

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара
12.10.26 № 1

Утверждено
Директор МБОУ Истоки г.о. Самара
С.А. Корнилова
Приказ от 14.10.2026 № 80



Примерное цикличное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон (осень-зима)

МЕНЮ

Школа (7-11 лет) 7 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/8/4	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ ГОВЯЖЬИ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/8/4
БАТОН 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БАТОН 30	БАТОН 30	БУТЕРБРОД С МАСЛО И СЫРОМ 60/10/20	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БАТОН 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ ГОВЯЖЬИ 70	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ФРУКТ 100
ФРУКТ 100	БУТЕРБРОД С МАСЛО И СЫРОМ 60/10/20		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ФРУКТ 100	ФРУКТ 100		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	
Обед									
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 60	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 200/15	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 200/15/3	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/10	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 200/15	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/15/10	СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/15	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/15/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/15/10
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90	КУРИЦА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 90	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 180/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/60	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	БЕФСТРОГАНОВ 90/60	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10/7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 100
КИСЕЛЬ 200	СОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200	СОК 200	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 200	СОК 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОК 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	587,22	633,88	2 808,04	19 521,22	415,57	4,95	3,59	5,77	1,26	3 642,32	6 167,06	1 590,93	113,34	10 246,43	320,98	0,16	1,51
Среднее значение за период	58,72	63,39	280,80	1 952,12	41,56	0,50	0,36	0,58	0,13	364,23	616,71	159,09	11,33	1 024,64	32,10	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	29.2	58.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа (7-11 лет) 7 часов	529	782	300

1 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,70	10,22	23,99	218,92	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,23	223,83	68,19	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,26	22,32	115,20	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,26	0,08	90,80	0,00	0,00	0,02	0,08	0,16	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	540	13,37	21,59	78,24	579,02	12,19	0,24	0,04	0,15	0,16	266,34	317,73	88,79	5,70	279,50	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	200/15	6,28	7,49	14,76	151,27	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	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,15	25,37	42,37	490,79	2,74	0,11	0,18	0,39	0,00	38,67	251,98	51,91	2,48	369,67	8,88	0,03	0,17	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,33	0,11	16,78	78,50	3,31	0,00	0,00	0,00	0,00	8,83	11,04	5,52	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	752	35,32	33,59	108,35	889,75	9,05	0,22	0,23	0,39	0,00	73,60	328,72	81,43	5,74	533,77	10,56	0,03	0,17		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,50	9,80	74,40	380,20	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	300	7,50	9,80	96,62	469,06	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	37,27	93,60	21,31	2,10	110,59	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		56,19	64,98	283,21	1 937,83	21,24	0,54	0,32	0,55	0,16	377,21	740,05	191,53	13,54	923,86	12,56	0,03	0,18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,80	2,72	282,92	0,00	0,08	0,00	0,27	0,00	114,27	247,56	19,04	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,72	1,11	3,60	31,11	2,28	0,05	0,03	0,00	0,00	10,26	31,83	10,77	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00	10	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	22,40	107,01	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛО И СЫРОМ	60/10/20	6,52	15,50	15,38	227,98	0,13	0,01	0,06	0,13	0,15	161,18	92,80	6,36	0,20	17,50	0,00	0,00	0,01	3	2011
Итого за прием пищи:	530	27,25	42,01	64,80	749,22	3,41	0,21	0,11	0,41	0,15	353,61	442,39	53,07	4,88	112,63	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68	0,01	0,03	0,09	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	0053	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	7,22	7,26	16,09	158,55	3,43	0,17	0,08	0,20	0,00	38,54	84,71	30,58	1,92	400,01	4,15	0,00	0,04	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	21,60	20,45	42,18	128,80	2,10	0,08	0,08	0,24	0,00	39,18	151,96	39,25	0,82	352,67	95,39	0,01	0,40	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	12,05	7,92	46,03	237,39	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,36	0,53	0,00	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	209	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	25,71	105,02	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	780	47,06	41,37	167,91	860,41	20,21	0,37	0,23	0,54	0,06	120,52	313,48	96,53	4,93	1 021,70	101,22	0,01	0,44		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,81	10,44	65,82	392,41	0,00	0,10	0,04	0,02	0,09	14,79	59,91	11,08	0,70	94,11	1,13	0,02	0,02	415	2011
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,81	10,64	86,02	478,41	4,00	0,12	0,06	0,02	0,09	28,79	73,91	19,08	3,50	334,11	3,13	0,02	0,02		
Всего за день:		84,12	94,02	318,73	2 088,04	27,62	0,70	0,40	0,97	0,30	502,92	829,78	168,68	13,31	1 468,44	104,35	0,03	0,47		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,18	8,38	35,78	250,04	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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	430	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ ГОВЯЖЬИ	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	254	2008
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,18	6,15	4,71	82,61	4,83	0,05	0,00	0,27	0,00	12,06	27,74	12,06	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15/10	4,03	8,61	8,53	133,07	10,88	0,06	0,08	0,29	0,00	51,99	62,08	23,37	1,12	335,74	5,31	0,00	0,04	84	2008
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	13,16	13,79	6,15	198,80	0,79	0,04	0,00	0,01	0,00	12,61	128,43	18,91	2,36	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	250,20	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	765	28,95	33,71	115,86	933,06	17,40	0,30	0,12	0,68	0,00	126,03	372,72	112,12	7,32	415,24	6,99	0,00	0,04		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,67	0,33	20,11	99,12	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	388	2011
Всего за день:	300	6,57	5,03	95,11	465,12	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		
		53,36	61,22	286,24	1 947,47	18,73	0,50	0,14	0,73	0,00	298,86	668,62	160,94	10,43	486,24	6,99	0,00	0,04		

