

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №3»  
*Н.Г. Пестерева*  
Приказ № 2 от 09.01.2023 г.



**14 - дневное меню (рацион питания)  
для обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «СОШ №3»**

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	1,06	123,69	11,97	110,39	1,06	210	2008						
	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						
КИСЕЛЬ	50	2,4	16,7	15,3	220,6	0,00	0,00	0,10	1,00	9,30	9,90	29,00	0,60	1	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	12,2	38,3	88,1	748,5	0,07	8,80	0,23	2,66	158,69	30,77	153,39	3,56								
<b>Обед</b>																					
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						
	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,60	2,10	260	2011						
ГУЛЫШ	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						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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							
ХЛЕБ	810	30,8	29,8	118,2	864,7	0,24	12,50	0,24	5,70	95,33	112,38	394,14	6,40								
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,9	5,5	18,1	150,8	0,10	0,10	0,10	0,80	166,70	18,20	120,20	0,90	3	2011						
	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						
ЧАЙ С САХАРОМ	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						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	290	9,2	8,4	55,0	334,0	0,10	0,10	0,10	0,80	181,20	25,50	147,20	1,50								
Итого за прием пищи:		52,2	76,5	261,4	1947,2	0,41	21,40	0,57	9,16	435,22	168,65	694,73	11,46								
Всего за день:																					

2 день (вторник)

Привеш пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31,2	12,7	59,1	479,4	0,00	0,50	0,00	0,60	337,20	47,50	340,80	0,60	223	2011		
	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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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		
ХЛЕБ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	34,0	13,3	99,3	660,4	0,00	12,20	0,00	1,90	372,10	68,40	379,00	3,60				
<b>Обед</b>																	
СУП МЯСНОЙ С БОБОВЫМИ	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		
	200	6,0	7,9	28,2	213,0	0,20	30,10	0,80	4,20	69,70	63,80	119,30	2,90	141	2008		
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	14,4	15,9	14,9	259,3	0,00	0,30	0,00	3,00	13,00	19,40	124,80	1,90	268	2011		
БИТОЧКИ ИЗ ТОВАДИНЫ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	19,10	87,90	0,50	379	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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		
ХЛЕБ	810	37,7	35,8	118,6	951,7	0,60	35,50	1,00	12,60	244,70	158,20	490,00	8,90				
<b>Полдник</b>																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	46,1	11,8	41,6	462,6	0,10	0,40	0,00	4,30	218,00	43,10	333,60	1,00	219	2008		
	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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	400	46,3	11,8	56,6	524,2	0,10	1,50	0,00	4,30	231,40	47,70	338,70	1,50				
Итого за прием пищи:		118,0	60,9	274,5	2 136,3	0,70	49,20	1,00	18,80	848,20	274,30	1 207,70	14,00				
<b>Всего за день:</b>																	



3 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008				
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,10	0,90	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2012				
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	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70						
Итого за прием пищи:	600	19,5	12,6	88,9	547,6	0,16	11,90	0,64	4,10	96,43	106,38	334,04	5,80						
<b>Обед</b>																			
ЦУИ 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	200	7,2	6,5	46,2	271,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	270,3	0,10	0,80	0,10	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	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:	810	34,8	30,7	121,9	900,8	0,30	13,20	0,40	5,70	158,80	83,60	344,70	6,00						
<b>Полдник</b>																			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008				
Итого за прием пищи:	360	9,3	10,9	49,7	339,2	0,10	11,70	0,10	0,70	243,70	40,00	199,50	3,30						
Итого за день:		63,6	54,2	260,5	1787,6	0,56	36,60	1,14	10,50	498,93	229,98	878,24	15,10						



