

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.Г. Пестерева
Приказ № 1 от 09.01.2023 г.



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

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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
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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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
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:	500	9,9	33,0	79,2	655,8	0,05	8,80	0,20	2,40	128,00	27,80	126,00	3,30		
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
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	28,0	26,7	105,5	773,7	0,23	12,40	0,23	5,30	89,60	101,80	355,20	6,00		
Всего за день:		37,9	59,7	184,7	1429,5	0,28	21,20	0,43	7,70	217,60	129,60	481,20	9,30		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Na	рецептур				
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	23,6	9,5	44,3	359,0	0,00	0,40	0,00	0,40	252,90	35,60	255,40	0,50	223	2011				
Чай с лимонном	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				
ХЛИБ	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	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:	500	26,4	10,1	84,5	540,0	0,00	12,10	0,00	1,70	287,80	56,50	293,60	3,50						
Обед																			
СУП МЯСНОЙ С БОЛОВЬИМИ	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				
РАТУ 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				
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				
ХЛИБ	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	33,4	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:		59,8	42,4	188,3	1 380,4	0,50	34,00	0,70	12,40	508,10	181,50	721,20	11,00						

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 Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
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				
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		2008				
Итого за прием пищи:	540	17,0	10,5	76,3	468,7	0,15	11,70	0,63	3,70	88,40	93,50	292,00	5,50						
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 РУБЕНЫЕ 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				
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	31,1	27,6	108,7	806,5	0,20	13,20	0,30	5,20	144,40	78,00	314,70	5,40						
Всего за день:		48,1	38,1	185,0	1 275,2	0,35	24,90	0,93	8,90	232,80	171,50	606,70	10,90						

4 день (четверг)

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																			
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				
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	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						
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				
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				
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	2008					
Итого за прием пищи:	700	31,8	24,4	133,4	881,9	0,28	19,80	0,42	7,10	109,40	98,70	381,30	15,80						
Всего за день:		51,0	52,7	230,7	1 602,6	0,38	50,60	0,52	14,30	231,00	163,10	601,30	20,80						

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 Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур				
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	7,4	20,0	166,6	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	50	5,8	4,6	15,1	125,6	0,00	0,10	0,60	0,60	138,90	15,20	100,20	0,80	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:	500	14,6	16,1	68,1	479,5	0,00	10,00	0,00	1,50	384,20	71,60	313,50	4,00					
Обед																		
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 ПОРЕ	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	166,7	0,20	0,50	0,00	1,40	29,80	28,00	183,70	0,60	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		2008			
Итого за прием пищи:	750	33,1	21,5	78,5	638,7	0,60	15,20	0,20	4,40	114,40	100,80	401,70	4,30					
Всего за день:		47,7	37,6	146,6	1 118,2	0,60	25,20	0,20	5,90	498,60	172,40	715,20	8,30					

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Щг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
ГЛИЦИ	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:	520	20,5	21,8	83,2	609,3	0,04	1,70	0,04	3,40	45,73	63,48	248,34	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		
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		
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		2008		
Итого за прием пищи:	730	26,9	17,5	84,8	605,7	0,32	26,40	0,50	4,60	105,10	102,00	298,60	8,30				
Всего за день:		47,4	39,3	168,0	1215,0	0,36	28,10	0,54	8,00	150,83	165,48	546,94	11,60				

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
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	146,0	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	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:	510	11,3	20,0	78,7	542,6	0,00	11,50	0,10	2,50	220,50	51,20	204,10	3,80				
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:		44,4	50,1	199,9	1 431,0	0,30	17,90	0,30	9,20	411,00	155,60	597,60	10,10				

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 Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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 РУБЛЕНЫЕ 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		
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:	500	23,0	22,4	87,1	643,5	0,10	17,30	0,60	3,70	112,10	70,70	267,10	4,30				
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	88,80	93,20	360,60	4,90				
Всего за день:		53,1	49,7	204,3	1 478,2	0,43	25,20	1,03	6,90	200,90	163,90	627,70	9,20				

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, г	В4, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ПЛОД ИЗ 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	26,2	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				
Обед																	
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	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	23,8	22,9	87,7	654,4	0,30	40,40	0,30	6,90	143,40	92,30	285,10	5,60				
Всего за день:		50,5	41,4	169,5	1 255,0	0,41	62,03	0,59	13,45	227,11	163,11	593,94	22,86				

10 день (пятница)

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	25,2	7,5	41,1	335,8	0,00	0,30	0,00	2,80	122,80	26,20	185,30	0,90	219	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	0,60	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008				
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:	500	27,9	8,1	81,1	514,5	0,00	10,90	0,00	4,10	152,40	45,80	222,10	3,80						
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				
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		2008				
Итого за прием пищи:	820	25,8	20,1	106,6	710,9	0,35	23,10	0,93	6,80	153,50	139,60	415,90	8,40						
Всего за день:		53,7	28,2	187,7	1 225,4	0,35	34,00	0,93	10,90	305,90	185,40	638,00	12,20						

11 день (понедельник)

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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				
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		
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		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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		
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:	500	9,9	33,0	79,2	655,8	0,05	8,80	0,20	2,40	128,00	27,80	126,00	3,30				
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		
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	28,0	26,7	105,5	773,7	0,23	12,40	0,23	5,30	89,60	101,80	355,20	6,00				
Всего за день:		37,9	59,7	184,7	1 429,5	0,28	21,20	0,43	7,70	217,60	129,60	481,20	9,30				

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. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	23,6	9,5	44,3	359,0	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	252,90	35,60	255,40	0,50	223	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	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	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60		2008						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	0,00	16,90	8,40	11,60	2,30		2008						
Итого за прием пищи:	500	26,4	10,1	84,5	540,0	0,00	12,10	0,00	1,70	0,00	287,80	56,50	293,60	3,50								
Обед																						
СУП МЯСНОЙ С БОБОВЫМИ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	4,20	0,20	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	2,60	0,50	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	0,00	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	0,00	11,50	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	0,00	13,80	19,80	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	0,70	220,30	125,00	427,60	7,50								
Всего за день:		59,8	42,4	188,3	1380,4	0,50	34,00	0,70	12,40	0,70	508,10	181,50	721,20	11,00								

13 день (средн)

Прием 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				
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		
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:	540	17,0	10,5	76,3	468,7	0,15	11,70	0,63	3,70	88,40	93,50	292,00	5,50				
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 РУБЕНЫЕ 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		
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	31,1	27,6	108,7	806,5	0,20	13,20	0,30	5,20	144,40	78,00	314,70	5,40				
Всего за день:		48,1	38,1	185,0	1 275,2	0,35	24,90	0,93	8,90	232,80	171,50	606,70	10,90				

14 день (четверг)

Привез пицца, 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	Na, мг	К, мг	Ca, мг			
Завтрак																			
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				
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	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						
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				
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				
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	2008					
Итого за прием пищи:	700	31,8	24,4	133,4	881,9	0,28	19,80	0,42	7,10	109,40	98,70	381,30	15,80						
Всего за день:		51,0	52,7	230,7	1 602,6	0,38	50,60	0,52	14,30	231,00	163,10	601,30	20,80						