

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. 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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Эквивалентная ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							Общие показатели
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг		
Завтрак																		
КАСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,2	0,0	17,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,18
КАСЛОВ	100	0,4	0,4	0,2	4,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	14,40	0,92	7,20	1,80	270,00	2,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	250	0,6	0,4	17,6	4,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,00	22,28	3,62	8,46	1,80	270,00	2,10	0,00	0,00
Обед																		
СУП ВАРСОВСКИЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНАМИ	200	5,0	4,1	25,2	3,41	0,15	0,07	0,19	0,00	21,54	79,08	21,42	1,82	375,98	3,27	0,00	0,02	0,00
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	150	18,0	19,4	70,2	2,11	0,12	0,12	0,30	0,00	24,04	223,02	59,25	1,95	254,11	0,04	0,02	0,12	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	250	0,1	0,1	11,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	2,20	0,43	62,03	0,44	0,00	0,02	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	17,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	28,48	10,40	0,83	45,19	0,02	0,00	0,02	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	625	25,2	23,8	124,2	8,13	0,27	0,24	0,49	0,00	73,47	328,81	103,50	4,04	778,24	0,75	0,02	0,14	0,00
Ужин																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МЯСОМ	150	16,2	15,7	37,1	3,02	0,24	0,18	0,28	0,00	37,00	242,21	120,84	4,04	372,84	0,70	0,01	0,07	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	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	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	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	0,00
Итого за прием пищи:	280	18,5	15,9	60,5	3,04	0,24	0,18	0,28	0,00	37,00	242,21	120,84	4,04	372,84	0,70	0,01	0,07	0,00
Всего за день:		44,1	40,1	211,8	11,33	0,56	0,43	0,76	0,00	140,26	617,27	254,92	12,02	1554,92	1,75	0,02	0,22	0,00

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетич. ценность, ккал/100г	Витамины				Минеральные вещества								На рацион-туры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г		Углеводи-е, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		
III Завтрак																	
КАСЕР-АЦИОНИКИ, ПЕРОКСИДАША, ПЕРЕНКА, АРБАН	130	4,4	3,8	6,0	1,02	0,02	0,26	0,04	0,02	40,34	30,03	21,45	1,19	352,61	0,32	0,02	0,02
Итого за прием пищи:	130	4,4	3,8	6,0	1,02	0,02	0,26	0,04	0,02	40,34	30,03	21,45	1,19	352,61	0,32	0,02	0,02
Обед																	
СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	3,9	12,6	5,36	0,04	0,06	0,17	0,00	40,34	30,03	21,45	1,19	352,61	0,32	0,02	0,02
КОТЛЕТЫ	60	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	7,2	4,0	44,8	242,7	0,02	0,06	33,69	53,34	12,63	1,25	81,17	0,98	5,02	0,01	202,1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,3	1,9	1,6	0,50	0,00	0,05	0,02	0,00	3,29	3,71	2,11	0,08	27,27	0,33	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,2	17,0	90,4	0,00	0,02	0,00	0,00	1,25	28,48	10,40	0,83	45,19	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ГРАНАТОБ	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
Итого за прием пищи:	710	11,6	9,2	91,2	506,1	0,06	0,11	0,24	0,06	92,16	133,56	50,41	3,12	547,86	0,67	0,04	0,04
Ужин																	
КАЧУ ОВЕРШЕД С МЯСОМ	150	10,9	13,5	21,1	249,7	0,61	0,14	0,14	0,22	0,00	35,45	44,35	40,30	2,00	740,34	0,67	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	36,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,5	58,9	0,02	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:	380	13,2	13,8	44,6	344,4	0,63	0,14	0,14	0,22	0,00	35,45	44,35	40,30	2,00	740,34	0,67	0,01
Всего за день:		20,2	25,8	143,8	948,3	0,41	0,33	0,38	0,28	132,33	466,66	123,93	6,14	1546,86	0,69	0,12	0,12

