

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3»
Н.Г. Пестерева
Приказ № 344 от 21.08.2023 г.



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

2023 – 2024
учебный год

1 день (понедельник)

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,3	359,5	0,10	0,00	0,20	1,60	161,10	14,10	128,00	1,30	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		
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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		2008		
Итого за прием пищи:	550	13,7	26,1	94,5	669,8	0,10	11,00	0,30	3,10	198,40	34,70	171,50	4,30				
Обед																	
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		
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300	7,0	7,9	13,9	153,4	0,00	0,50	0,00	1,60	19,10	17,70	76,50	0,90		2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	17,6	30,6	384,7	0,20	15,40	0,00	2,00	26,20	51,50	201,40	3,20	299	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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:	830	27,7	26,1	91,3	750,0	0,30	22,90	0,00	4,90	80,10	102,80	365,90	7,00				
Полдник																	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,00	0,10	0,20	0,70	194,10	14,60	126,30	0,60	3	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		2008		
Итого за прием пищи:	360	7,0	12,7	49,8	346,2	0,00	11,10	0,20	1,40	223,30	25,30	142,70	3,00				
Всего за день:		48,4	64,9	235,6	1766,0	0,40	45,00	0,50	9,40	501,80	162,80	679,80	14,30				

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К/К					
Завтрак																			
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		
КАША РИСОВАЯ РАСЫПЧУТАЯ	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				2008		
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	12,5	27,1	2,2	302,9	0,10	1,00	0,60	11,80	48,90	49,60	186,10	0,90				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				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:	630	21,4	33,7	89,7	747,8	0,16	15,00	0,64	13,10	107,33	115,98	370,84	6,10						
Обед																			
СУП С БОБОВЫМИ И 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				2008		
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	8,2	24,0	189,3	0,10	19,70	0,70	3,90	55,30	48,00	99,30	2,40				2012		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	17,4	15,5	282,5	0,00	0,00	0,00	3,30	12,00	19,90	132,70	2,10				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				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	37,3	37,6	115,0	951,2	0,50	24,80	0,90	12,60	229,30	142,90	477,90	8,60						
Полдник																			
СОК	200	1,6	0,0	19,0	87,3	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20				2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10				2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20				2008		
Итого за прием пищи:	350	5,8	5,3	66,0	342,8	0,10	30,00	0,00	0,60	68,30	25,20	84,80	3,50						
Всего за день:		64,5	76,6	270,7	2 041,8	0,76	69,80	1,54	26,30	404,93	284,08	933,54	18,20						

3 день (среда)

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															
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	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И 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	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	34,1	13,4	100,3	655,2	0,00	13,60	0,00	2,00	371,30	68,90	380,60	3,90		
Обед															
ЦиИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	8,8	9,2	138,5	0,00	12,40	0,20	2,30	50,70	25,30	74,80	1,60	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	20,0	16,7	311,9	0,10	0,60	0,10	3,00	42,40	21,60	150,00	1,60	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	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	33,8	35,7	130,2	976,1	0,30	13,00	0,40	8,10	157,90	82,40	335,40	5,70		
Полдник															
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008
Итого за прием пищи:	400	46,2	11,8	55,9	521,0	0,10	1,50	0,00	4,30	226,00	45,00	335,00	1,10		
Итого за день:		114,1	60,9	286,4	2 162,3	0,40	28,10	0,40	14,40	755,20	196,30	1 051,00	10,70		

4 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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Полдник	Витамин		
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЦАТАЯ	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	25,7	25,7	1,2	338,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,60	28,10	222,10	2,20	307	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	35,1	34,9	108,1	885,8	0,14	1,40	0,34	1,40	66,33	80,38	378,04	4,20				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	300	11,8	11,3	21,1	232,7	0,10	10,50	0,20	1,90	44,50	42,20	157,10	2,50	104	2011		
ПЛОВ 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		
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		
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:	800	44,2	34,0	137,6	1034,6	0,33	29,13	0,49	9,15	133,11	127,21	507,54	23,26				
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2,1	18,2	2,6	183,2	0,00	0,30	0,10	4,10	64,40	7,00	49,10	0,30	214	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		
Итого за прием пищи:	430	4,4	18,4	37,1	331,6	0,00	0,30	0,10	4,70	79,80	18,70	74,30	0,90				
Всего за день:		83,7	87,3	282,9	2282,0	0,47	30,83	0,93	15,25	279,24	226,29	959,88	28,36				

