

« Утверждаю»

ИП Замушова Ю.Ю.



« 9 » января 2023г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 16 г.о. Кинешма

/Кузнецова С.Е./



« 09 » января 2023 г.

### Примерное десятидневное меню

для организации питания учащихся МБОУ школа № 16 г.о. Кинешма

на 2023 г.г.

(возрастная группа 7-11 лет)

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, 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	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.0	11.3	34.4	268.3	0.50	0.15	0.12	0.06	0.15	114.10	151.51	40.01	1.14	223.31	10.41	0.00	0.01	189	2008	
ДЖЕМ	20	0.2	0.0	19.5	75.8	10.68	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	4.27	3.74	0.13	37.38	0.00	0.00	0.00	2	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ФРУКТ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	341	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14.2</b>	<b>16.0</b>	<b>101.9</b>	<b>614.4</b>	<b>71.70</b>	<b>0.22</b>	<b>0.27</b>	<b>0.09</b>	<b>0.15</b>	<b>271.15</b>	<b>293.92</b>	<b>88.20</b>	<b>2.81</b>	<b>664.98</b>	<b>21.41</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Обед</b>																					
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	40	1.0	2.5	1.3	32.2	2.80	0.02	0.03	0.04	0.11	9.05	20.62	6.64	0.47	92.96	1.97	0.00	0.01	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ	260	4.0	5.5	14.3	123.0	7.98	0.08	0.08	0.37	0.06	38.28	76.84	28.67	1.29	542.06	4.98	0.00	0.04	87	2012	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	65	6.5	18.7	0.3	195.7	0.00	0.09	0.08	0.03	0.09	31.22	89.69	11.57	1.08	134.08	0.00	0.00	0.00	243	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.3	202.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.60	41.72	10.44	0.97	63.54	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	40	3.0	0.4	19.4	93.2	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	8.23	39.76	8.68	1.83	62.15	2.56	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>19.9</b>	<b>32.0</b>	<b>84.2</b>	<b>705.7</b>	<b>10.80</b>	<b>0.34</b>	<b>0.26</b>	<b>0.46</b>	<b>0.33</b>	<b>127.13</b>	<b>272.34</b>	<b>69.82</b>	<b>6.00</b>	<b>908.25</b>	<b>10.25</b>	<b>0.01</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.1</b>	<b>48.0</b>	<b>186.2</b>	<b>1 320.2</b>	<b>82.51</b>	<b>0.55</b>	<b>0.53</b>	<b>0.55</b>	<b>0.48</b>	<b>398.29</b>	<b>566.26</b>	<b>158.02</b>	<b>8.81</b>	<b>1 573.23</b>	<b>31.66</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>			



