

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ _____ с. _____

Директор ООО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманшина



возраст 12 лет и старше
осенне-зимний период
на период 2023-2024 учебного года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0.4	0.1	1.5	9.7	10.08	0.02	0.02	0.07	0.00	5.64	10.48	8.06	0.40	116.87	0.81	0.00	0.00	2008	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12.9	6.6	14.2	177.6	0.80	0.01	0.01	0.06	0.00	5.26	5.79	3.39	0.14	43.49	0.53	0.00	0.00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0.0	12.4	41.3	295.4	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	6.10	0.91	1.22	0.01	1.31	0.00	0.00	0.00	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	15.6	19.3	81.4	591.3	10.89	0.07	0.05	0.15	0.09	32.87	42.83	24.87	1.39	211.16	1.34	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.4	3.0	12.7	50.1	9.11	0.01	0.02	0.00	0.00	22.57	16.74	7.70	0.49	98.08	1.60	0.00	0.01	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	7.0	6.2	19.8	131.5	0.72	0.04	0.05	0.29	0.22	28.06	42.64	10.14	0.56	80.98	2.48	0.01	0.01	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	200	14.9	17.2	39.3	483.3	1.21	0.32	0.24	0.37	0.04	50.35	336.38	173.13	6.80	496.53	7.61	0.02	0.10	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	800	26.3	26.6	111.0	795.5	11.04	0.42	0.32	0.66	0.26	116.74	425.99	204.48	8.47	728.03	11.69	0.03	0.12		
Всего за день:		41.9	45.9	192.4	1386.8	21.93	0.49	0.37	0.81	0.35	149.61	468.82	229.35	9.86	939.19	13.02	0.03	0.13		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70	8.9	8.2	9.1	199.3	0.15	0.04	0.15	0.03	0.09	111.20	124.27	15.66	0.39	133.52	2.02	0.01	0.02	219	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5.4	6.5	23.7	218.3	0.36	0.09	0.09	0.03	0.07	82.16	116.25	31.41	0.74	162.12	7.42	0.00	0.01	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	7.0	41.3	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	11.17	3.96	3.77	0.34	18.92	0.00	0.00	0.00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1.3	2.9	17.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	550	18.7	17.8	76.6	675.9	1.33	0.20	0.28	0.07	0.15	221.52	301.71	68.72	2.82	399.16	9.43	0.02	0.04		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3.5	9.6	39.4	164.0	10.50	0.05	0.06	0.27	0.00	56.71	57.24	30.23	1.50	443.74	7.05	0.00	0.03	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.3	12.0	5.2	166.3	1.68	0.04	0.08	0.24	0.00	23.36	88.01	15.47	1.04	171.87	4.08	0.01	0.06	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	6.8	5.4	46.6	252.8	0.00	0.04	0.03	0.03	0.09	11.24	89.61	29.52	0.64	65.86	0.91	0.01	0.03	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	21.9	89.4	1.06	0.01	0.00	0.00	0.00	11.81	2.81	3.60	0.52	74.56	0.53	0.00	0.00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	800	26.4	27.4	137.4	787.4	13.24	0.20	0.19	0.54	0.09	113.47	275.27	93.67	4.61	820.52	12.57	0.02	0.13		
Всего за день:		45.1	45.2	214.0	1463.3	14.57	0.40	0.47	0.61	0.24	334.99	576.98	162.38	7.43	1219.69	22.00	0.04	0.17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180	15,1	17,5	45,1	373,6	2,55	0,09	0,12	0,41	0,00	27,58	203,63	53,45	1,90	300,32	6,30	0,02	0,11	291	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,8	0,9	8,0	56,2	0,16	0,01	0,03	0,00	40,50	21,60	5,52	0,02	44,82	2,70	0,00	0,00	378	2011	