3 день

Прим. пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										Общая энергетическая ценность
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	I, мкг	F, мг	
II Завтрак																				
МОУ-ЮРТ	150	3,0	2,3	4,5	1,05	0,06	0,29	0,04	182,00	142,50	21,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	150	3,0	2,3	4,5	1,05	0,06	0,29	0,04	182,00	142,50	21,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
РАСОЛЕНАК ПОЛЕТРАДЖИ	200	1,9	4,4	13,6	5,53	0,03	0,24	0,17	5,02	25,14	55,88	20,75	0,53	260,44	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
РЫБА, ТЫНЕНАК В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	10,7	4,9	3,3	67,2	0,07	0,26	0,25	0,06	37,78	156,71	40,22	0,80	361,56	100,60	0,01	0,43	0,00	0,00	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	4,4	32,2	142,4	0,11	0,14	0,08	4,35	87,60	31,37	1,27	700,58	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
НАПИТОК ЛАМОНА	300	0,1	0,0	23,4	98,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	1,19	2,37	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,2	0,2	17,2	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	1,55	26,46	10,40	0,53	43,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РАЙСОВЫЙ	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:	880	16,8	13,9	76,8	522,2	0,10	0,25	0,47	0,10	123,81	393,00	105,05	3,58	113,72	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	
Ужин																				
МЯСО ПТИЦЫ ПРИУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,9	12,9	0,6	179,0	0,06	0,09	0,29	0,00	23,30	93,00	19,84	1,12	152,32	4,35	0,01	0,07	0,00	0,00	2011
КАША РАСОЛЕНАК РИСОВЫЙ	150	6,4	4,1	67,5	332,8	0,00	0,00	0,00	0,00	18,20	125,93	43,72	0,31	85,96	1,33	0,01	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	35,8	5,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,37	3,28	0,30	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	0,2	14,6	25,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	23,08	8,93	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	490	16,6	17,2	98,0	552,9	0,06	0,09	0,29	0,00	33,78	247,98	72,88	2,87	330,45	5,70	0,02	0,07	0,00	0,00	
Всего за день:		49,4	33,4	198,9	1 210,7	0,16	0,34	0,76	0,10	257,61	736,98	177,93	6,45	444,17	0,03	1,04	0,00	0,00	0,00	

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										На расчет- Турки	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Zn, мг	F, мг				
II Завтрак																					
МЯСО ИЗ КОНЦЕНТАТА	150	0,0	0,0	17,4	50,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	7,80	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	2010		
УЕШО	100	0,4	0,4	9,5	45,8	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	0,90	7,20	1,88	276,30	3,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,4	26,9	96,6	4,00	0,00	0,00	0,00	22,28	2,60	15,00	1,88	276,60	3,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗАПЕЧ. ДОМАШН. ПТИЦ. ОТВАРНОЙ	300	2,8	3,0	15,8	104,8	5,26	0,00	0,00	0,17	20,54	50,00	18,11	0,80	365,07	4,16	0,00	0,00	0,00	2018		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,5	14,6	0,2	190,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	122,80	15,56	1,20	162,80	4,99	0,00	0,00	0,00	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ	150	16,0	5,1	33,4	242,4	0,00	0,00	0,00	0,00	84,06	145,00	58,16	4,01	523,22	3,84	0,00	0,00	0,00	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ	200	0,1	0,1	1,6	16,1	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	3,11	2,11	0,08	27,27	0,33	0,00	0,00	0,00	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	300	0,1	0,1	1,6	46,7	0,00	0,00	0,00	0,00	10,66	3,20	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	7,23	26,46	10,40	0,53	45,15	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РАЙСОВЫЙ	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			
Итого за прием пищи:	735	16,0	24,4	85,7	666,6	7,34	0,00	0,17	0,17	116,15	351,32	102,54	7,97	1044,44	13,58	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
КОШЕЛ	60	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	2011		
КАША ИЗ ПШЕНИ И РАИСА РАСОЛЕНАК "ДРУЖБА"	150	1,8	4,7	52,8	504,1	0,00	0,00	0,00	0,00	32,30	161,43	53,04	1,57	124,30	2,47	0,01	0,00	0,00	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ	300	0,1	0,0	21,2	98,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	4,44	2,54	0,11	32,56	0,40	0,00	0,00	0,00	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,1	0,0	35,8	5,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,75	0,50	0,00	0,00	0,00	2015		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,2	0,2	14,6	25,8	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			
Итого за прием пищи:	470	10,4	6,3	88,0	485,1	0,00	0,00	0,00	0,00	42,19	181,52	67,70	2,52	216,34	3,87	0,01	0,00	0,00			
Всего за день:		49,8	31,5	198,6	1 261,7	11,34	0,00	0,17	0,17	257,61	736,98	177,93	6,45	444,17	0,03	1,04	0,00	0,00			

