

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ



ООШ с. Узбекчи
Габдеева А.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ
возраст 12 лет и старше
осенне – зимний период

2024 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,0	12,4	3,2	172,7	1,47	0,04	0,09	0,13	0,00	15,90	103,64	14,74	1,12	180,23	4,55	0,01	0,08				
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,3	45,6	267,7	0,00	0,08	0,02	0,01	0,03	32,94	55,22	12,18	1,31	83,18	1,00	0,02	0,01	626	2022		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,7	0,8	10,8	53,3	0,13	0,01	0,03	0,00	0,00	35,40	18,00	4,96	0,02	37,52	2,25	0,00	0,00	378	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	550	23,5	19,8	83,9	608,6	1,60	0,20	0,16	0,14	0,03	94,59	214,66	46,73	3,34	366,43	7,80	0,03	0,10				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	0,07	0,05	0,17	0,00	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,00	0,03	101	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	15,6	16,3	41,9	375,3	1,09	0,26	0,18	0,32	0,03	42,59	263,42	143,91	5,38	397,76	5,69	0,01	0,07	291	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	309	2018		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	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	114	2013		
Итого за прием пищи:	810	20,9	18,9	108,6	688,0	11,01	0,39	0,26	0,49	0,03	93,88	354,69	185,39	9,59	#####	11,80	0,01	0,10				
Всего за день:		44,4	38,7	192,6	1 296,6	12,60	0,59	0,43	0,63	0,06	188,48	569,35	232,12	12,93	#####	19,60	0,05	0,20				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01	45	2011		
СУП КУРИНЫЙ	200	3,1	4,3	6,5	77,7	3,13	0,04	0,04	0,33	0,00	24,43	49,00	16,47	0,72	232,66	3,34	0,00	0,03	278	2022		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,94	36,29	14,26	0,86	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	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	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	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	13,1	11,0	92,6	522,3	16,24	0,19	0,13	0,33	0,00	85,87	165,70	61,34	6,04	704,39	6,94	0,01	0,05				
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	3,1	11,7	82,0	8,06	0,04	0,05	0,21	0,00	41,28	44,61	23,16	1,13	338,77	5,55	0,00	0,02	54-2с	2021		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	0,3	1,3	1,9	21,2	0,60	0,00	0,01	0,05	0,02	4,04	4,44	2,54	0,11	32,69	0,40	0,00	0,00	268	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,5	5,5	41,9	238,6	0,00	0,12	0,02	0,01	0,03	19,79	105,98	38,02	1,15	96,34	1,83	0,00	0,02	175	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	800	13,6	10,4	103,3	561,4	8,68	0,26	0,11	0,27	0,05	91,31	218,48	90,78	4,13	581,76	7,78	0,01	0,05				
Всего за день:		26,6	21,4	195,9	1 083,7	24,92	0,45	0,24	0,60	0,05	177,17	384,18	152,12	10,17	#####	14,71	0,02	0,10				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	14,2	4,7	3,8	115,2	2,12	0,09	0,10	0,46	0,00	51,03	210,04	54,68	1,03	465,35	134,60	0,01	0,57	229	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	4,4	24,9	154,0	12,24	0,14	0,11	0,03	0,06	44,51	95,01	35,23	1,42	862,01	9,39	0,00	0,04	128	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	2,97	3,29	0,30	10,76	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	550	23,0	9,5	71,7	465,8	14,37	0,32	0,25	0,48	0,06	119,67	360,93	113,99	4,01	143,99	0,02	0,62					
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,1	3,9	13,5	105,7	3,35	0,13	0,05	0,19	0,00	26,18	56,25	24,00	1,37	340,03	3,21	0,00	0,02	65	2018		
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,94	36,29	14,26	0,86	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2008		
ПЛОВ КУРИНЫЙ	180	13,4	16,9	54,0	421,9	1,83	0,08	0,10	0,24	0,00	28,13	178,31	47,70	1,61	241,82	4,95	0,02	0,09	592	2022		
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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	160	0,9	0,2	18,2	77,4	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	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	114	2013		
Итого за прием пищи:	820	24,3	21,5	145,5	873,7	9,83	0,32	0,20	0,42	0,00	94,86	308,74	105,67	7,43	973,03	10,49	0,02	0,13				
Всего за день:		47,3	31,0	217,2	1 339,5	24,21	0,64	0,45	0,91	0,06	214,54	669,67	219,66	11,44	154,47	0,04	0,75					

