

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.Г. Пестерева
Приказ № 347 от 29.08.2022 г.



**14 - дневное меню
(рацион питания)
для обучающихся
1-4 классов
МБОУ «СОШ №3»**

**2022 – 2023
учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур			
														210			430
Завтрак																	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	93,00	9,00	83,00	0,80	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008		
Итого за прием пищи:	480	9,8	16,5	65,4	451,5	0,05	8,80	0,10	2,00	119,80	27,20	117,90	3,30				
Обед																	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	3,6	15,9	133,7	0,10	6,20	0,30	0,50	33,50	29,10	65,30	1,20	87	2012		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
ГУЛЯШ	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	260	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008		
Итого за прием пищи:	750	31,2	24,1	102,1	749,6	0,23	9,00	0,33	4,40	90,10	97,20	318,20	5,40				
Всего за день:		41,0	40,6	167,5	1 201,1	0,28	17,80	0,43	6,40	209,90	124,40	436,10	8,70				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	262	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	349	2011
ХЛЕБ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	0,00		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	18,8	18,8	64,8	483,7	0,00	0,00	0,00	88,50	46,80	151,10	3,30	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	13,3	18,8	64,8	483,7	0,00	0,00	0,00	88,50	46,80	151,10	3,30	0,00		2008
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	36,70	36,10	107,60	2,40	0,00	99	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	5,9	14,9	126,6	0,10	16,50	0,50	46,10	32,50	68,70	1,60	0,00	141	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	14,4	13,4	234,4	0,00	0,30	0,00	12,20	17,50	113,00	1,80	0,00	268	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	0,00	379	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	33,4	32,3	103,8	840,4	0,50	21,90	0,70	220,30	125,00	427,60	7,50	0,00		2008
Всего за день:		46,7	51,1	168,6	1 324,1	0,50	45,10	0,80	308,80	171,80	578,70	10,80	0,00		2008