4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ъ, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	11,6	21,2	10,7	280,4	0,00	30,80	0,10	6,60	85,90	38,70	131,80	2,90	262	2008		
	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		
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		
ХЛЕБ	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	14,00	63,00	1,50		2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	500	19,2	28,3	97,3	720,7	0,10	30,80	0,10	7,20	121,60	64,40	220,00	5,00				
<b>Обед</b>																	
Итого за прием пищи:																	
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		
	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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		
КИСЕЛЬ	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		
ХЛЕБ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	750	34,6	39,0	141,4	1 055,3	0,30	10,60	0,50	7,70	98,20	105,00	413,60	6,00				
Итого за прием пищи:																	
<b>Полдник</b>																	
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		
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:	230	3,3	3,1	42,1	214,1	0,02	4,00	0,00	0,20	22,70	14,00	41,00	3,40				
Итого за день:		57,1	70,4	280,8	1 987,1	0,42	45,40	0,60	15,10	242,50	183,40	674,60	14,40				

## 5 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	26,7	220,5	0,10	0,80	0,00	0,40	159,40	29,10	143,80	0,60	180	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	114,50	27,50	95,60	0,90	382	2011				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,9	5,5	18,1	150,8	0,10	0,10	0,10	0,80	166,70	18,20	120,20	0,90	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:	560	17,3	19,6	77,8	559,6	0,20	10,20	0,10	1,80	451,70	81,80	369,30	4,30						
<b>Обед</b>																			
РАССОЛЫНИК 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	200	4,1	6,2	27,8	183,1	0,20	13,60	0,00	0,30	54,50	39,40	109,90	1,50	128	2011				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,1	10,6	0,3	184,4	0,20	0,60	0,00	1,60	33,20	31,20	204,10	0,70	227	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	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						
Итого за прием пищи:	810	36,4	24,2	85,4	703,0	0,60	18,80	0,20	4,70	131,40	113,90	449,70	4,70						
<b>Полдник</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2,0	6,1	2,5	74,0	0,00	0,30	0,00	0,20	64,10	6,90	47,40	0,30	214	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				
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:	430	8,1	10,0	42,0	291,9	0,00	0,80	0,00	0,80	182,50	44,30	168,20	1,80						
Итого за день:		61,8	53,8	205,2	1 564,5	0,80	29,80	0,30	7,30	769,60	240,00	987,20	10,80						



6 день (Понедельник)

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008		
ТУШЕН	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,60	2,10	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:	530	22,1	23,4	83,5	632,3	0,04	1,80	0,04	3,70	47,83	65,48	261,54	3,50				
<b>Обед</b>																	
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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,1	17,6	21,9	306,7	0,10	11,60	0,20	3,50	35,70	44,90	181,20	3,00	259	2011		
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		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70				
Итого за прием пищи:	780	30,7	21,9	89,4	678,3	0,32	28,80	0,50	5,50	113,00	111,60	340,20	8,90				
<b>Полдник</b>																	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	8,10	9,90	27,10	0,60	1	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		
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				
Итого за прием пищи:	270	4,7	11,4	52,1	329,0	0,00	0,00	0,10	0,80	22,60	17,20	54,10	1,20				
Всего за день:		57,5	56,7	225,0	1 639,6	0,36	30,60	0,64	10,00	183,43	194,28	655,84	13,60				



## 7 день (вторник)

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг						
<b>Завтрак</b>																			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,5	35,5	245,5	0,10	0,50	0,00	1,20	111,90	18,30	103,00	0,50	184	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,9	10,0	12,1	146,6	0,00	0,00	0,10	0,80	6,90	7,90	22,50	0,50	1	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				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008				
Итого за прием пищи:	560	12,6	22,0	84,5	589,7	0,10	11,60	0,10	2,70	247,20	53,70	225,00	3,80						
<b>Обед</b>																			
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	200	7,2	6,5	46,2	271,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011				
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,0	16,6	9,3	242,0	0,00	0,20	0,00	3,20	11,40	18,20	120,90	1,90	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:	810	36,0	33,4	132,2	972,0	0,30	6,40	0,30	7,40	201,10	109,30	417,40	6,70						
<b>Полдник</b>																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	199,5	0,03	0,00	0,04	0,93	13,30	21,28	65,17	0,53	324	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				
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:	460	10,8	9,4	90,6	489,6	0,13	0,50	0,04	2,13	138,60	60,18	203,47	2,23						
Итого за день:	59,4	64,8	307,3	2 051,3	0,53	18,50	0,44	12,23	586,90	223,18	845,87	12,73							