ЯБЛОКО	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,0	77,3	558,5	10,71	0,17	0,19	0,43	0,00	97,89	274,61	80,68	4,85	718,24	12,20	0,02	0,13		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	300	9,6	9,8	37,0	257,4	5,01	0,23	0,08	0,28	0,00	46,38	110,36	46,21	2,68	554,28	4,81	0,00	0,03	65	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,9	10,6	14,2	187,6	0,80	0,01	0,01	0,07	0,03	5,27	5,95	3,34	0,14	43,63	0,53	0,00	0,00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	5,7	6,3	25,3	194,6	12,28	0,14	0,12	0,03	0,07	51,95	101,18	35,90	1,43	904,31	10,14	0,00	0,04	128	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	19,7	80,7	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	0,00	0,00	0,00	309	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	26,5	26,9	110,8	789,2	19,70	0,42	0,23	0,38	0,10	121,06	242,15	97,06	4,88	1 558,35	15,48	0,00	0,08		
Всего за день:		45,1	45,9	188,1	1 347,7	30,41	0,60	0,43	0,81	0,10	218,95	516,75	177,73	9,72	2 276,60	27,67	0,03	0,21		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	40	0.4	0.1	1.5	9.7	10.00	0.02	0.02	0.07	0.00	5.60	10.40	8.00	0.40	116.00	0.80	0.00	0.00	2008	
	100	12.9	6.6	14.2	177.6	0.80	0.01	0.01	0.06	0.00	5.26	5.79	3.39	0.14	43.49	0.53	0.00	0.00		
	180	1.8	10.8	37.7	270.8	0.00	0.23	0.13	0.02	0.08	24.96	193.29	129.94	4.55	272.36	2.35	0.00	0.01	2008	
	200	0.0	0.0	11.6	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011	
	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		
	550	17.3	17.7	79.6	574.0	10.80	0.30	0.16	0.15	0.08	42.03	232.16	150.24	5.63	470.55	3.68	0.01	0.02		
Обед																				
	300	5.8	5.6	22.7	225.0	14.58	0.06	0.06	0.23	0.00	59.09	52.65	24.91	1.17	378.88	5.08	0.00	0.03		
	70	18.0	15.1	32.3	231.0	2.30	0.06	0.10	0.40	0.00	31.51	115.04	21.60	1.38	229.34	5.44	0.01	0.08	2011	
	180	0.0	10.3	36.2	295.2	0.00	0.00	0.00	0.03	0.09	6.10	0.91	1.22	0.01	1.31	0.00	0.00	0.00	2018	
	200	0.1	0.0	9.8	39.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	2.97	3.29	0.30	10.79	0.00	0.00	0.00	2018	
	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01		
	800	27.6	31.3	125.3	905.8	16.90	0.18	0.18	0.66	0.09	116.70	209.37	65.87	3.75	684.81	10.52	0.02	0.12		
		44.9	49.0	204.9	1 479.8	27.70	0.48	0.35	0.81	0.17	158.73	441.53	216.11	9.37	1 155.36	14.20	0.02	0.13		
Всего за день:																				

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ "АРТЕК"	150	6,7	10,1	23,2	179,4	0,31	0,02	0,07	0,03	0,06	65,73	43,81	7,62	0,05	88,62	5,40	0,00	0,00	182	2011
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	5,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	1,3	2,9	17,3	125,1	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,5	69,4	485,1	1,38	0,12	0,35	0,07	0,06	270,30	238,95	46,82	1,52	390,11	5,40	0,00	0,03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	2,5	7,0	24,6	141,0	7,92	0,10	0,07	0,24	0,00	34,27	77,06	32,01	1,20	569,05	5,63	0,00	0,04	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,3	12,0	5,3	166,3	2,51	0,06	0,10	0,41	0,00	31,62	114,05	21,69	1,39	236,81	5,51	0,01	0,08	260	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	14,2	9,8	42,0	340,6	0,00	0,55	0,12	0,03	0,09	81,17	183,97	73,16	5,68	659,43	4,59	0,00	0,02	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	32,7	29,1	115,9	801,5	10,43	0,76	0,31	0,68	0,09	164,88	412,88	143,33	9,16	1 530,63	15,73	0,02	0,15		