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, 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	І, мкг	Se, мг			Ф, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	65	0.6	0.1	1.8	11.1	4.20	0.02	0.02	0.04	0.00	9.99	18.36	9.18	0.54	129.30	1.50	0.00	0.00	71	2011	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	55	10.8	18.3	0.6	209.9	0.66	0.04	0.09	0.17	0.11	12.48	94.94	11.81	0.95	133.42	3.96	0.01	0.07	308	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.10	28.43	76.11	27.86	0.58	56.28	0.76	0.01	0.02	304	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.6</b>	<b>25.8</b>	<b>84.8</b>	<b>643.6</b>	<b>6.86</b>	<b>0.10</b>	<b>0.13</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>61.66</b>	<b>216.97</b>	<b>54.81</b>	<b>2.83</b>	<b>319.00</b>	<b>6.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.10</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	11.0	16.8	175.4	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	50.29	62.30	26.99	1.14	482.18	4.47	0.00	0.03	96	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9.7	19.5	12.8	272.7	1.44	0.04	0.06	0.04	0.00	27.06	98.72	17.85	1.35	244.44	5.16	0.00	0.03	279	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	9.1	21.5	180.8	10.38	0.12	0.11	0.05	0.15	45.14	86.54	30.26	1.23	4764.95	8.55	0.00	0.03	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	0.0	20.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>18.3</b>	<b>41.3</b>	<b>65.8</b>	<b>708.5</b>	<b>18.55</b>	<b>0.34</b>	<b>0.23</b>	<b>0.29</b>	<b>0.15</b>	<b>140.45</b>	<b>286.07</b>	<b>86.52</b>	<b>5.70</b>	<b>1 505.04</b>	<b>18.17</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35.9</b>	<b>67.1</b>	<b>150.5</b>	<b>1 352.1</b>	<b>25.40</b>	<b>0.44</b>	<b>0.36</b>	<b>0.53</b>	<b>0.36</b>	<b>202.11</b>	<b>503.04</b>	<b>141.33</b>	<b>8.53</b>	<b>1 824.03</b>	<b>24.39</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, 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	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ	160	20.7	18.6	35.7	396.9	0.26	0.06	0.31	0.11	0.45	198.24	260.49	35.45	1.15	226.46	5.06	0.03	0.05	193	2008
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ФРУКТ	100	0.6	0.1	5.4	28.8	40.20	0.03	0.02	0.01	0.00	22.78	15.41	8.71	0.20	131.99	1.34	0.00	0.01	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>23.8</b>	<b>20.2</b>	<b>71.4</b>	<b>571.3</b>	<b>40.48</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>0.12</b>	<b>0.45</b>	<b>237.55</b>	<b>299.17</b>	<b>51.94</b>	<b>2.08</b>	<b>371.91</b>	<b>6.40</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	260	11.5	7.2	25.1	210.9	4.30	0.27	0.10	0.24	0.08	53.26	128.08	46.30	3.08	558.35	5.44	0.00	0.05	99/73	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.0	8.9	1.9	153.3	9.02	0.13	1.03	4.17	0.01	12.81	174.84	11.13	3.82	203.05	4.94	0.02	0.12	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.6	9.8	38.6	276.6	0.00	0.23	0.13	0.04	0.14	22.34	188.80	126.32	4.44	265.97	2.29	0.00	0.02	302.1	2011
НАПИТОК ИЗ СОКА	200	0.4	0.1	7.8	33.4	0.64	0.01	0.01	0.00	0.00	5.04	5.04	2.88	1.01	96.00	0.80	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>35.6</b>	<b>27.7</b>	<b>93.8</b>	<b>766.1</b>	<b>13.96</b>	<b>0.74</b>	<b>1.27</b>	<b>4.45</b>	<b>0.23</b>	<b>100.65</b>	<b>531.56</b>	<b>194.23</b>	<b>13.94</b>	<b>1 123.38</b>	<b>13.46</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.4</b>	<b>47.9</b>	<b>165.2</b>	<b>1 337.4</b>	<b>54.44</b>	<b>0.82</b>	<b>1.61</b>	<b>4.57</b>	<b>0.68</b>	<b>338.20</b>	<b>830.73</b>	<b>246.17</b>	<b>16.03</b>	<b>1 495.28</b>	<b>19.86</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>		



Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества	№ рецептуры	Сборник рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг				В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг
<b>Завтрак</b>															
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	64	17.9	0.3	183.2	0.00	0.02	65.6	0.064	0.00179						
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.9	1.3	141.3	0.08	0.03	150.7	0.029	0.013						
БАТОН	30	2.9	1.3	141.3	0.08	0.03	30.1	0.029	0.013						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	0	0	0	200/15	0	0						
КЕКС ДЕТСКИЙ	28	0.8	0.9	96.1	0.01	0.01	28.1	0.008	0.009						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>12.8</b>	<b>27.0</b>	<b>6.8</b>	<b>376.3</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>	<b>528.9</b>	<b>0.128</b>	<b>0.270</b>						
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	101.6	12.88	0.05	101.6	0.02	0.02	101.6	0.1016	0.01288						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14.6	23.2	314.6	0.07	0.13	80	0.08	0.232						
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	203.0	0.01	0.00	150	0.015	0.0315						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	92.0	0.01	0.00	40	0.04	0.017						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	0	0	0	200/15	0	0						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>23.6</b>	<b>37.0</b>	<b>37.0</b>	<b>770.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>740.5</b>	<b>0.236</b>	<b>0.370</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>36.4</b>	<b>64.0</b>	<b>64.0</b>	<b>1346.8</b>	<b>0.16</b>	<b>0.16</b>	<b>1346.8</b>	<b>0.364</b>	<b>0.640</b>						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, 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	І, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9.6	19.5	12.7	271.4	1.41	0.04	0.06	0.03	0.00	26.94	98.32	17.66	1.35	241.87	5.12	0.00	0.03	279	КОЛ2011А		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.6	9.8	38.6	276.6	0.00	0.23	0.13	0.04	0.14	22.34	188.80	126.32	4.44	265.97	2.29	0.00	0.02	302.1	КОЛ2011А		
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		РАГ 2008В		
НАПИТОК ИЗ СОКА	200	0.4	0.1	7.8	33.4	0.64	0.01	0.01	0.00	0.00	5.04	5.04	2.88	1.01	96.00	0.80	0.00	0.00	389	БАТ2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21.0</b>	<b>30.7</b>	<b>74.7</b>	<b>667.6</b>	<b>2.05</b>	<b>0.28</b>	<b>0.20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.14</b>	<b>60.08</b>	<b>311.72</b>	<b>150.82</b>	<b>7.16</b>	<b>603.84</b>	<b>8.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		ЧАЙ С САХАРОМ		
<b>Обед</b>																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.1	5.5	20.0	154.4	0.65	0.05	0.16	0.05	0.15	144.38	115.19	18.64	0.44	213.50	12.58	0.01	0.00	120	КОЛ2011В		
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9.7	14.0	58.1	397.1	0.09	0.10	0.15	0.07	0.39	90.12	116.93	18.93	0.93	178.28	5.10	0.02	0.03	446	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		ЦИ 2008В		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	КОТ2011В		
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	80	9.2	14.2	24.9	264.3	0.00	0.13	0.08	0.01	0.05	25.45	109.74	15.26	1.34	119.49	0.50	0.00	0.00	701	ИС1996А		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>28.3</b>	<b>35.4</b>	<b>138.1</b>	<b>967.0</b>	<b>0.76</b>	<b>0.39</b>	<b>0.40</b>	<b>0.13</b>	<b>0.59</b>	<b>277.92</b>	<b>380.37</b>	<b>64.25</b>	<b>4.69</b>	<b>524.72</b>	<b>18.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		ХЛЕБ РЖАНОЙ		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.3</b>	<b>66.1</b>	<b>212.9</b>	<b>1 634.6</b>	<b>2.81</b>	<b>0.67</b>	<b>0.59</b>	<b>0.20</b>	<b>0.73</b>	<b>338.00</b>	<b>692.09</b>	<b>215.07</b>	<b>11.85</b>	<b>1 128.57</b>	<b>26.39</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>		ЧАЙ С САХАРОМ		