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																							
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	200	5,0	6,2	51,1	280,2	0,86	0,05	0,03	0,02	0,03	13,60	98,22	35,00	0,75	112,76	1,41	0,01	0,03	659	2022			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	1,8	11,9	73,2	0,21	0,01	0,05	0,01	0,00	52,07	52,38	21,22	0,82	119,54	3,60	0,00	0,00	382	2011			
БРИЗОЛЬ	80	16,6	23,2	4,9	294,6	0,56	0,07	0,17	0,09	0,35	27,73	168,48	21,83	2,08	197,94	7,81	0,02	0,10	550	2022			
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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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	115	2013			
Итого за прием пищи:	550	28,8	31,6	102,0	808,9	1,62	0,21	0,28	0,12	0,38	107,90	372,00	98,84	4,92	520,54	12,82	0,03	0,14					
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,7	8,9	87,5	12,15	0,05	0,05	0,19	0,00	49,23	43,87	20,75	0,97	315,70	4,23	0,00	0,02	87	2011			
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,6	9,7	4,2	138,2	0,59	0,03	0,06	0,07	0,00	12,81	74,09	10,17	0,77	111,08	2,91	0,01	0,05	580	2022			
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	6,3	45,6	267,7	0,00	0,08	0,02	0,01	0,03	32,94	55,22	12,18	1,31	83,18	1,00	0,02	0,01	626	2022			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	0,00	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	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	115	2013			
Итого за прием пищи:	800	22,8	21,1	107,3	712,3	12,74	0,25	0,16	0,27	0,03	117,04	226,11	65,62	4,30	601,25	8,14	0,03	0,10					
Всего за день:		51,6	52,7	209,3	1 521,2	14,36	0,46	0,44	0,40	0,41	224,93	598,10	164,36	9,22	#####	20,96	0,06	0,24					

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	6,7	6,2	45,6	265,8	0,35	0,12	0,09	0,03	0,06	85,08	141,00	40,97	1,03	181,70	7,58	0,00	0,02	190	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	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	338	2011
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНЫ"	200	0,1	0,0	0,2	1,0	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	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013
Итого за прием пищи:	560	11,6	7,0	84,5	450,1	4,38	0,21	0,14	0,03	0,06	121,79	199,23	69,37	4,39	547,62	9,58	0,01	0,04		
Обед																				
СУП. РИСОВЫЙ С МЕЛКО ШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	250	2,7	4,1	22,7	138,7	5,33	0,07	0,05	0,31	0,00	26,96	64,97	29,14	0,94	394,39	3,67	0,00	0,03	255	2022
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,06	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	297	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	180	7,9	6,6	36,1	235,4	0,50	0,21	0,11	0,00	0,00	25,24	177,86	117,02	4,15	263,28	2,47	0,00	0,02	657	2022
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	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013
Итого за прием пищи:	800	17,2	14,2	121,8	683,9	7,49	0,38	0,20	0,40	0,00	82,97	311,93	176,52	7,18	835,43	6,66	0,01	0,06		
Всего за день:		28,7	21,2	206,2	1 134,0	11,85	0,60	0,33	0,43	0,06	204,76	511,16	245,89	11,57	#####	16,24	0,02	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,0	14,4	3,3	191,4	1,47	0,04	0,09	0,14	0,04	16,21	104,13	14,79	1,12	180,91	4,57	0,01	0,08				
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,7	41,0	240,8	0,09	0,08	0,02	0,01	0,03	29,64	49,87	10,96	1,18	74,81	0,90	0,01	0,01	626	2022		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,7	0,8	10,8	53,3	0,13	0,01	0,03	0,00	0,00	35,40	18,00	4,96	0,02	37,52	2,25	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,09	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	550	24,3	21,3	89,2	646,3	1,69	0,21	0,17	0,15	0,07	95,74	224,72	51,50	3,57	383,54	7,72	0,03	0,10				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,3	113,2	9,60	0,11	0,07	0,20	0,00	31,22	70,29	29,94	1,24	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012		
ГРЕЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	3,6	0,3	23,4	110,3	0,09	0,06	0,02	0,00	0,00	9,94	36,29	14,26	0,86	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2008		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80	11,8	12,1	2,0	163,9	1,07	0,03	0,09	0,09	0,00	13,30	100,84	13,07	1,05	158,64	4,30	0,01	0,08				
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,8	8,2	47,5	295,1	0,09	0,22	0,03	0,02	0,05	28,30	147,78	53,47	1,93	147,93	3,13	0,00	0,02	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,09	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	810	30,8	23,9	135,1	879,1	10,68	0,50	0,25	0,30	0,05	106,88	411,08	134,82	6,64	#####	13,86	0,02	0,15				
Всего за день:		55,1	45,2	224,3	1 525,4	12,28	0,72	0,42	0,45	0,12	202,62	635,79	186,32	10,21	#####	21,58	0,05	0,25				

