

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

Т.М. Мунасипова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г.Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 12 лет и старше

2021-2022 учебный год

Применение, наименование блюда	Масса порции	Положительные качества		Задержка оттока жидкости, л/сут	Витаминизация			Минерализация напитков							№ рецептур	
		Витамин Е	Витамин С		Витамин А	Витамин В	Витамин С	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	Г, мг		
Завтрак																
МЯСО ПОРЦИОННОЕ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	2011
КАША ВЕЩАКА ПШЕНИЧ	150	5.1	5.0	27.5	181.3	0.26	0.12	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	6.0	35.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за завтрак	385	7.4	9.3	51.0	323.4	0.26	0.16	0.07	0.14	0.00	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	
II Завтрак																
МЯСЕЦ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	59.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ВЕЩАКА	100	0.4	0.4	9.5	45.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за завтрак	250	0.4	0.4	26.9	105.4	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ И ТРЕНКАМИ	200	5.9	4.1	35.2	161.8	3.41	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2018
ПЕЧЕНОЧКА	150	15.9	19.4	70.2	522.3	2.11	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
КОМПОТ ИЗ СЛИВКИ ФРУКТОВ	200	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	2018
ФРУКТЫ ОВЕННИЕ	200	2.9	1.0	40.7	185.2	8.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.5	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.2	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	
Итого за обед	620	28.1	24.8	185.6	999.6	14.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Ужин																
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	16.7	18.7	37.1	362.8	0.91	0.24	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	6.0	35.8	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	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за ужин	380	18.5	18.8	65.6	497.6	0.91	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Ужин 2																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.0	35.8	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	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за ужин	230	2.3	0.2	20.6	104.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	667	52.1	52.1	237.6	2 010.3	18.69	0.64	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Порций в порции		Удельная стоимость, руб.	Итого за порцию					Итого за порцию					На сборные порции	Сборная порция																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Всего, г	В порции, г		В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг			В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг	В, кг

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда													
Масса порции	Плотность питания		Время приема пищи				Максимальная энергетика				В. бел.	Сборная рецептур	
	Время	Время	В. бел.	В. бел.	В. бел.	В. бел.	В. бел.	В. бел.	В. бел.	В. бел.			
100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600	600
700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900
1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100
1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200
1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300	1300
1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400
1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500
1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600	1600
1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700
1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900	1900
2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000
2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100	2100
2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200
2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400
2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500	2500
2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600	2600
2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700	2700
2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800	2800
2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900	2900
3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100	3100
3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200	3200
3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300	3300
3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400	3400
3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500	3500
3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600	3600
3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700	3700
3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800	3800
3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900	3900
4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000	4000
4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100	4100
4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200	4200
4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300	4300
4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400	4400
4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500	4500
4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600	4600
4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700	4700
4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800	4800
4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900	4900
5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000
5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100	5100
5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200	5200
5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300	5300
5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400	5400
5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500	5500
5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600	5600
5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700
5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800	5800
5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900	5900
6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000	6000
6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100	6100
6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200	6200
6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300	6300
6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400	6400
6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500	6500
6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600	6600
6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700	6700
6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800	6800
6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900	6900
7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000	7000
7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100	7100
7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200	7200
7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300	7300
7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400	7400
7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500	7500
7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600	7600
7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700	7700
7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800	7800
7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900	7900
8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000	8000
8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100	8100
8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200	8200
8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300	8300
8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400	8400
8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500	8500
8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600	8600
8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700	8700
8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800	8800
8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900	8900
9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000	9000
9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100	9100
9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200	9200
9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300	9300
9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	9400	