Всего за день:		48,0	44,6	185,3	1 286,6	11,81	0,88	0,66	0,75	0,15	435,18	651,83	190,16	10,68	1 920,74	21,13	0,02	0,19		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,3	0,0	1,1	4,2	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	12,9	6,9	18,9	177,6	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	12,4	41,3	295,4	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	4,0	21,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	2,97	3,38	0,30	10,52	0,00	0,00	0,00	303	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	15,5	19,5	79,9	567,1	4,82	0,06	0,04	0,15	0,09	34,59	51,36	23,11	1,40	106,93	1,20	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,0	12,7	50,1	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,57	16,74	7,70	0,49	98,08	1,60	0,00	0,01	45	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	7,0	6,2	19,8	131,5	0,72	0,04	0,05	0,29	0,22	28,06	42,64	10,14	0,66	80,98	2,48	0,01	0,01	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	19,4	50,1	498,1	1,57	0,09	0,12	0,26	0,00	23,06	214,26	53,18	1,87	264,01	5,90	0,02	0,12	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	28,3	28,9	124,0	861,0	12,46	0,20	0,21	0,55	0,22	93,79	306,50	86,51	4,26	569,23	10,50	0,04	0,14		
Всего за день:		43,8	48,4	203,9	1 428,1	17,27	0,26	0,25	0,70	0,31	128,38	357,85	109,62	5,66	676,16	11,70	0,04	0,15		
6																				

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	200	14,9	17,2	39,3	483,3	1,40	0,31	0,23	0,38	0,03	50,89	324,35	168,64	6,41	486,92	7,38	0,02	0,09	291	2011
	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018
	100	0,2	0,4	8,5	55,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01		
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01		
	550	18,9	17,9	81,9	693,5	5,41	0,39	0,27	0,39	0,03	85,29	375,01	193,98	9,59	840,21	9,38	0,02	0,11		
Обед																				
	300	5,8	9,7	43,6	181,7	8,59	0,07	0,07	0,26	0,00	58,11	74,86	36,09	1,80	600,66	9,33	0,00	0,04	81	2011
	100	12,9	6,6	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
	180	4,9	11,3	49,3	344,6	12,28	0,14	0,12	0,03	0,07	51,95	101,18	35,90	1,43	904,31	10,14	0,00	0,04	128	2011
	200	0,0	0,0	0,0	0,0	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	1,98	2,70	0,09	17,44	0,00	0,00	0,00	309	2018
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
	810	25,8	27,8	121,7	772,8	23,28	0,27	0,22	0,35	0,07	132,78	206,28	86,99	3,99	1 604,60	20,01	0,00	0,08		
		44,7	45,7	203,6	1 466,3	28,69	0,66	0,49	0,74	0,11	218,07	581,30	280,97	13,58	2 444,81	29,39	0,02	0,19		
Всего за день:																				

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	80	7.1	7.9	11.0	161.6	0.17	0.03	0.17	0.04	0.08	124.86	134.13	17.35	0.42	140.59	1.98	0.01	0.02	223	2011
	200	7.0	8.2	278.3	278.3	0.35	0.23	0.10	0.04	0.08	92.87	188.02	57.99	1.87	238.05	8.97	0.00	0.02	189	2008
	200	0.0	0.0	11.6	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
	30	1.3	2.9	17.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	2008	
	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	550	18.4	19.2	79.6	703.9	0.52	0.33	0.29	0.08	0.17	234.70	379.39	93.22	3.64	463.23	10.95	0.02	0.04		
Обед																				
	60	0.6	0.0	2.0	11.2	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01		2008
	300	4.3	5.9	26.0	240.2	8.87	0.11	0.07	0.25	0.00	35.29	81.92	34.44	1.30	626.97	6.17	0.00	0.04	101	2011