7 день

7 день																			№ рецеп- туры		Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		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																					
	60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01	45	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	11,9	7,6	26,4	222,5	7,38	0,25	0,12	0,42	0,00	54,79	147,85	50,39	2,98	732,12	8,12	0,01	0,07	248	2022	
СУП КУБАНСКИЙ С МЯСОМ	180	0,9	0,2	16,2	77,4	3,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	30	2,3	2,9	22,3	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	114	2006	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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		2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
Итого за прием пищи:	550	18,2	14,0	87,2	548,7	20,99	0,34	0,19	0,52	0,00	104,89	228,88	80,20	7,10	1118,63	11,52	0,01	0,08			
Обед																					
	200	1,7	3,3	13,0	89,2	5,71	0,05	0,05	0,17	0,00	38,75	49,73	24,03	1,20	399,61	6,22	0,00	0,03	81	2011	
СВЕКОЛЬНИК	180	9,3	14,0	21,3	248,5	9,20	0,13	0,12	0,39	0,00	35,49	126,80	36,53	1,81	708,93	8,43	0,01	0,08	598	2022	
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200	0,0	0,0	14,5	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	309	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	114	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																					
Итого за прием пищи:	810	14,3	17,7	83,7	550,7	18,92	0,23	0,20	0,57	0,00	102,01	213,21	79,09	6,34	1118,63	16,65	0,01	0,11			
Всего за день:		32,5	31,6	170,8	1 098,8	39,01	0,57	0,39	0,99	0,00	206,91	440,08	159,29	13,50	2237,26	28,17	0,02	0,20			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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																						
КУРИЦА ТУШЕННАЯ	80	10,0	10,5	2,3	143,7	0,44	0,03	0,07	0,04	0,00	13,90	84,57	10,23	0,84	112,18	3,36	0,01	0,06	599	2022		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ	200	7,4	4,2	55,9	290,8	0,00	0,16	0,03	0,01	0,05	29,94	143,85	51,42	1,60	131,78	2,53	0,01	0,03	171,1	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	0,00	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	550	22,6	15,1	106,7	653,3	0,44	0,28	0,13	0,05	0,05	62,89	281,34	84,06	3,70	335,26	5,89	0,02	0,10				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	8,00	0,11	0,00	0,20	0,00	23,00	84,00	25,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	0,3	1,3	1,9	21,2	0,60	0,00	0,01	0,05	0,02	4,04	4,44	2,54	0,11	32,89	0,40	0,00	0,00	268	2011		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	6,7	42,0	309,0	0,00	0,55	0,12	0,01	0,05	81,51	183,57	73,31	5,67	659,03	4,59	0,00	0,02	306	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	300	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013		
Итого за прием пищи:	800	30,3	11,3	111,8	670,8	8,62	0,75	0,16	0,26	0,07	134,75	315,46	127,90	8,52	805,68	4,99	0,01	0,04				
Всего за день:		52,9	26,5	218,5	1 324,0	9,06	1,03	0,29	0,32	0,11	197,63	596,80	211,95	12,22	#####	10,88	0,03	0,14				