4 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	180	22,79	15,19	22,40	422,10	0,25	0,06	0,23	0,06	0,05	167,68	226,40	26,41	0,87	162,19	0,50	0,02	0,03	211	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1,73	5,20	11,07	96,59	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	326	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	22,40	107,01	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,26	0,08	90,80	0,00	0,00	0,02	0,08	0,16	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	500	29,68	30,40	78,00	823,60	1,25	0,08	0,25	0,15	0,21	229,88	273,30	33,41	1,89	163,69	0,50	0,02	0,03		
Обед																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	1,00	5,60	6,70	54,20	2,00	0,02	0,03	1,00	0,00	20,41	22,02	15,20	0,40	80,02	2,00	0,00	0,02		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	200/15/3	4,40	4,62	11,89	118,12	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	0080	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180/50	17,50	14,30	18,50	240,20	38,69	0,10	0,19	0,11	0,00	103,11	177,57	48,79	3,10	636,42	11,21	0,00	0,06	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,62	0,00	21,13	86,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	768	28,60	25,08	91,64	660,80	40,69	0,22	0,26	1,11	0,00	144,10	250,89	81,39	5,30	796,84	14,89	0,00	0,08		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	10,01	4,17	70,83	368,48	0,00	0,12	0,04	0,02	0,06	21,18	76,21	29,70	1,81	129,72	0,00	0,01	0,02	116	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,18	0,00	11,20	89,50	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,50	5,76	6,76	0,23	68,59	0,19	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	300	10,19	4,17	82,03	457,98	15,52	0,13	0,05	0,02	0,06	33,68	81,97	36,46	2,04	198,31	0,19	0,01	0,02		
Всего за день:		68,47	59,65	251,67	1 942,38	57,46	0,43	0,56	1,28	0,27	407,66	606,16	151,26	9,23	1 158,84	15,58	0,03	0,13		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0168		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАТОН	30	2,25	1,89	15,30	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	10,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	552	9,57	20,90	66,40	491,29	13,22	0,03	0,02	0,01	0,00	24,58	21,72	13,36	3,27	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	60,10	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,06	6,94	12,78	125,23	5,35	0,04	0,07	0,17	0,00	41,44	65,61	24,71	1,39	408,29	6,87	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/60	14,35	14,99	4,82	210,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,35	4,15	27,46	160,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	18,10	89,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0002		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	825	29,96	30,01	98,15	807,75	8,68	0,15	0,12	0,17	0,00	67,71	133,85	48,37	3,57	572,07	8,82	0,00	0,03		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,50	9,80	74,40	380,20	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	8,50	10,00	94,60	466,20	4,00	0,10	0,07	0,01	0,00	43,00	104,00	28,00	4,90	350,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,03	60,91	259,15	1 765,24	25,90	0,28	0,21	0,19	0,00	135,29	259,57	89,73	11,74	1 200,07	12,82	0,00	0,04		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,17	9,96	26,67	222,87	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,26	22,32	118,50	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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	0213	
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	570	17,88	17,67	81,14	558,47	12,90	0,18	0,02	0,10	0,00	305,99	263,13	54,44	3,10	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	60	0,81	3,68	6,13	89,77	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	51	2011
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	200/15	6,28	7,50	14,77	151,38	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	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	13,82	16,87	12,46	202,10	0,47	0,07	0,11	0,05	0,00	23,64	122,20	19,32	1,57	158,55	3,89	0,01	0,07	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,43	7,15	31,73	209,10	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,06	176,65	118,44	4,01	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	755	33,62	35,86	116,81	889,64	0,47	0,35	0,15	0,08	0,00	52,00	350,15	153,36	7,38	238,05	5,57	0,01	0,07		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	7,50	9,80	74,40	380,20	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
кисло-молочная продукция	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	13,30	14,80	82,80	488,20	1,60	0,12	0,31	0,06	0,00	277,00	274,00	48,00	2,30	402,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		64,80	68,33	280,75	1 936,31	14,97	0,65	0,48	0,24	0,00	634,99	887,28	255,80	12,78	918,05	25,57	0,01	0,08		