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. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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	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		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,9	6,1	15,1	143,8	0,00	0,10	0,10	0,70	182,90	16,90	125,20	0,80	3	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
Итого за прием пищи:	550	17,3	20,2	76,0	558,2	0,10	11,40	0,10	1,70	469,80	81,50	375,60	4,50				
Обед																	
РАССОЛЫНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,6	7,0	13,1	137,9	0,10	4,80	0,30	1,60	34,70	25,70	88,80	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	109,80	1,50	128	2011		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,1	10,6	0,3	228,5	0,20	0,60	0,00	1,60	33,20	31,20	204,10	0,70	227	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	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	36,5	24,2	85,6	750,0	0,60	20,10	0,30	4,70	144,20	118,00	454,60	4,80				
Полдник																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
Итого за прием пищи:	350	10,1	10,4	56,8	366,0	0,10	11,10	0,10	0,60	245,70	41,60	207,90	3,50				
Всего за день:		63,9	54,8	218,4	1 674,2	0,80	42,60	0,50	7,00	859,70	241,10	1 038,10	12,80				

6 день (понедельник)

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				
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.5	46.0	270.8	0.10	0.00	0.10	1.60	39.40	13.80	55.90	1.30	309	2011		
ТУПЯШ	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	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	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	24.7	23.9	79.8	631.0	0.10	1.80	0.10	4.90	71.80	47.40	221.70	5.00				
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	14.00	41.90	1.00	87	2008		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.4	0.6	15.9	106.4	0.10	6.20	0.30	0.40	33.10	29.10	64.70	1.20	259	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.2	15.8	22.5	374.7	0.20	11.90	0.00	3.40	31.90	41.60	163.90	2.80	411	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				
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	28.0	16.9	99.2	750.0	0.40	28.10	0.30	5.10	113.30	106.40	325.20	6.20				
Полдник																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	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:	430	5.4	6.2	64.0	330.5	0.03	0.00	0.04	1.53	25.20	35.18	98.37	2.13				
Всего за день:		58.1	47.0	243.0	1711.5	0.53	29.90	0.44	11.53	210.30	188.98	645.27	13.33				

7 день (Вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЖАЯ	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		
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		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,0	10,5	18,9	182,3	0,10	0,00	0,10	1,00	10,10	12,40	33,90	0,80	1	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
Итого за прием пищи:	550	13,7	22,5	90,8	622,8	0,20	11,00	0,10	2,80	249,50	57,80	235,80	4,00				
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	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	12,5	27,1	2,2	302,9	0,10	1,00	0,60	11,80	48,90	49,60	186,10	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	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	29,4	43,2	117,5	976,1	0,36	16,40	0,94	16,10	149,53	148,18	452,94	8,00				
Полдник																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
Итого за прием пищи:	350	10,1	10,4	56,8	366,0	0,10	11,10	0,10	0,60	245,70	41,60	207,90	3,50				
Всего за день:		53,2	76,1	265,1	1964,9	0,66	38,50	1,14	19,50	644,73	247,58	896,64	15,50				

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	8,2	24,0	189,3	0,10	19,70	0,70	3,90	56,30	48,00	99,30	2,40	344	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	20,0	16,7	311,9	0,10	0,60	0,10	3,00	42,40	21,60	150,00	1,60	314	2008		
КОМОТ 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	25,1	31,3	97,5	774,7	0,20	20,30	0,80	7,50	121,80	87,30	301,50	5,20				
Обед																	
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	5,8	5,8	14,0	132,9	0,00	0,60	0,20	1,40	32,40	13,60	61,00	1,00	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	25,7	25,7	1,2	338,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,60	28,10	222,10	2,20	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	40,9	38,0	123,6	1 000,1	0,24	2,00	0,54	3,40	100,03	97,98	441,54	5,20				
Полдник																	
СОК	200	1,6	0,0	19,0	87,3	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20	К/К	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008		
Итого за прием пищи:	350	5,8	5,3	66,0	342,8	0,10	30,00	0,00	0,60	68,30	25,20	84,80	3,50				
Всего за день:		71,8	74,6	287,1	2 117,6	0,54	52,30	1,34	11,50	290,13	210,48	827,84	13,90				

9 день (четверг)

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
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		
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	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:	530	26,9	18,5	82,6	604,7	0,11	24,63	0,29	6,55	90,61	74,91	321,34	17,56						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	16,6	16,7	20,6	299,5	0,20	7,40	0,30	1,70	35,70	35,80	176,90	2,30				103	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	167,8	0,04	14,99	0,00	2,60	37,96	21,98	94,91	2,00				306	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	35,4	34,4	104,1	869,9	0,54	35,99	0,30	5,80	150,46	118,78	432,11	7,00						
Полдник																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30				309	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	6,7	89,3	454,6	0,10	0,00	0,10	2,20	57,90	25,60	85,40	1,90						
Всего за день:		71,8	59,6	276,0	1 929,2	0,75	60,62	0,69	14,55	298,97	219,29	838,85	26,46						

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ 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
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	42,9	7,0	38,5	394,0	0,10	0,40	0,00	2,60	204,30	40,60	309,90	1,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		
Итого за прием пищи:	540	45,8	7,7	79,4	576,7	0,10	11,40	0,00	3,90	233,80	63,30	355,20	5,00		
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30	309	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	17,4	15,5	282,5	0,00	0,00	0,00	3,30	12,00	19,90	132,70	2,10	272	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	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	37,7	34,2	135,3	1 000,1	0,30	10,10	0,30	7,50	209,70	114,70	436,90	7,30		
Полдник															
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	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	9,0	9,8	73,4	417,4	0,03	0,50	0,04	1,53	131,70	58,68	185,97	2,03		
Всего за день:		92,5	51,7	288,1	1 994,2	0,43	22,00	0,34	12,93	575,20	236,68	978,07	14,33		

