12	0,00	244,10	0,00	0,00	2018

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На расчетную порцию	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мкг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мкг	K, мг	L, мг		
III Завтрак																		
Пюре из картофеля	150	0,2	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	2,70	1,36	0,00	0,50	0,50	0,50	2018	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,36	0,30	10,76	0,00	0,00	2018	
Яблоко	100	0,4	0,4	51,6	0,02	0,02	0,01	0,00	18,40	9,96	7,32	1,98	218,50	2,00	0,00	0,01		
Итого за первым завтраком	450	0,6	0,4	99,9	0,02	0,02	0,01	0,00	31,92	19,57	17,85	2,24	239,25	2,00	0,00	0,01		
Обед																		
Суп картофельный с говяжьими и гречихой	200	3,6	4,1	25,2	0,10	0,07	0,16	0,00	31,64	75,08	31,40	1,83	376,34	9,27	0,00	0,02	60	2010
Пюре из картофеля	150	0,2	0,0	17,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	2,70	1,36	0,00	0,50	0,50	0,50	2018	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	90,7	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	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,36	0,30	10,76	0,00	0,00	2018	
Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,40	10,40	0,53	45,16	0,50	0,50	0,50	2018	
Хлеб ржаной	35	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		
Итого за вторым завтраком	630	22,9	22,9	124,0	0,10	0,07	0,16	0,00	77,49	203,28	95,91	4,40	675,21	9,40	0,00	0,14		
Ужин																		
Полушкин с рисом	60	0,7	0,2	14,7	0,00	0,00	0,00	0,00	16,60	44,26	13,92	0,82	137,40	3,44	0,00	0,01	145	2010
Макароны с соусом	150	7,0	4,0	44,5	0,00	0,00	0,00	0,00	33,66	93,34	12,03	1,20	81,77	0,98	0,00	0,01	2021	
Соус томатный мясной	20	0,3	1,3	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,54	4,44	2,54	0,11	32,69	0,40	0,00	0,00	2012	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	31,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,36	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	2018	
Хлеб пшеничный	35	2,6	0,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	26,40	10,40	0,53	45,16	0,50	0,50	0,50	2018	
Хлеб ржаной	35	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		
Итого за третьим завтраком	500	10,6	5,7	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	70,31	187,66	41,08	3,12	246,32	4,82	0,00	0,02		
Всего за день:	418	36,4	33,0	239,0	0,10	0,07	0,16	0,00	173,88	475,54	147,95	8,40	1000,00	15,30	0,00	0,21		

Принем пищи, наименование блюда

Присм пищи, наименованияе блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					На прием, туры	Сборник рецептов	
	Белок, 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			
II Завтрак																		
КРАСОКОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4.4	3.8	15.7	118.2	1.05	0.05	0.38	0.04	0.04	150.18	142.50	21.00	0.19	219.30	13.50	0.03	386
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.97	3.20	0.20	10.16	0.00	0.00	0.00	2511
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	20	2.3	2.7	20.3	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.31	22.69	3.08	0.00	30.80	0.00	0.00	2518
Итого за прием пищи	370	6.5	6.4	44.8	267.3	1.07	0.05	0.38	0.04	0.04	157.12	165.15	24.59	0.00	260.86	13.50	0.03	
Обед																		
СВЕКОЛЬНИК	200	1.8	3.9	12.0	94.9	0.96	0.04	0.28	0.17	0.00	40.34	50.00	22.45	1.16	360.81	6.32	0.00	2011
АЗУ	80	12.0	18.4	3.8	294.3	1.81	0.05	0.09	0.06	0.00	19.47	126.31	15.86	1.21	187.87	4.40	0.01	2011
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОРЧЕ	150	8.3	4.4	22.3	142.4	10.60	0.13	0.11	0.04	0.00	43.76	87.92	31.37	1.37	733.53	8.60	0.00	2011
НАПИТОК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	0.1	0.1	10.6	66.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.86	2.19	3.45	0.43	92.23	0.44	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.1	0.0	8.9	29.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.84	2.97	3.20	0.20	10.16	0.00	0.00	2518
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2.9	0.2	17.0	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	26.46	10.40	0.63	45.16	0.00	0.01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	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	
Итого за прием пищи	600	19.8	28.1	80.1	655.9	13.07	0.28	0.28	0.27	0.00	132.32	271.87	87.22	5.00	1000	20.00	0.01	
Ужин																		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ОВОЩАМИ	150	7.0	0.1	41.0	248.8	0.34	0.06	0.25	0.00	0.00	39.08	153.34	36.86	2.02	183.31	0.98	0.04	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	2.97	3.20	0.20	10.16	0.00	0.00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.2	0.2	14.6	88.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.21	22.08	8.91	0.54	34.10	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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	
Итого за прием пищи	410	9.3	0.2	64.4	351.3	0.34	0.06	0.25	0.25	0.00	53.93	173.99	51.06	2.46	232.67	0.98	0.04	0.01
Всего за день	358	40.8	18.5	129.3	1.274.4	0.50	0.50	0.56	0.11	0.11	353.36	524.91	167.87	9.44	1000	34.50	0.00	