Приним. лица, наименования блюд										Материальные показатели										На расход- туры		Сборные расходы	
Масса продукта	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема	Время приема
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
II Загрузка																							
Обед																							
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620	620
Ужин																							
150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380
Ужин 2																							
200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
Всего за день:																							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зелено- чайная, процент, грамм	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- турны	Сборная рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			I, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯ)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.80	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ОСЯНКА "ТЕРМОЛЕС" МОЛОЧНАЯ ВЕЗМЯ	150	4.2	9.6	23.5	0.04	0.12	0.04	0.02	0.06	25.01	110.42	38.02	1.22	131.96	2.15	0.00	0.00	0.00	192	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	200	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.3	14.6	0.05	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.04	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	385	6.5	9.9	47.0	0.06	0.16	0.07	0.06	0.14	45.46	137.02	48.22	2.07	182.17	2.15	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЯ	200	1.8	2.3	16.4	5.28	0.02	0.04	0.16	0.00	22.85	51.38	21.35	0.80	379.35	3.75	0.00	0.00	0.00	101	2011
КОПЕЦ	80	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	207	2011
ПЮРЕ ИЗ БЛОБОВ С НАСЛОМ	150	16.0	5.1	33.4	243.4	0.00	0.44	0.10	0.02	84.95	145.56	58.16	4.51	529.22	3.84	0.00	0.00	0.00	198	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №248	25	0.3	1.3	1.8	19.1	0.00	0.00	0.00	0.00	3.29	3.71	2.11	0.06	27.27	0.33	0.00	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	17.4	80.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.62	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	2.9	1.0	40.7	188.2	0.00	0.06	0.08	0.00	14.40	50.40	75.50	1.08	698.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.02	0.00	7.25	26.48	10.40	0.53	45.16	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОМ	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:	805	23.7	9.8	126.6	492.8	13.76	0.61	0.25	0.27	120.35	277.82	180.24	7.10	1 872.38	7.72	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	14.5	14.5	0.2	100.2	0.06	0.05	0.10	0.05	12.42	132.80	13.98	1.20	163.90	4.86	0.00	0.10	0.00	285	2011
ВЕРМИШЕЛЬ С НАСЛОМ	155	0.0	4.0	0.0	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	18.54	3.06	2.18	0.10	1.56	0.00	0.00	0.00	0.00	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	33.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.84	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.3	14.6	88.2	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.04	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	*	
Итого за прием пищи:	445	16.8	18.8	23.7	331.2	0.10	0.09	0.13	0.06	46.81	151.61	27.94	2.14	213.92	4.95	0.00	0.10	0.00		
Ужин 2																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	33.8	0.02	0.00	0.00	0.00	9.84	2.97	3.29	0.30	10.76	0.00	0.00	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.3	14.6	88.2	0.00	0.04	0.02	0.00	6.21	22.68	8.91	0.04	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.3	23.5	104.7	0.02	0.04	0.02	0.00	15.85	25.65	12.20	0.04	49.46	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	523	41.0	28.2	225.2	1 503.4	15.61	0.73	0.45	0.30	408.47	734.71	278.00	12.15	2 330.63	14.86	0.00	0.21	0.00		

В ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																		
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.00	0.05	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	14	2011
КАША ПШЕНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	1500	0.2	6.3	87.8	0.26	0.17	0.10	0.03	0.04	67.48	185.48	96.08	1.57	206.56	6.97	0.01	0.03	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.84	2.97	3.29	0.20	10.78	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.88	8.91	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	390	11.9	10.6	91.3	0.28	0.21	0.13	0.07	0.14	83.93	213.08	70.29	2.42	257.17	6.97	0.01	0.03	
II Завтрак																		
КАСЛЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	17.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	2.70	1.36	0.00	0.66	0.00	0.00	350	2018
РЕБЕНОК	100	0.4	0.4	9.5	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.95	278.00	2.00	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.4	26.9	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	22.28	12.60	8.56	1.96	278.50	2.00	0.00	0.01	
Обед																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1.7	4.6	10.5	7.04	0.05	0.06	0.23	0.00	37.34	40.19	20.54	1.00	304.07	5.16	0.00	0.02	2021
РЫБА, ТЩЕЛНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.6	5.5	7.3	121.7	0.10	0.10	0.83	0.00	95.74	189.88	47.78	1.18	417.13	95.88	0.01	0.42	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.3	4.4	22.2	142.4	0.13	0.11	0.04	0.06	43.76	87.80	31.37	1.27	783.58	8.50	0.00	0.04	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	250	0.1	0.0	25.4	0.80	0.00	0.00	0.02	0.00	0.88	1.19	2.77	0.05	11.04	0.00	0.00	300	2018
ФРУКТЫ СЛАДКИЕ	250	2.9	1.0	40.7	188.2	0.05	0.09	0.04	0.02	14.40	50.40	75.60	1.88	696.00	0.00	0.00	300	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	50.4	0.00	0.05	0.02	0.00	7.20	25.40	10.40	0.63	45.18	0.00	0.00	0.01	
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	0.00	
Итого за прием пищи:	520	21.1	16.7	125.1	28.95	0.30	0.37	0.94	0.06	158.87	375.80	158.26	5.21	2265.10	109.84	0.01	0.46	
Ужин																		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	100	18.2	15.7	37.1	362.8	0.81	0.34	0.18	0.28	57.65	252.21	128.84	4.94	372.34	5.70	0.01	0.07	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.84	2.97	3.29	0.20	10.78	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.88	8.91	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	390	18.5	16.8	60.6	467.8	0.90	0.38	0.20	0.28	63.51	277.86	140.04	5.78	421.80	5.70	0.01	0.07	*
Ужин 2																		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.84	2.97	3.29	0.20	10.78	0.00	0.00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	5.21	22.88	8.91	0.64	38.70	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	230	2.3	0.2	23.5	0.04	0.04	0.02	0.00	0.00	13.95	25.65	12.20	0.84	49.48	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		53.8	43.7	323.4	36.18	0.94	0.74	1.30	0.35	344.44	904.95	421.35	16.23	3273.10	126.51	0.02	0.60	