7 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,21	8,88	31,41	235,60	1,29	0,16	0,00	0,05	0,00	141,62	177,66	46,35	2,57	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,50	1,30	22,40	107,01	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛО И СЫРОМ	60/10/20	6,52	15,50	15,38	227,98	0,13	0,01	0,06	0,13	0,15	161,18	92,80	6,36	0,20	17,50	0,00	0,00	0,01	3	2011
кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	152,08	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	18,23	29,60	98,95	722,67	2,42	0,22	0,08	0,19	0,15	375,40	351,46	67,71	4,61	61,50	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/15/10	3,91	8,47	10,30	138,14	9,02	0,08	0,08	0,28	0,00	44,39	66,11	23,59	1,07	372,70	5,42	0,00	0,03	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	12,40	10,50	20,10	195,80	0,35	0,05	0,04	0,01	0,00	24,24	115,99	27,19	0,62	214,72	73,10	0,01	0,31	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,69	4,04	25,29	233,40	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	96,68	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,75	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	765	26,15	23,87	105,34	833,21	91,57	0,25	0,21	0,43	0,00	111,87	250,55	79,15	4,34	761,27	80,20	0,01	0,34		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	6,90	4,90	95,20	452,00	4,00	0,10	0,04	0,00	0,00	25,00	64,00	17,00	3,60	311,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,28	58,37	299,49	2 007,88	97,99	0,57	0,33	0,62	0,15	512,27	666,01	163,86	12,55	1 133,77	82,20	0,01	0,35		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	180	15,71	13,17	21,90	369,24	0,27	0,03	0,07	0,02	0,05	58,87	69,36	15,87	0,44	101,89	4,87	0,00	0,01	188	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1,20	2,54	7,51	57,89	0,18	0,01	0,04	0,02	0,03	36,90	26,59	4,46	0,04	53,12	3,11	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	507	20,71	24,16	68,56	662,93	0,45	0,04	0,11	0,04	0,08	100,66	103,78	24,24	1,46	155,01	7,98	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,60	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/15	3,64	3,09	15,00	125,52	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	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	90/60	13,71	14,58	3,27	204,06	0,50	0,06	0,14	0,01	0,00	24,10	140,77	19,13	1,42	262,68	6,07	0,00	0,04	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,38	4,64	38,59	217,78	0,00	0,05	0,04	0,02	0,08	34,04	174,99	23,09	1,14	103,55	0,00	0,02	0,04	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	835	29,19	28,93	110,97	881,45	9,50	0,22	0,22	0,18	0,08	101,47	388,66	71,02	4,96	446,54	7,75	0,02	0,08		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	16,90	118,68	88,01	0,01	0,04	0,16	0,00	19,05	3,06	4,86	0,54	10,83	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	300	8,16	10,07	91,30	535,68	88,01	0,09	0,09	0,17	0,00	48,05	93,06	24,86	2,64	120,83	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		58,06	63,16	270,83	