6 день

Прим. пицц. наименования блюд

Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							На расчет тура	Сборный рацион
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	г, мг	г, мг
II Завтрак																
Молоко из концентрата	150	0,0	17,4	68,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,85	2,70	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Резко за прями пицц.	100	0,4	0,3	45,6	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	6,90	7,20	1,60	278,20	2,00	0,00	2018
Молоко из концентрата	300	0,1	0,5	35,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Молоко из концентрата	400	0,5	0,4	46,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
Обед																
Молоко из концентрата	250	1,5	7,1	71,2	0,00	0,00	0,00	0,00	30,66	34,43	15,05	0,78	231,39	3,45	0,00	2011
Молоко из концентрата	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	2011
Молоко из концентрата	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	2011
Молоко из концентрата	25	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	2011
Молоко из концентрата	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	2012
Молоко из концентрата	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	2018
Молоко из концентрата	35	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	2018
Молоко из концентрата	35	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	2018
Молоко из концентрата	600	4,8	9,2	92,1	0,00	0,00	0,00	0,00	42,94	70,72	36,20	1,86	328,16	3,79	0,00	2012
Ужин																
Молоко из концентрата	60	9,4	10,8	145,4	1,15	0,00	0,00	0,00	18,02	64,70	11,27	2,85	143,92	4,09	0,00	2011
Молоко из концентрата	150	4,5	4,7	54,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Молоко из концентрата	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	2011
Молоко из концентрата	30	2,2	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	2011
Молоко из концентрата	50	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	2011
Молоко из концентрата	470	16,3	15,2	171,8	5,17	0,13	0,00	0,00	50,02	196,27	36,15	2,70	274,50	5,81	0,00	2011
Молоко из концентрата	21,2	24,5	144,9	143,0	15,43	0,23	0,31	0,17	103,52	203,27	103,28	8,84	352,33	11,45	0,00	2011