8 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ПАУ ОВОЩНОЕ	200	3,5	8,2	18,1	161,3	0,10	19,10	0,60	3,80	59,90	39,80	82,40	1,80	344	2012				
КОТЛЕТЫ РУБЦЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	270,3	0,10	0,80	0,10	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	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	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:	560	25,4	26,2	91,9	705,1	0,20	19,90	0,70	5,00	130,50	80,20	297,00	4,80						
<b>Обед</b>																			
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	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	16,7	16,7	1,0	219,8	0,10	1,00	0,30	0,20	18,00	18,10	144,70	1,60	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:	810	33,0	30,5	129,8	924,6	0,34	8,00	0,54	3,30	94,13	103,58	400,74	5,30						
<b>Полдник</b>																			
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				
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:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	0,02	4,00	0,00	0,20	22,70	14,00	41,00	3,40						
Всего за день:		61,7	59,8	263,8	1 840,8	0,56	31,90	1,24	8,50	247,33	197,78	738,74	13,50						



9 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
ПЛОДЫ И ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	407,0	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	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				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008				
Итого за прием пищи:	500	26,7	18,5	81,8	600,6	0,11	21,63	0,29	6,55	83,71	70,81	308,84	17,26						
<b>Обед</b>																			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	7,7	8,3	20,2	187,1	0,10	6,80	0,20	1,80	27,70	27,90	98,90	1,50	100	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,8	7,0	13,7	139,7	0,10	43,80	0,10	3,10	112,30	41,30	79,00	2,60	321	2011				
ТЕФТЕЛИ	100	8,8	10,0	8,6	158,3	0,00	0,80	0,00	1,60	10,20	13,10	84,90	1,20	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:	810	25,9	25,7	92,0	704,6	0,30	51,40	0,30	7,70	172,50	103,90	313,20	6,50						
<b>Полдник</b>																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,2	8,5	45,9	288,3	0,10	0,00	0,10	1,60	39,90	13,80	56,10	1,30	203	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	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:	430	9,5	8,7	89,2	472,1	0,10	0,00	0,10	2,20	58,40	25,60	85,60	1,90						
Итого за день:		62,1	52,9	263,0	1 777,3	0,51	73,03	0,69	16,45	314,61	200,31	707,64	25,66						



10 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																					
Сырники из творога с повидлом	200	33,5	10,1	54,9	447,2	0,10	0,40	0,00	0,00	3,70	163,90	34,80	247,00	1,10	219	2011					
	200	0,0	0,0	14,6	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	430	2008						
Чай с сахаром	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,50		2008						
Хлеб	120	0,4	0,4	10,3	49,9	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30								
Фрукты свежие	550	36,2	10,7	94,9	625,9	0,10	11,00	0,00	5,00	193,50	54,40	283,80	4,00								
<b>Обед</b>																					
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						
	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008						
Каша рисовая рассыпчатая	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,10	0,90	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2012						
	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						
Рыба с овощами	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						
Сок	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70								
Хлеб	880	28,3	22,2	119,2	789,8	0,36	23,30	0,94	7,20	161,53	152,48	457,94	8,70								
<b>Полдник</b>																					
Бутерброды с маслом	50	2,4	10,5	15,2	164,5	0,00	0,00	0,10	0,90	8,40	9,90	27,60	0,60	1	2011						
	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						
Чай с лимоном	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						
Кондитерское изделие	280	4,9	13,4	52,5	351,2	0,00	1,10	0,10	0,90	30,50	20,50	59,70	1,70								
Итого за прием пищи:		69,4	46,3	266,6	1766,9	0,46	35,40	1,04	13,10	385,53	227,38	801,44	14,40								
<b>Всего за день:</b>																					

11 день (понедельник)