<b>Итого за день:</b>																						
<b>Всего за день:</b>																						



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, 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	l, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	210	6.4	10.9	49.2	321.8	0.52	0.06	0.13	0.06	0.15	113.55	145.35	35.67	0.60	200.95	9.76	0.01	0.02	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ФРУКТ	100	0.6	0.1	5.4	28.8	40.20	0.03	0.02	0.01	0.00	22.78	15.41	8.71	0.20	131.99	1.34	0.00	0.01	341	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>14.2</b>	<b>18.4</b>	<b>84.9</b>	<b>568.9</b>	<b>40.88</b>	<b>0.09</b>	<b>0.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.15</b>	<b>328.85</b>	<b>284.03</b>	<b>59.16</b>	<b>1.73</b>	<b>364.00</b>	<b>11.10</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	60	0.6	0.1	1.8	11.1	4.20	0.02	0.02	0.04	0.00	9.99	18.36	9.18	0.54	129.30	1.50	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	260	4.7	5.2	20.0	146.6	10.07	0.12	0.09	0.22	0.00	34.33	91.68	33.17	1.48	728.55	7.43	0.00	0.05	77	2012	
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	65	6.4	18.6	0.3	194.7	0.00	0.09	0.08	0.03	0.09	31.09	89.12	11.49	1.07	133.20	0.00	0.00	0.00	243	2011	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	5.3	4.8	34.0	201.0	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.45	41.41	10.36	0.96	63.05	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20.4</b>	<b>30.5</b>	<b>91.3</b>	<b>704.6</b>	<b>14.29</b>	<b>0.39</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.17</b>	<b>122.83</b>	<b>279.07</b>	<b>75.62</b>	<b>6.02</b>	<b>1 067.55</b>	<b>9.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>48.9</b>	<b>176.2</b>	<b>1 273.5</b>	<b>55.18</b>	<b>0.48</b>	<b>0.45</b>	<b>0.44</b>	<b>0.32</b>	<b>451.68</b>	<b>563.11</b>	<b>134.78</b>	<b>7.74</b>	<b>1 431.55</b>	<b>20.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14.6	23.2	11.9	314.6	0.58	0.07	0.13	0.08	0.10	33.41	151.56	24.58	1.85	202.58	6.02	0.01	0.08	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011	
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
КЕКС ДЕТСКИЙ	40	1.1	1.3	30.0	137.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	5.76	12.96	3.60	0.54	56.00	0.00	0.00	0.00	489	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.5</b>	<b>30.7</b>	<b>111.0</b>	<b>817.3</b>	<b>0.58</b>	<b>0.14</b>	<b>0.16</b>	<b>0.10</b>	<b>0.17</b>	<b>82.92</b>	<b>225.64</b>	<b>44.33</b>	<b>3.72</b>	<b>323.08</b>	<b>6.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Обед</b>																					
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	70	3.0	12.0	2.0	128.9	4.20	0.03	0.10	0.09	0.44	19.95	53.32	11.35	0.99	157.48	5.53	0.01	0.01	71	2011	
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	255	2.9	5.9	14.6	126.5	14.51	0.06	0.07	0.27	0.00	60.26	65.99	31.27	1.67	483.76	7.91	0.00	0.03	59	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	200	12.3	16.2	26.6	302.5	13.95	0.18	0.17	0.31	0.00	42.53	172.75	48.98	2.52	1 052.85	11.59	0.01	0.11	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>21.6</b>	<b>35.9</b>	<b>78.3</b>	<b>709.2</b>	<b>32.68</b>	<b>0.37</b>	<b>0.34</b>	<b>0.68</b>	<b>0.44</b>	<b>140.71</b>	<b>330.56</b>	<b>103.02</b>	<b>7.15</b>	<b>1 707.54</b>	<b>25.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.0</b>	<b>66.6</b>	<b>189.3</b>	<b>1 526.5</b>	<b>33.26</b>	<b>0.51</b>	<b>0.50</b>	<b>0.78</b>	<b>0.62</b>	<b>223.63</b>	<b>556.20</b>	<b>147.35</b>	<b>10.87</b>	<b>2 030.62</b>	<b>31.80</b>	<b>0.04</b>	<b>0.25</b>			