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	Cl, мг			F, мг
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	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		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,0	2,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	22,88	5,04	0,03	30,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи	200	2,0	2,0	20,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	22,88	5,04	0,03	30,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КРЕСТЫНСКИЙ С КРУТЯК	200	1,4	4,1	5,0	74,5	8,40	0,03	0,03	0,16	0,00	31,22	38,06	14,66	0,66	105,90	2,98	0,00	0,01		
ТЕПЛА	60000	2,2	1,2	1,9	21,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,54	4,44	2,54	0,11	32,69	0,40	0,00	0,00		
КАША ВЯЗЯЯ ИЗ ЯЧМЯ И ПШЕНА "ДУХИНА"	5000	3,0	3,8	34,2	142,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,16	10,16	20,60	0,07	60,72	0,00	0,00	0,01		
ПЮЛЕТС ПИЛОНИЙ	300	2,1	0,0	23,4	94,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,88	1,16	2,27	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	25,48	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РАЖАНСКИЙ	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		
Итого за прием пищи:	715	7,3	8,4	74,6	413,4	7,96	0,15	0,08	0,23	0,00	55,55	12,55	50,44	2,02	335,10	3,66	0,00	0,02		
Ужин																				
БАЩА ВЯЗЯЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	4,4	4,2	13,0	120,2	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	11,30	98,25	45,15	2,25	135,35	1,16	0,00	0,01		
ЧУР С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,97	3,35	10,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	2,2	14,8	68,9	0,00	0,04	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	383	6,7	4,5	43,2	240,3	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	11,30	98,25	45,15	2,25	135,35	1,16	0,00	0,01		
Всего за день:		16,0	15,6	138,0	765,9	7,96	0,30	0,17	0,23	0,14	97,21	272,03	132,37	5,64	551,74	4,86	0,00	0,04		

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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	K, мг	Na, мг			Cl, мг	F, мг
II Завтрак																				
ВАСЕЛЬ ИЗ КОНДЕПРАТА	150	0,0	0,0	17,4	45,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	2,70	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2018	
РЕПОНО	100	0,4	0,4	0,5	45,9	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,00	7,20	1,00	270,00	2,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,4	17,9	90,9	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,28	12,70	8,58	1,00	270,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200	6,9	4,1	25,2	161,8	3,41	0,16	0,07	0,19	0,00	31,54	75,06	31,43	1,02	300,00	3,27	0,00	0,02	65	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	10,8	5,5	7,3	121,7	3,15	0,10	0,10	0,00	0,00	56,24	189,56	47,78	1,18	417,13	95,08	0,01	0,42	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,3	4,4	22,2	142,4	10,60	0,13	0,11	0,04	0,00	43,76	87,50	21,37	1,27	733,50	8,00	0,00	0,04	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	11,8	48,7	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	10,84	2,16	3,00	0,43	62,00	0,44	0,00	0,00	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,25	25,48	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РАЖАНСКИЙ	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	0,00		
Итого за прием пищи	720	22,6	14,4	83,6	555,1	10,24	0,45	0,30	0,40	0,00	148,43	361,28	124,20	3,35	1460,00	103,20	0,01	0,40		
Ужин																				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	8,4	10,8	2,3	141,6	0,30	0,03	0,07	0,04	0,00	14,32	72,75	6,30	0,70	98,71	3,36	0,01	0,25	2011	
ВЕРМИШЕЛЬ С МАКЛОМ	150	0,0	4,5	0,0	96,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,02	3,78	2,40	0,11	1,63	0,00	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ 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	0,00	0,00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,8	68,9	0,00	0,04	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:	465	10,8	14,8	25,0	302,5	0,30	0,07	0,10	0,04	0,00	24,32	76,53	6,30	0,81	100,34	3,36	0,01	0,25		
Всего за день:		33,6	29,8	138,2	962,6	22,54	0,54	0,42	0,44	0,00	221,89	475,47	155,30	6,66	1460,00	113,77	0,02	0,55		