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na	К	Сl			
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	1,06	123,69	11,97	110,39	1,06	210	2008				
	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				
КИСЕЛЬ	50	2,4	16,7	15,3	220,6	0,00	0,00	0,10	1,00	9,30	9,90	29,00	0,60	1	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	12,2	38,3	88,1	748,5	0,07	8,80	0,23	2,66	158,69	30,77	153,39	3,56						
<b>Обед</b>																			
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				
	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008				
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,60	2,10	260	2011				
ГУЛЯШ	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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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				
ХЛЕБ	810	30,8	29,8	118,2	864,7	0,24	12,50	0,24	5,70	95,33	112,38	394,14	6,40						
<b>Полдник</b>																			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,9	5,5	18,1	150,8	0,10	0,10	0,10	0,80	166,70	18,20	120,20	0,90	3	2011				
	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	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				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	290	9,2	8,4	55,0	334,0	0,10	0,10	0,10	0,80	181,20	25,50	147,20	1,50						
Итого за прием пищи:		52,2	76,5	261,4	1 947,2	0,41	21,40	0,57	9,16	435,22	168,65	694,73	11,46						
Всего за день:																			



12 день (вторник)

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31,2	12,7	59,1	479,4	0,00	0,50	0,00	0,60	337,20	47,50	340,80	0,60	223	2011				
	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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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				
ХЛЕБ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	34,0	13,3	99,3	660,4	0,00	12,20	0,00	1,90	372,10	68,40	379,00	3,60						
<b>Обед</b>																			
СУП МЯСНОЙ С БОБОВЫМИ	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				
	200	6,0	7,9	28,2	213,0	0,20	30,10	0,80	4,20	69,70	63,60	119,30	2,90	141	2008				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	14,4	15,9	14,9	259,3	0,00	0,30	0,00	3,00	13,00	19,40	124,80	1,90	268	2011				
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	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				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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				
ХЛЕБ	810	37,7	35,8	118,6	951,7	0,60	35,50	1,00	12,60	244,70	158,20	490,00	8,90						
<b>Полдник</b>																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	46,1	11,8	41,6	462,6	0,10	0,40	0,00	4,30	218,00	43,10	333,60	1,00	219	2008				
	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				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	400	46,3	11,8	56,6	524,2	0,10	1,50	0,00	4,30	231,40	47,70	338,70	1,50						
Итого за прием пищи:		118,0	60,9	274,5	2136,3	0,70	49,20	1,00	18,80	848,20	274,30	1207,70	14,00						
Всего за день:																			



13 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. $\Sigma$ , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг				
<b>Завтрак</b>																			
КАЛДА РЫСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008				
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,10	0,90	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2008				
	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				
СОК	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				
ХЛЕБ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	600	19,5	12,6	88,9	547,6	0,16	11,90	0,64	4,10	96,43	106,38	334,04	5,80						
<b>Обед</b>																			
Итого за прием пищи:																			
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	200	7,2	6,5	46,2	271,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	270,3	0,10	0,80	0,10	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	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	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						
Итого за прием пищи:	810	34,8	30,7	121,9	900,8	0,30	13,20	0,40	5,70	158,80	83,60	344,70	6,00						
<b>Полдник</b>																			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008				
Итого за прием пищи:	360	9,3	10,9	49,7	339,2	0,10	11,70	0,10	0,70	243,70	40,00	199,50	3,30						
Итого за день:		63,6	54,2	260,5	1787,6	0,56	36,80	1,14	10,50	498,93	229,98	878,24	15,10						

14 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
<b>Завтрак</b>																			
ГОРЯЧАЯ ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	11,6	21,2	10,7	280,4	0,00	30,80	0,10	6,60	85,90	36,70	131,80	2,90	262	2008				
КОМПЛОТ 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	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	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	14,00	63,00	1,50		2008				
Итого за прием пищи:	500	19,2	28,3	97,3	720,7	0,10	30,80	0,10	7,20	121,60	64,40	220,00	5,00						
<b>Обед</b>																			
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				
ПЮР из ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	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				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80						
Итого за прием пищи:	750	34,6	39,0	141,4	1055,3	0,30	10,60	0,50	7,70	98,20	105,00	413,60	6,00						
<b>Полдник</b>																			
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				
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						
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,1	211,1	0,02	4,00	0,00	0,20	22,70	14,00	41,00	3,40						
Всего за день:		57,1	70,4	280,8	1987,1	0,42	45,40	0,60	15,10	242,50	183,40	674,60	14,40						