10 ДЕНЬ

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		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			Cl, мг
Завтрак																			
	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.50	0.95	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00	14	2011
Масло (подсолнечное)	150	3.0	5.3	21.8	150.0	0.31	0.03	0.03	0.00	0.00	87.83	80.72	10.79	0.26	117.21	5.40	0.00	181	2011
Чай с сахаром	200	0.1	0.0	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	7.87	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	0.00	300	2010
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.8	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	30.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи	305	6.3	9.6	46.3	292.3	0.31	0.07	0.10	0.07	0.14	84.28	87.52	22.99	1.11	167.42	5.40	0.00		
II Завтрак																			
	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		
Сок фруктовый	70	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	22.68	5.04	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00	
Печенье сахарное	208	2.0	2.7	20.2	113.3	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	7.31	22.68	5.04	0.53	30.80	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи																			
Обед																			
	200	4.7	4.3	16.6	120.7	3.94	0.15	0.06	0.21	0.00	29.58	84.49	27.46	1.07	389.36	3.71	0.00	65	2018
Суп картофельный с овощами	80	10.1	12.4	2.9	153.7	0.40	0.04	0.00	0.05	0.00	15.69	87.70	10.06	0.83	117.33	3.95	0.01	200	2011
Птица, тушенная в соусе	150	6.4	4.1	67.5	352.8	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	18.26	128.50	43.72	0.91	85.18	1.32	0.01	171.2	2011
Каша рисовая с овощами	200	0.1	0.1	11.0	48.7	0.88	0.01	0.00	0.00	0.00	10.84	3.18	3.20	0.43	82.00	0.44	0.00	309	2018
Компот из свежих фруктов	200	2.8	1.0	40.7	156.2	0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	14.40	75.40	1.08	866.00	0.00	0.00	358	2011	
Фрукты свежие	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	7.23	25.46	10.40	0.53	45.15	0.00	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		
Хлеб ржаной																			
Итого за прием пищи	502	26.8	22.1	155.0	932.3	15.22	0.37	0.20	0.30	0.00	95.62	359.42	170.64	5.45	1.411	5.43	0.02	0.16	
Ужин																			
	150	5.5	6.0	28.9	186.2	0.31	0.12	0.07	0.03	0.00	72.52	118.47	33.14	1.00	161.80	6.48	0.00	182	2011
Каша молочная из пшеничной крупы	200	0.1	0.0	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.64	7.87	3.29	0.30	10.78	0.00	0.00	300	2010
Чай с сахаром	30	2.2	0.2	14.8	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	30.70	0.00	0.00		
Хлеб пшеничный	300	7.9	6.2	53.4	300.9	0.31	0.16	0.09	0.03	0.00	88.37	142.12	45.34	1.84	211.86	6.48	0.00	0.01	
Итого за прием пищи																			
Всего за день:		42.9	40.5	273.9	1438.3	19.88	0.62	0.48	0.42	0.26	275.78	511.54	243.81	8.80	2.821	21.39	0.02	0.16	