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, 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	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	155	15.3	30.9	2.3	348.9	0.17	0.10	0.41	0.29	2.09	92.81	225.41	19.54	2.59	247.08	20.12	0.02	0.04	212	2011
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.6	0.1	5.3	27.9	16.08	0.02	0.02	0.01	0.00	20.50	13.87	7.84	0.18	131.99	1.34	0.00	0.01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18.4</b>	<b>32.4</b>	<b>37.9</b>	<b>522.4</b>	<b>16.27</b>	<b>0.12</b>	<b>0.44</b>	<b>0.29</b>	<b>2.09</b>	<b>129.83</b>	<b>262.55</b>	<b>35.16</b>	<b>3.51</b>	<b>392.53</b>	<b>21.46</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ	260	4.6	5.5	20.0	147.9	9.98	0.12	0.09	0.21	0.00	34.11	93.15	33.28	1.57	739.80	6.68	0.00	0.04	77	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11.4	9.8	7.9	166.0	0.19	0.08	0.09	0.03	0.08	47.43	170.89	40.40	1.05	313.26	95.99	0.01	0.40	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	7.7	38.8	239.7	0.00	0.03	0.02	0.04	0.14	9.77	75.28	24.60	0.54	55.49	0.76	0.01	0.02	325	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23.0</b>	<b>24.7</b>	<b>101.9</b>	<b>704.8</b>	<b>10.20</b>	<b>0.33</b>	<b>0.21</b>	<b>0.28</b>	<b>0.21</b>	<b>109.27</b>	<b>377.83</b>	<b>109.70</b>	<b>5.12</b>	<b>1 122.00</b>	<b>103.43</b>	<b>0.02</b>	<b>0.46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.5</b>	<b>57.1</b>	<b>139.8</b>	<b>1 227.2</b>	<b>26.46</b>	<b>0.45</b>	<b>0.65</b>	<b>0.57</b>	<b>2.30</b>	<b>239.11</b>	<b>640.37</b>	<b>144.85</b>	<b>8.63</b>	<b>1 514.53</b>	<b>124.89</b>	<b>0.04</b>	<b>0.52</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, 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	Л, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	40	0.4	0.1	1.2	7.4	2.80	0.01	0.01	0.03	0.00	6.66	12.24	6.12	0.36	86.20	1.00	0.00	0.00	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	11.4	9.8	7.9	166.0	0.19	0.08	0.09	0.03	0.08	47.43	170.89	40.40	1.05	313.26	95.99	0.01	0.40	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	6.7	21.4	159.0	10.38	0.12	0.11	0.04	0.11	45.04	86.09	30.31	1.22	764.52	8.55	0.00	0.03	312	2011
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.7</b>	<b>18.0</b>	<b>67.6</b>	<b>508.8</b>	<b>37.38</b>	<b>0.22</b>	<b>0.22</b>	<b>0.10</b>	<b>0.18</b>	<b>121.97</b>	<b>297.69</b>	<b>90.72</b>	<b>3.34</b>	<b>1 270.09</b>	<b>105.84</b>	<b>0.01</b>	<b>0.44</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП ЛАПША С КУРОЙ	260	4.8	9.3	15.9	166.8	0.88	0.04	0.03	0.22	0.00	30.28	47.98	13.19	0.83	100.48	1.89	0.01	0.03	111	2011
ШНИЦЕЛЬ	65	9.4	16.4	8.0	217.1	0.00	0.04	0.06	0.03	0.09	8.80	93.94	15.06	1.76	177.41	3.75	0.00	0.02	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.6	9.9	14.9	165.4	32.03	0.05	0.06	0.10	0.00	81.00	59.73	31.01	1.80	396.85	5.52	0.00	0.02	139	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21.0</b>	<b>37.3</b>	<b>73.9</b>	<b>700.5</b>	<b>32.93</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>0.34</b>	<b>0.09</b>	<b>138.05</b>	<b>240.16</b>	<b>70.69</b>	<b>6.36</b>	<b>688.20</b>	<b>11.16</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.7</b>	<b>55.4</b>	<b>141.6</b>	<b>1 209.3</b>	<b>70.31</b>	<b>0.45</b>	<b>0.39</b>	<b>0.45</b>	<b>0.27</b>	<b>260.02</b>	<b>537.85</b>	<b>161.40</b>	<b>9.70</b>	<b>1 958.30</b>	<b>117.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.51</b>		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	120	25.6	0.7	3.8	128.0	0.24	0.03	0.21	0.00	0.00	122.40	181.44	23.04	0.29	140.40	0.00	0.03	0.03		
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	9.7	14.0	58.1	397.1	0.09	0.10	0.15	0.07	0.39	90.12	116.93	18.93	0.93	178.28	5.10	0.02	0.03	446	2012
БАТОН	30	2.4	1.4	0.0	15.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.76	19.56	3.96	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>41.0</b>	<b>18.5</b>	<b>88.6</b>	<b>682.9</b>	<b>0.85</b>	<b>0.17</b>	<b>0.47</b>	<b>0.08</b>	<b>0.39</b>	<b>329.69</b>	<b>405.82</b>	<b>64.96</b>	<b>1.97</b>	<b>488.29</b>	<b>14.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>		
<b>Обед</b>																				
ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА	60	4.3	13.1	2.0	144.2	4.20	0.04	0.13	0.12	0.66	24.93	70.70	12.44	1.22	171.56	7.54	0.01	0.02	71	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРОЙ	260	3.9	9.2	10.8	142.3	8.41	0.05	0.05	0.22	0.00	41.05	59.98	21.39	0.98	274.66	3.89	0.00	0.03	98	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	8.6	33.7	233.5	0.00	0.06	0.03	0.04	0.15	29.72	41.66	10.24	0.96	63.01	0.74	0.01	0.01	309	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	-0.0	91.0	0.18	0.01	0.08	0.08	0.00	220.00	125.00	8.75	0.25	22.00	0.00	0.01	0.01	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>22.7</b>	<b>40.2</b>	<b>88.4</b>	<b>701.2</b>	<b>36.79</b>	<b>0.26</b>	<b>0.30</b>	<b>0.47</b>	<b>0.81</b>	<b>339.99</b>	<b>341.05</b>	<b>70.35</b>	<b>5.36</b>	<b>637.36</b>	<b>12.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.8</b>	<b>58.7</b>	<b>177.0</b>	<b>1 384.1</b>	<b>37.64</b>	<b>0.43</b>	<b>0.77</b>	<b>0.55</b>	<b>1.20</b>	<b>669.67</b>	<b>746.87</b>	<b>135.31</b>	<b>7.33</b>	<b>1 125.65</b>	<b>26.57</b>	<b>0.08</b>	<b>0.14</b>		