	200	19.7	20.3	59.1	398.3	6.22	0.11	0.12	0.48	0.00	38.65	138.50	32.91	1.78	513.78	7.98	0.01	0.10	308	2008
	200	0.0	0.0	19.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.47	0.00	1.62	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	309	2018
	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	800	27.6	26.4	126.3	780.3	21.09	0.28	0.24	0.74	0.00	103.49	275.86	89.24	4.41	1 277.78	15.95	0.01	0.16		
Всего за день:		46.0	45.6	205.9	1 484.2	21.61	0.61	0.53	0.83	0.17	338.19	655.25	182.46	8.05	1 741.02	26.90	0.03	0.20		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	40	0,2	0,2	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00			2008
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,9	6,8	14,2	177,6	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00			2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	1,8	10,3	39,4	270,1	0,00	0,23	0,13	0,02	0,08	24,96	193,29	129,94	4,55	272,36	2,35	0,00	0,01	323		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	7,0	41,3	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,17	3,96	3,77	0,34	18,92	0,00	0,00	0,00	377		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	17,2	17,5	76,7	567,5	11,62	0,30	0,17	0,15	0,08	53,20	236,12	154,01	5,97	489,47	3,68	0,01	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	2,0	3,8	16,0	89,6	7,92	0,09	0,06	0,24	0,00	26,19	59,25	26,30	1,03	556,88	5,46	0,00	0,03	100		2008
КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРИХ	70	18,0	19,3	10,5	255,4	0,61	0,09	0,15	0,07	0,12	23,88	191,94	30,50	2,62	230,33	6,21	0,02	0,11			
КАША ВЯЗАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,8	6,0	44,5	255,1	0,00	0,12	0,03	0,03	0,09	23,66	112,68	40,78	1,22	102,55	1,93	0,00	0,02	175		2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	21,9	89,4	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	11,81	2,61	3,60	0,52	74,56	0,53	0,00	0,00	309		2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	800	29,6	29,5	117,2	804,4	9,59	0,37	0,26	0,34	0,21	95,89	404,28	116,03	6,29	1 028,83	14,13	0,03	0,17			
Всего за день:		46,8	47,0	193,9	1 371,9	21,20	0,67	0,43	0,49	0,30	149,09	640,40	270,04	12,25	1 518,29	17,82	0,03	0,19			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,1	12,1	39,6	261,5	0,31	0,04	0,08	0,03	0,07	70,06	108,05	29,18	0,48	136,32	6,07	0,01	0,02	207	2018
ЙОГУРТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	4,1	14,4	127,0	0,26	0,02	0,06	0,01	0,00	60,24	59,58	21,89	0,83	133,99	4,50	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	17,6	18,7	73,1	529,4	1,62	0,14	0,41	0,08	0,07	316,51	332,81	80,98	1,86	528,01	10,57	0,01	0,06		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	300	6,0	3,6	41,5	222,2	6,96	0,15	0,09	0,24	0,00	43,61	94,02	41,12	1,95	574,78	4,80	0,00	0,04	79	2012
МЯСО ПТИЦЫ. ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	20,5	15,5	33,2	237,6	2,63	0,07	0,11	0,46	0,00	35,73	131,41	24,69	1,57	262,44	6,22	0,02	0,10	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	0,0	9,6	33,6	273,6	0,00	0,00	0,00	0,03	0,09	6,10	0,91	1,22	0,01	1,31	0,00	0,00	0,00	227	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	29,6	28,9	137,6	865,0	9,61	0,27	0,22	0,73	0,09	103,38	259,55	82,20	4,54	900,91	11,02	0,02	0,14		
Всего за день:		47,2	47,6	210,7	1 394,4	11,23	0,41	0,63	0,81	0,16	419,89	592,37	163,17	6,40	1 428,92	21,58	0,03	0,19		