

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ



с. Узбекова  
Габдеева А. К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»



Г. Ш. Урманшина

### ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей из многодетных малообеспеченных семей,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 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 | K, мг  | I, 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   | 365,43 | 7,80   | 0,03   | 0,10  |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 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   | 365,43 | 7,80   | 0,03   | 0,10  |             |                  |

## 2 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 | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
|                                |     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |       |             |                  |  |
| Завтрак                        |     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |       |        |        |       |        |        |       |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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   | 96,11  | 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              | 29,2    | 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   |       |             |                  |  |
| Всего за день:                 |     | 13,1         |                  | 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   |       |             |                  |  |

## 3 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          |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |             |                  |
| 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   | 485,35 | 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   | 892,01 | 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   | 9,64                 | 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                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,26                 | 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             | 9,6     | 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   |       |     |      |             |                  |
| Всего за день:                   |              | 23,0             | 9,6     | 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   |       |     |      |             |                  |

## 4 день

| 4 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  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг |               |                  | F, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |               |                  |       |
|                                | 80           | 16,6             | 23,2    | 4,9                           | 294,6       | 0,55  | 0,07   | 0,17   | 0,09  | 0,35                 | 27,73  | 168,48 | 21,83  | 2,08   | 197,94 | 7,81   | 0,02   | 0,10          | 559              | 2022  |
| БРИЗОЛЬ                        | 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  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 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   | 112,78 | 1,41   | 0,01   | 0,03          | 659              | 2022  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ      | 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 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          | 115              | 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |               |                  |       |
| 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          |                  |       |
| Всего за день:                 |              | 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          |                  |       |
| 4                              |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |        |               |                  |       |

5 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                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |     |      |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА                        | 200          | 9,7              | 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 "БАЛЕТЕК 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 | 2016 |              |                  |
| 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  | 114 | 2013 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 580          | 11,6             | 7,0     | 84,5        | 450,1                         | 4,36     | 0,21   | 0,14   | 0,03  | 0,06   | 121,79               | 199,23 | 69,37  | 4,39   | 547,62 | 9,58   | 0,01   | 0,04  |     |      |              |                  |
| Всего за день:                                              |              | 11,6             | 7,0     | 84,5        | 450,1                         | 4,36     | 0,21   | 0,14   | 0,03  | 0,06   | 121,79               | 199,23 | 69,37  | 4,39   | 547,62 | 9,58   | 0,01   | 0,04  |     |      |              |                  |

## 6 день

| 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                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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                         | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,01  | 0,03   | 29,64                | 49,67  | 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                          | 0,00     | 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          | 24,3             | 21,3    | 89,2        | 646,3                         | 1,60     | 0,21   | 0,17   | 0,15  | 0,07   | 95,74                | 224,72 | 51,50  | 3,57   | 383,54 | 7,72   | 0,03   | 0,10  |             |                  |  |
| Всего за день:                    |              | 24,3             | 21,3    | 89,2        | 646,3                         | 1,60     | 0,21   | 0,17   | 0,15  | 0,07   | 95,74                | 224,72 | 51,50  | 3,57   | 383,54 | 7,72   | 0,03   | 0,10  |             |                  |  |

## 7 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 КУБАНСКИЙ С МЯСОМ          | 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 |              |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 180          | 0,9              | 0,2     | 18,2        | 77,4                          | 3,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 12,60                | 12,80  | 7,20   | 2,52   | 216,00 | 1,80   | 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          | 18,2             | 14,0    | 87,2        | 548,2                         | 20,09    | 0,34   | 0,19   | 0,42  | 0,00   | 104,89               | 226,86 | 80,20  | 7,16   | #####  | 11,52  | 0,01   | 0,08  |     |      |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 18,2             | 14,0    | 87,2        | 548,2                         | 20,09    | 0,34   | 0,19   | 0,42  | 0,00   | 104,89               | 226,86 | 80,20  | 7,16   | #####  | 11,52  | 0,01   | 0,08  |     |      |              |                  |

## 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 | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
|                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
|                                  | 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  | 589          | 2022             |
| КУРИЦА ТУШЕННАЯ                  | 200          | 7,4              | 4,2     | 55,9        | 290,8                         | 0,00     | 0,16   | 0,03   | 0,01  | 0,05   | 26,94                | 143,85 | 51,42  | 1,60   | 131,78 | 2,53   | 0,01   | 0,03  | 171.1        | 2011             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА РАССЫПЧАТАЯ | 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             |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ     | 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   | 51,80  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 114          | 2013             |
| 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  | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 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  |              |                  |
| Итого за прием пищи:             |              | 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  |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 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  |              |                  |

## 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 | К, мг  | І, 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        | 590              | 2022  |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ    | 200          | 8,2              | 7,6     | 37,0        | 246,7                         | 0,09     | 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                | 52,36  | 21,22  | 0,82   | 119,54 | 3,80   | 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   | 51,60  | 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          | 24,0             | 19,5    | 87,1        | 620,8                         | 0,79     | 0,35   | 0,25   | 0,08  | 0,03   | 99,04                | 359,06 | 173,58 | 7,07   | 575,14 | 6,71   | 0,02   | 0,06        |                  |       |
| Всего за день:                 |              | 24,0             | 19,5    | 87,1        | 620,8                         | 0,79     | 0,35   | 0,25   | 0,08  | 0,03   | 99,04                | 359,06 | 173,58 | 7,07   | 575,14 | 6,71   | 0,02   | 0,06        |                  |       |

10 день

| 10 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 | 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                | 81,64  | 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 "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ ВИТАМИНКИ" | 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  |               |                  |
| Всего за день:                                               |              | 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  |               |                  |