11 день (понедельник)

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				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,3	359,5	0,10	0,00	0,20	1,60	161,10	14,10	128,00	1,30	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		
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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		2008		
Итого за прием пищи:	550	13,7	26,1	94,5	669,8	0,10	11,00	0,30	3,10	198,40	34,70	171,50	4,30				
Обед																	
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		
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300	7,0	7,9	13,9	153,4	0,00	0,50	0,00	1,60	19,10	17,70	76,50	0,90		2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	17,6	30,6	384,7	0,20	15,40	0,00	2,00	26,20	51,50	201,40	3,20	299	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	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:	830	27,7	26,1	91,3	750,0	0,30	22,90	0,00	4,90	80,10	102,80	365,60	7,00				
Полдник																	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,00	0,10	0,20	0,70	194,10	14,60	126,30	0,60	3	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,00	11,00	0,00	0,70	17,60	8,80	12,10	2,40		2008		
Итого за прием пищи:	360	7,0	12,7	49,8	346,2	0,00	11,10	0,20	1,40	223,30	25,30	142,70	3,00				
Всего за день:		48,4	64,9	235,6	1766,0	0,40	45,00	0,50	9,40	501,80	162,80	679,80	14,30				

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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	
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			2008	
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	12,5	27,1	2,2	302,9	0,10	1,00	0,60	11,80	48,90	49,60	186,10	0,90			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			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:	630	21,4	33,7	89,7	747,8	0,16	15,00	0,64	13,10	107,33	115,98	370,84	6,10				
Обед																	
СУП С БОБОВЫМИ И 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			2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	8,2	24,0	189,3	0,10	19,70	0,70	3,90	55,30	48,00	99,30	2,40			2012	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,9	17,4	15,5	282,5	0,00	0,00	0,00	3,30	12,00	19,90	132,70	2,10			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			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	37,3	37,6	115,0	951,2	0,50	24,80	0,90	12,60	229,30	142,90	477,90	8,60				
Полдник																	
СОК	200	1,6	0,0	19,0	87,3	0,10	20,00	0,00	0,00	37,80	7,20	28,80	0,20			2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10			2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20			2008	
Итого за прием пищи:	350	5,8	5,3	66,0	342,8	0,10	30,00	0,00	0,60	68,30	25,20	84,80	3,50				
Всего за день:		64,5	76,6	270,7	2 041,8	0,76	69,80	1,54	26,30	404,93	284,08	933,54	18,20				

13 день (среда)

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				
Завтрак																	
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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	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	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008		
Итого за прием пищи:	550	34,1	13,4	100,3	665,2	0,00	13,60	0,00	2,00	371,30	68,90	380,60	3,90				
Обед																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	8,8	9,2	138,5	0,00	12,40	0,20	2,30	50,70	25,30	74,80	1,60	88	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,0	270,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,40	13,80	55,90	1,30	309	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,4	20,0	16,7	311,9	0,10	0,60	0,10	3,00	42,40	21,60	150,00	1,60	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	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	33,8	35,7	130,2	976,1	0,30	13,00	0,40	8,10	157,90	82,40	335,40	5,70				
Полдник																	
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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,3	58,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,00	1,90	1,40	0,10	431	2008		
Итого за прием пищи:	400	46,2	11,8	55,9	521,0	0,10	1,50	0,00	4,30	226,00	45,00	335,00	1,10				
Всего за день:		114,1	60,9	286,4	2 162,3	0,40	28,10	0,40	14,40	755,20	196,30	1 061,00	10,70				

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.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мгг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																		
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	25,7	25,7	1,2	338,3	0,10	1,40	0,30	0,40	27,60	28,10	222,10	2,20	307	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	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	35,1	34,9	108,1	885,8	0,14	1,40	0,34	1,40	66,33	80,38	378,04	4,20					
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	11,8	11,3	21,1	232,7	0,10	10,50	0,20	1,90	44,50	42,20	157,10	2,50	104	2011			
ПЛОВ 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			
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			
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:	800	44,2	34,0	137,6	1 034,6	0,33	29,13	0,49	9,15	133,11	127,21	507,54	23,26					
Полдник																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	2,1	18,2	2,6	183,2	0,00	0,30	0,10	4,10	64,40	7,00	49,10	0,30	214	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			
Итого за прием пищи:	430	4,4	18,4	37,1	331,6	0,00	0,30	0,10	4,70	79,80	18,70	74,30	0,90					
Всего за день:		83,7	87,3	282,9	2 252,0	0,47	30,83	0,93	15,25	279,24	226,29	959,88	28,36					