2 080,06	97,96	0,35	0,42	0,39	0,16	250,18	585,50	120,12	9,06	722,38	15,73	0,02	0,09		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,09	6,08	40,36	245,43	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	5,06	45,54	8,86	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ ГОВЯЖЬИ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	254	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	3,41	15,26	105,46	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	116,95	82,69	14,62	0,16	166,15	9,90	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	515	21,15	31,59	78,41	701,44	0,57	0,10	0,12	0,02	0,00	122,01	128,23	23,48	1,18	166,15	9,90	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	60,10	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/15/10	4,24	5,84	11,73	129,40	8,77	0,07	0,09	0,23	0,00	43,55	70,42	27,31	1,44	455,42	6,86	0,00	0,03	0058	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	14,70	13,43	33,08	345,90	0,47	0,08	0,13	0,13	0,00	24,25	180,22	38,78	1,63	272,59	5,40	0,01	0,06	244	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,89	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	745	25,54	22,90	107,97	815,68	13,57	0,28	0,27	0,45	0,00	123,04	346,85	107,73	6,25	891,79	14,21	0,01	0,09		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,98	10,47	61,98	377,98	0,00	0,11	0,05	0,02	0,09	14,07	64,74	11,67	0,73	102,22	1,18	0,02	0,02	0469	
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,98	10,67	82,18	463,98	4,00	0,13	0,07	0,02	0,09	28,07	78,74	19,67	3,53	342,22	3,18	0,02	0,02		
Всего за день:		56,67	65,16	268,56	1 981,10	18,14	0,51	0,46	0,49	0,09	273,12	553,82	150,88	10,96	1 400,16	27,29	0,03	0,11		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,41	6,42	19,32	257,20	0,57	0,09	0,15	0,03	0,05	119,61	130,11	46,99	1,29	232,92	10,52	0,00	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	542	9,73	7,38	67,47	477,79	13,79	0,12	0,17	0,04	0,05	144,19	151,83	60,35	4,56	510,92	12,52	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,93	2,97	6,13	95,20	2,73	0,02	0,03	0,01	0,00	18,24	24,55	11,45	0,72	172,24	3,69	0,00	0,01	0054	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/15/10	4,96	4,63	14,21	119,83	6,34	0,07	0,00	0,15	0,00	19,80	57,80	20,59	0,79	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/60	12,56	13,13	4,22	184,71	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 ОТВАРНЫЕ	150	5,90	4,71	37,66	216,60	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	8,12	2,32	0,46	0,07	0,96	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	825	29,61	26,00	118,77	872,25	20,77	0,20	0,08	0,18	0,08	65,66	140,47	50,80	3,38	252,70	5,37	0,00	0,01		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	300	6,90	4,70	103,17	484,87	1,00	0,10	0,02	0,09	0,00	39,97	77,97	26,98	1,80	71,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,24	38,08	289,41	1 834,91	35,56	0,42	0,27	0,31	0,13	249,82	370,27	138,13	9,74	834,62	17,89	0,00	0,02		