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	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																					
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	8,6	9,7	4,2	138,2	0,59	0,03	0,06	0,07	0,00	12,81	74,09	10,17	0,77	111,08	2,91	0,01	0,05	580	2022	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,2	7,6	37,0	248,7	0,00	0,22	0,11	0,01	0,03	19,67	179,67	121,39	4,22	254,22	2,20	0,00	0,01	627	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,1	1,8	11,9	73,2	0,21	0,01	0,05	0,01	0,00	52,07	52,38	21,22	0,82	119,54	3,60	0,00	0,00	382	2011	
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	51,90	0,00	0,00	0,01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013	
Итого за прием пищи:	660	24,0	19,5	87,4	520,8	0,79	0,35	0,25	0,08	0,03	99,04	359,06	173,58	7,07	575,14	8,71	0,02	0,08			
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫЙ	250	1,6	5,0	10,4	93,9	8,00	0,04	0,03	0,20	0,00	37,67	39,78	18,62	0,77	240,78	3,02	0,00	0,02	98	2011	
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	9,4	10,0	5,2	148,6	1,25	0,04	0,07	0,10	0,00	17,01	82,31	12,58	0,92	148,48	3,58	0,01	0,06	290	2011	
ИЗДЕЛИЯ МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,7	41,0	240,8	0,00	0,08	0,02	0,01	0,03	29,54	49,67	10,96	1,18	74,81	0,90	0,01	0,01	626	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,5	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	0,00	1,62	0,00	0,99	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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	115	2013	
Итого за прием пищи:	800	23,4	21,2	110,0	725,2	9,25	0,25	0,16	0,32	0,03	108,45	232,24	67,54	4,30	568,26	7,50	0,03	0,10			
Всего за день:		47,4	40,7	197,1	1 346,0	10,05	0,60	0,42	0,40	0,06	207,49	591,30	241,11	11,38	#####	16,21	0,05	0,18			

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		220	5,5	5,3	30,3	190,5	0,40	0,05	0,09	0,03	0,05	90,72	81,84	14,76	0,39	155,98	6,93	0,00	0,01	189	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		60	4,9	8,1	1,2	97,2	0,10	0,02	0,15	0,11	0,82	39,70	75,73	6,12	0,82	78,72	8,80	0,01	0,02	214	2008	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛТЕК"		200	0,1	0,0	0,2	1,0	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		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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		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	115	2013	
Итого за прием пищи:		560	16,3	13,9	70,5	472,4	0,52	0,17	0,29	0,13	0,86	156,86	220,81	48,02	2,94	348,42	15,73	0,01	0,03			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,1	4,8	16,9	132,2	4,18	0,16	0,06	0,23	0,00	32,73	70,37	30,02	1,72	425,31	4,01	0,00	0,03	65	2018	
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		30	3,6	0,3	23,4	110,3	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,94	36,29	14,26	0,86	61,92	0,00	0,00	0,01	73	2008	
БИТОНКИ РЫБНЫЕ		100	8,7	11,2	2,2	143,3	0,93	0,03	0,06	0,12	0,00	9,05	74,61	10,48	0,79	89,63	2,77	0,01	0,05	239	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	2,9	3,6	20,8	128,1	10,20	0,12	0,10	0,02	0,05	37,12	79,18	29,36	1,18	743,29	7,82	0,00	0,03	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0,0	8,9	35,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,64	2,97	3,29	0,30	10,76	0,00	0,00	0,00	390	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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		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	115	2013	
Итого за прием пищи:		800	25,6	20,4	106,2	710,4	15,33	0,45	0,27	0,38	0,05	112,97	316,33	108,20	6,10	#####	14,60	0,02	0,13			
Всего за день:			41,9	34,3	176,7	1 182,8	15,85	0,62	0,55	0,51	0,91	269,83	537,14	156,22	9,05	#####	30,34	0,03	0,16			