1999

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины				Минеральные вещества							Не растворимые пищевые волокна
		Вит. А, мкг	Вит. В1, мг		Вит. В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	К, мг	Fe, мг	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЕЖЕНАЯ, АЙРАН	150	4,4	3,8	5,0	1,05	0,26	0,04	0,00	160,00	142,50	21,00	0,19	219,00	13,30	0,00	0,03
Итого за прием пищи	150	4,4	3,8	5,0	1,05	0,26	0,04	0,00	160,00	142,50	21,00	0,19	219,00	13,30	0,00	0,03
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,0	4,1	12,3	0,44	0,00	0,00	0,00	21,86	22,50	8,62	0,31	80,00	0,99	0,00	0,00
РАСУ СВОДЕНОЕ С МЯСОМ	150	10,9	13,5	21,5	9,81	0,14	0,45	0,00	35,40	144,00	40,90	3,03	768,36	9,67	0,01	0,10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	11,8	48,1	0,66	0,00	0,00	0,00	10,64	2,16	3,20	0,43	62,00	0,44	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,0	0,2	17,0	0,04	0,00	0,00	0,00	7,25	28,40	10,40	0,63	43,15	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ ЯЧЕННЫЙ	35	2,0	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:	623	15,9	17,9	93,3	11,36	0,23	0,16	0,00	75,74	190,15	62,92	3,60	816,30	11,10	0,01	0,11
Ужин																
ТОСТОВ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА С СЫРОМ	150	10,0	10,4	70,2	5,22	0,12	0,30	0,00	24,34	223,00	50,25	1,96	294,11	8,04	0,02	0,12
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	2,97	3,20	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,2	14,0	0,04	0,00	0,00	0,00	6,21	22,60	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	381	13,9	10,6	93,7	5,27	0,12	0,30	0,00	30,59	246,74	71,45	2,80	342,57	8,04	0,02	0,12
Итого за день:	39,8	41,2	62,0	170,8	14,87	0,44	0,36	0,00	285,13	667,36	154,07	6,56	1158,87	19,14	0,03	0,26

8 months

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборщик рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Е, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг			K, мг	Na, мг
Завтрак																		
Яйцурт	100	3,0	2,3	4,5	1,05	0,05	0,25	0,04	0,02	182,85	21,50	0,50	219,50	0,20	0,50	0,02	0,50	2011
Итого за прием пищи	150	3,0	2,2	4,5	1,05	0,05	0,25	0,04	0,02	182,85	21,50	0,50	219,50	0,20	0,50	0,02	0,50	2011
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕТЧОЙ	200	1,6	2,3	16,4	2,28	0,00	0,04	0,16	0,02	22,85	21,35	0,85	379,35	3,75	0,50	0,50	0,51	2011
КОТЛЕТЫ	62	0,0	0,2	0,0	0,02	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ПОРЕ ИЗ КОБЕЯВ С МАСЛОМ	160	16,0	5,1	33,4	2,44	0,44	0,12	0,02	0,08	64,95	58,15	4,51	575,25	3,54	0,50	0,50	0,50	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ ЖЕЛЫ	25	0,3	1,3	1,6	0,52	0,00	0,02	0,03	0,03	3,29	3,71	0,21	5,06	0,33	0,50	0,50	0,50	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,2	17,4	2,02	0,00	0,02	0,00	0,00	7,81	0,05	1,52	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	0,54	0,02	0,04	0,02	0,02	7,25	25,45	10,45	68,15	0,20	0,50	0,50	0,51	2011
ХЛЕБ УВАНЧИК	32	0,0	0,0	0,0	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,50	2011
Итого за прием пищи:	705	20,7	8,9	65,6	1,78	0,53	0,16	0,23	0,10	102,95	227,53	93,04	679,56	7,72	0,50	0,50	0,56	2011
Ужин																		
ПТИЦА ОТВАЧКА	62	14,5	14,8	0,2	0,68	0,05	0,10	0,00	0,00	122,95	13,90	1,20	182,95	4,25	0,50	0,10	0,50	2011
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	155	0,0	4,2	0,0	0,02	0,00	0,07	0,02	0,08	18,94	3,05	2,18	0,10	1,58	0,50	0,50	0,50	2011
ЧАР С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	0,60	0,02	0,02	0,00	0,00	9,64	7,97	3,29	3,30	10,70	0,50	0,50	0,50	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,2	14,5	0,53	0,02	0,04	0,02	0,00	6,21	22,85	8,51	5,54	38,70	0,50	0,50	0,50	2011
Итого за прием пищи:	445	16,8	18,8	23,7	3,17	0,70	0,09	0,13	0,08	46,81	53,01	27,94	273,92	4,98	0,50	0,02	0,10	2011
Итого за день:	40,6	38,3	114,0	933,7	7,33	0,59	0,39	0,38	0,18	332,70	321,84	142,38	8,15	0,50	0,50	0,50	0,18	2011