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														Завтрак		
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20,2	16,6	44,1	408,3	0,00	0,40	0,10	0,40	285,10	34,80	276,80	0,50	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	11,10	2,60	1,40	0,10	377	2011	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	380	22,6	16,8	74,0	539,7	0,00	1,50	0,10	1,00	303,10	47,30	303,40	1,20			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	139,2	0,00	12,40	0,20	2,30	50,50	25,40	75,90	1,70	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	750	32,1	27,8	109,1	815,1	0,22	17,20	0,30	5,40	149,90	84,20	328,70	8,20			
Всего за день:		54,7	44,6	183,1	1 354,8	0,22	18,70	0,40	6,40	453,00	131,50	632,10	9,40			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,80	323	2008	
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	95,9	0,10	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	16,2	10,3	85,5	499,6	0,13	0,63	3,50	92,90	91,50	294,80	3,00			
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,10	9,60	0,20	33,00	33,70	102,30	1,80	77	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	12,00	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,9	62,0	0,00	13,20	0,80	21,10	10,60	14,50	2,90		2008	
Итого за прием пищи:	810	29,2	20,8	109,4	745,3	0,28	33,80	0,42	78,80	113,40	355,20	17,90			
Всего за день:		45,4	31,1	194,9	1 244,9	0,41	44,50	1,05	206,30	194,40	650,00	20,90			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	7,4	20,0	165,6	0,00	0,60	0,00	0,30	119,70	21,90	108,00	0,40	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	4,6	3,6	12,0	100,5	0,00	0,10	0,00	0,50	111,10	12,10	80,20	0,60	3	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
Итого за прием пищи:	490	13,4	15,1	65,0	454,4	0,00	10,00	0,00	1,40	356,40	68,50	293,50	3,80		
Обед															
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	7,0	12,6	135,3	0,10	4,60	0,20	1,60	24,10	22,20	85,30	1,30	74	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,6	20,9	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,90	29,50	82,30	1,20	128	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	19,9	9,5	0,3	165,7	0,20	0,50	0,00	1,40	29,80	28,00	183,70	0,60	227	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	33,1	21,5	92,1	693,4	0,60	15,20	0,20	4,40	120,20	101,40	406,00	4,30		
Всего за день:		46,5	36,6	157,1	1 147,8	0,60	25,20	0,20	5,80	476,60	169,90	699,50	8,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ГУЛЯШ	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	470	19,3	20,3	70,8	541,3	0,03	1,70	0,03	3,30	42,10	54,90	222,60	3,10		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,3	6,4	17,6	154,2	0,10	8,80	0,20	1,50	35,40	32,00	102,60	1,80	104	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,3	13,2	17,3	234,1	0,10	9,20	0,20	2,60	27,80	35,30	139,60	2,40	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	760	23,2	20,1	82,5	605,9	0,30	29,10	0,40	5,40	113,30	105,60	339,50	6,90		
Всего за день:		42,5	40,4	153,3	1 147,2	0,33	30,80	0,43	8,70	155,40	160,50	562,10	10,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														5,2		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,4	26,6	184,2	0,00	0,40	0,00	0,90	83,80	13,80	77,10	0,40	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	10,1	15,2	160,8	0,00	0,00	0,10	0,90	8,30	9,90	27,50	0,60	1	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,9	62,0	0,00	13,20	0,00	0,80	21,10	10,60	14,50	2,90		2008	
Итого за прием пищи:	540	11,4	20,1	81,3	555,0	0,00	14,10	0,10	2,60	224,70	53,40	207,00	4,40			
Обед																
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,4	6,2	22,2	169,2	0,10	5,70	0,20	1,40	24,90	29,90	94,50	1,40		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,9	14,9	9,9	225,8	0,00	0,20	0,00	2,90	10,60	16,70	110,80	1,80	282	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	750	33,1	30,1	121,2	888,4	0,30	6,40	0,20	6,70	190,50	104,40	393,50	6,30			
Всего за день:		44,5	50,2	202,5	1 443,4	0,30	20,50	0,30	9,30	415,20	157,80	600,50	10,70			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	5,9	14,9	126,6	0,10	16,50	0,50	2,60	46,10	32,50	68,70	1,60	141	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	23,0	22,4	95,9	678,9	0,10	17,30	0,60	3,70	115,20	70,80	271,40	4,30		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	52,3	53,3	20,2	768,9	0,30	8,60	0,40	2,30	63,90	68,80	473,10	5,20	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,2	10,2	104,9	0,10	32,90	0,10	2,40	84,20	30,90	59,30	1,80	321	2011
ТЕФТЕЛИ	90	8,0	9,0	7,8	142,9	0,00	0,70	0,00	1,50	9,20	11,90	76,50	1,10	284	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	68,4	67,9	87,7	1 236,2	0,50	42,20	0,50	7,40	179,60	133,20	659,30	9,30		
Всего за день:		91,4	90,3	183,6	1 915,1	0,60	59,50	1,10	11,10	294,80	204,00	930,70	13,60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	480	22,0	14,2	65,1	476,9	0,10	25,00	0,22	5,30	80,80	68,80	269,00	16,40		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6,9	7,3	20,4	175,9	0,10	7,00	0,20	1,50	36,10	29,20	97,60	1,70	118,2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	15,0	15,0	0,8	197,9	0,10	0,90	0,20	0,20	16,30	16,30	130,30	1,40	307	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	30,1	27,3	117,2	834,7	0,33	7,90	0,43	3,20	86,80	93,20	360,60	4,90		
Всего за день:		52,1	41,5	182,3	1 311,6	0,43	32,90	0,65	8,50	169,60	162,00	629,60	21,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины				Минеральные вещества								
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	21,0	16,2	40,8	397,1	0,00	0,30	0,10	2,80	162,90	25,30	211,90	1,00	219	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	380	23,5	16,4	70,9	529,7	0,00	1,40	0,10	3,40	183,20	39,80	242,20	2,10			
Обед																
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,5	9,4	15,3	171,1	0,10	11,40	0,30	2,50	58,20	36,20	98,70	2,30	62	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008	
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	95,9	0,10	0,70	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	850	26,0	20,1	107,4	715,0	0,35	26,10	0,93	6,80	160,40	143,70	428,40	8,70			
Всего за день:		49,5	36,5	178,3	1 244,7	0,35	27,50	1,03	10,20	343,60	183,50	670,60	10,80			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	93,00	9,00	83,00	0,80	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
Итого за прием пищи:	480	9,8	16,5	65,4	451,5	0,05	8,80	0,10	2,00	119,80	27,20	117,90	3,30		
Обед															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	3,6	15,9	133,7	0,10	6,20	0,30	0,50	33,50	29,10	65,30	1,20	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ГУЛЯШ	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	260	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	31,2	24,1	102,1	749,6	0,23	9,00	0,33	4,40	90,10	97,20	318,20	5,40		
Всего за день:		41,0	40,6	167,5	1 201,1	0,28	17,80	0,43	6,40	209,90	124,40	436,10	8,70		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		8,7	15,7													
Завтрак																
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60	2008	2008	
ХЛЕБ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	2008	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	410	13,3	18,8	64,8	483,7	0,00	23,20	0,10	5,40	88,50	46,80	151,10	3,30			
Итого за прием пищи:																
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	5,9	14,9	126,6	0,10	16,50	0,50	2,80	46,10	32,50	68,70	1,60	141	2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	14,4	13,4	234,4	0,00	0,30	0,00	2,70	12,20	17,50	113,00	1,80	268	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,60	50,40	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	750	33,4	32,3	103,8	840,4	0,50	21,90	0,70	10,70	220,30	125,00	427,60	7,50			
Всего за день:		46,7	51,1	168,6	1 324,1	0,50	45,10	0,80	16,10	308,80	171,80	578,70	10,80			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20,2	16,6	44,1	408,3	0,00	0,40	0,10	0,40	285,10	34,80	276,80	0,50	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	11,10	2,60	1,40	0,10	377	2011
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	380	22,6	16,8	74,0	539,7	0,00	1,50	0,10	1,00	303,10	47,30	303,40	1,20		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	139,2	0,00	12,40	0,20	2,30	60,50	25,40	75,90	1,70	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	2008
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
Итого за прием пищи:	750	32,1	27,8	109,1	815,1	0,22	17,20	0,30	5,40	149,90	84,20	328,70	8,20		
Всего за день:		54,7	44,6	183,1	1 354,8	0,22	18,70	0,40	6,40	453,00	131,50	632,10	9,40		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		3,6	4,6													
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008	
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	95,9	0,10	0,70	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	16,2	10,3	85,5	499,6	0,13	10,70	0,63	3,50	92,90	91,50	294,80	3,00			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,10	9,60	0,20	1,40	33,00	33,70	102,30	1,80	77	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,9	62,0	0,00	13,20	0,00	0,80	21,10	10,60	14,50	2,90		2008	
Итого за прием пищи:	810	29,2	20,8	109,4	745,3	0,28	33,80	0,42	7,80	113,40	102,90	355,20	17,90			
Всего за день:		45,4	31,1	194,9	1 244,9	0,41	44,50	1,05	11,30	206,30	194,40	650,00	20,90			