7 день

Прим. пицц, наименования блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг			F, мг
II Завтрак																						
СЛОЖИТЕЛЬНЫЙ	180	0,2	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	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ С ОХЛАЖДЕНИЕМ	28	2,0	2,7	30,2	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	408	2,1	2,7	30,2	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		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	200	1,9	2,3	30,4	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		
НАПИТОК ПОДСЛАЩЕННЫЙ	180	12,4	10,2	30,9	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		
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	200	2,1	0,1	10,0	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		
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	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,2	17,0	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	800	17,1	10,6	79,8	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		
Ужин																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МЯСОМ	150	10,2	10,7	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	0,00	0,00	0,00		
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	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,0	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	410	18,5	10,9	51,1	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		
Всего за день:		37,7	21,5	130,9	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		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборная рецептур	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Н, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			Na, мг
II Завтрак																	
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,0	0,0	17,3	50,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	2,10	7,89	0,00	0,59	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	25,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	2,87	3,29	0,20	10,76	0,00	0,00
ВЕСЕЛО	100	0,4	0,4	9,5	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	0,60	7,20	1,86	276,00	2,00	0,00
Итого за прием пищи	450	0,5	0,4	34,8	120,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	23,30	5,57	11,85	2,06	282,35	2,00	0,00
Обед																	
РАСОСЫНКИ ПЕЧЕНЕЖСКИЙ	200	1,9	4,8	13,0	107,3	0,08	0,04	0,11	0,00	0,00	28,14	55,89	20,79	0,63	999,44	4,00	0,00
ЗАПЕКАНКА МЯСОВАЯ С МОЛОКОМ	180	16,6	16,5	30,5	360,0	14,12	0,20	0,06	0,00	0,00	105,40	240,34	94,38	2,99	1444,00	12,19	0,01
КАШОТ ИЗ ОРЕХИ СУХОФРУКТОВ	300	0,0	0,0	17,4	66,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,81	0,00	1,62	0,00	1,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	25,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	2,87	3,29	0,20	10,76	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,2	0,2	17,0	60,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,35	26,48	12,40	0,63	45,15	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	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
Итого за прием пищи	850	21,2	24,9	67,4	661,1	19,88	0,20	0,06	0,00	0,00	153,06	305,55	90,48	4,79	1444,00	16,19	0,01
Ужин																	
ГОРЬЧЕ-КОРМЯЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИ	60	1,1	2,0	2,4	30,6	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,20	21,27	4,27	0,40	20,30	1,00	0,00
МАКАРОННЫЕ КУДРИ ОТВАРНЫЕ	150	7,0	4,0	44,3	242,1	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	33,08	53,34	12,83	1,20	81,77	0,26	0,00
СОУС МЯСНОЙ ХОДИТ НА ЗОЛО	30	0,9	1,6	1,6	20,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,52	10,45	1,80	0,00	20,27	1,15	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,0	25,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	2,87	3,29	0,20	10,76	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,2	14,0	56,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,64	39,70	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	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
Итого за прием пищи	505	10,9	8,3	72,2	407,3	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	50,26	111,11	31,10	2,54	171,30	3,15	0,00
Всего за день:	32,6	23,8	199,4	1 219,4	1 219,4	22,70	0,46	0,37	0,28	0,00	254,24	452,23	135,43	9,57	1444,00	21,32	0,17

Приним пищи, наименования блюд

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					На рацион	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	С, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	г, мг	тур
II Завтрак																
Молочный напиток	150	4,4	3,8	113,7	0,05	0,20	0,04	0,02	1,05	150,10	142,50	21,00	2,15	215,20	0,02	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Печенье сахарное	28	2,2	2,7	20,2	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 прием пищи:	378	6,5	6,4	140,5	0,05	0,20	0,04	0,02	1,05	150,10	142,50	21,00	2,15	215,20	0,02	2011
Обед																
Суп картофельный с овощами и грибами	200	6,9	4,1	25,2	0,10	0,07	0,19	0,02	3,41	31,54	75,00	31,45	1,62	310,90	0,02	2016
Рис с мясом, птицей, с салатом	150	10,3	16,0	5,3	0,07	0,12	0,22	0,02	0,00	32,00	100,00	14,71	1,30	150,00	0,01	2016
Каша рисовая с овощами	150	4,4	5,8	44,5	0,04	0,14	0,28	0,02	0,00	20,99	50,00	33,51	0,80	100,00	0,01	2016
Салат из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,6	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	35	2,8	0,2	17,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Хлеб ржаной	35	0,0	0,0	5,0	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 прием пищи:	885	24,0	26,3	112,6	0,24	0,34	0,64	0,25	11,27	112,71	312,24	99,96	5,34	756,20	0,03	2113
Ужин																
Каша вязкая из риса и пшена "Дружба"	150	4,0	4,1	34,2	0,00	0,10	0,02	0,00	0,00	15,75	80,00	21,66	0,07	80,00	0,02	2011
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	6,6	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	2,2	0,2	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016
Хлеб ржаной	30	0,0	0,0	5,0	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 прием пищи:	610	6,3	4,3	59,6	0,00	0,10	0,02	0,00	0,00	15,75	80,00	21,66	0,07	80,00	0,02	2011
Всего за день:	378	27,8	27,8	140,5	0,24	0,34	0,64	0,25	11,27	112,71	312,24	99,96	5,34	756,20	0,03	2113