9 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества										Сборная рецептур	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг		P, мг
II Завтрак																				
150	0,0	0,0	17,4	45,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	7,88	2,70	1,35	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	359	2018
100	0,0	0,0	11,6	31,7	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	5,25	1,80	0,90	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
250	0,0	0,0	29,0	76,7	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	13,13	4,50	2,25	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
200	1,7	4,0	10,6	92,9	7,04	0,05	0,05	0,05	0,05	37,34	40,10	20,04	1,00	204,07	5,16	0,00	0,02	54,32	2021	
100	0,6	1,3	5,3	46,4	2,35	0,02	0,02	0,02	0,02	12,41	13,37	6,68	0,33	68,02	1,72	0,00	0,01	22,9	2011	
150	1,0	2,0	8,0	69,6	3,52	0,03	0,03	0,03	0,03	18,62	20,05	10,02	0,50	102,03	2,58	0,00	0,00	32,6	2011	
200	1,3	2,7	10,6	92,9	4,69	0,04	0,04	0,04	0,04	24,83	26,73	13,36	0,67	136,04	3,44	0,00	0,00	43,5	2011	
35	0,2	0,2	1,2	12,1	0,58	0,01	0,01	0,01	0,01	2,07	2,17	1,08	0,05	10,40	0,28	0,00	0,00	0,00		
35	0,2	0,2	1,2	12,1	0,58	0,01	0,01	0,01	0,01	2,07	2,17	1,08	0,05	10,40	0,28	0,00	0,00	0,00		
725	4,8	11,2	36,7	361,6	21,26	0,13	0,13	0,13	0,13	76,81	81,15	40,58	2,10	416,61	10,72	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
150	10,2	16,7	37,1	262,8	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	37,50	252,21	129,04	4,04	372,34	9,70	0,01	0,01	201	2011	
200	13,6	22,3	49,5	350,6	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	49,33	336,28	5,39	5,39	500,00	13,00	0,00	0,00	300	2018	
30	2,2	3,7	8,4	88,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	50,37	0,81	0,81	75,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
385	16,0	27,1	65,0	461,6	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	52,33	338,96	16,24	5,24	427,34	11,70	0,01	0,01	207		
Итого за прием пищи																				
31,1																				
Итого за день:																				

10 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/г	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг				
II Завтрак																					
СОС ФРУКТОВЫЙ	150	0,0	2,0	0,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
ПЕЧЕНЬ СЫРАЯ	35	2,0	2,7	20,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Итого за завтрак	200	2,0	2,7	20,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БУЛЬОНОМ	200	4,7	4,3	15,6	3,94	0,13	0,02	0,21	0,02	23,58	84,45	27,48	1,57	395,34	3,71	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
ОУЩА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	12,1	12,4	2,9	0,42	0,04	0,02	0,03	0,02	15,62	87,02	10,58	0,82	117,23	3,96	0,01	0,06	0,02	0,02	0,02	0,01
КАША РАССЫПЧАТАЯ МЯСОВАЯ	130	6,8	4,1	67,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	16,36	43,72	0,91	0,32	0,21	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	5,1	0,1	15,8	0,88	0,01	0,02	0,02	0,02	10,84	2,16	2,22	0,42	82,00	0,44	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	60,4	0,02	0,02	0,02	0,02	26,42	10,42	0,93	45,12	0,20	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Итого за обед	705	23,9	21,1	114,2	5,22	0,21	0,16	0,28	0,06	81,42	250,22	94,84	4,37	715,00	0,42	0,02	0,16	0,02	0,02	0,02	0,02
Ужин																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСНОЙ	150	5,0	6,0	29,9	0,12	0,01	0,02	0,02	0,02	32,52	116,47	23,14	1,00	181,60	6,56	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСНОЙ	250	0,4	0,0	4,9	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСНОЙ	30	2,2	0,2	14,2	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСНОЙ	380	7,6	6,2	52,4	0,23	0,16	0,02	0,02	0,02	68,37	142,12	45,34	1,84	211,02	6,56	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Итого за ужин	565	24,9	12,1	101,4	0,37	0,21	0,06	0,28	0,06	113,42	475,92	148,22	6,34	566,86	16,36	0,02	0,16	0,02	0,02	0,02	0,16