

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ с. Мухомево



И.И. Мухомов

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООДО «Золотой курай»
Г. Ш. Урманчина



И.И. Мухомов

ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

в общеобразовательных учреждениях МР Г афурийский район РБ

возраст от 12 лет и старше

весенний период

2025-2026 учебный год

1 День																				
Пример 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Se, мг	Е, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	5,4	56,9	302,2	0,31	0,06	0,09	0,03	0,05	76,42	137,57	39,26	0,71	157,72	6,36	0,01	0,03	207	2018
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,03	435	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	3,28	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	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
Итого за прием пищи:	560	13,0	9,3	95,3	522,2	1,36	0,15	0,36	0,07	0,05	272,45	305,72	72,46	1,69	426,45	19,86	0,01	0,07		
Обед																				
СУП КРЕСТОВЫЙ С КРУТОЙ	300	1,5	5,9	7,3	89,3	7,20	0,02	0,02	0,24	0,00	44,13	41,42	15,60	0,71	122,66	2,04	0,00	0,02	98	2011
КОТЛЕТЫ "ТОП" С СОСОМ ГОЛУБЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,3	0,0	30,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	626	2022
КОМПОТ ИЗ СЛИВОЙ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	36,7	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	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		
ХЛЕБ РЖАЧОИ	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:	800	5,7	10,4	44,6	285,6	8,20	0,09	0,06	0,33	0,02	84,65	88,62	18,72	243,27	2,69	0,00	0,00	0,02		
Всего за день:		18,7	19,7	139,8	817,7	9,56	0,25	0,42	0,39	0,08	357,10	394,34	110,68	3,56	669,73	22,55	0,02	0,09		

7 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
Творог "СМЕЛАРУХИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,2	2,1	21,2	0,63	0,00	0,01	0,08	0,02	4,81	5,39	3,09	0,13	36,07	0,47	0,00	0,00	0,00	295	2012		
МАКАРОНЫ ИЗ НЕГЛЯЗ ОВАРЕННЫЕ	200	0,0	4,1	0,0	37,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	21,50	2,98	2,59	0,11	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	626	2022		
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	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	0,00	0,01	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	4,1	5,6	36,3	212,8	0,65	0,06	0,04	0,09	0,04	46,32	49,14	23,83	1,43	112,55	0,47	0,00	0,00	0,01				
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК	300	1,5	4,8	10,9	92,8	4,15	0,02	0,04	0,26	0,00	53,11	45,64	24,58	1,30	284,86	6,55	0,00	0,00	0,00	81	2011		
Плов из пш.лы	220	12,6	18,9	64,5	479,6	2,04	0,09	0,09	0,34	0,00	33,82	186,86	55,07	1,68	253,98	4,94	0,02	0,00	0,00	291	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	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	0,00	309	2018		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	115	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	800	20,1	24,2	124,0	794,9	6,18	0,21	0,16	0,60	0,00	110,96	292,97	105,03	4,42	642,48	11,50	0,02	0,00	0,13				
Всего за день:		24,2	29,8	160,4	1007,7	6,83	0,27	0,20	0,69	0,04	157,27	342,11	128,86	5,85	755,02	11,97	0,03	0,03	0,13				

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины										Минеральные вещества									
						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																			175	2011					
КАША "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	220	6,9	5,8	48,1	273,0	0,32	0,12	0,09	0,03	0,05	75,72	144,57	42,39	1,10	180,50	7,22	0,00	0,00			0,01				
ОУРЖЫТЫ СВЕЖИЕ	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	0,00			0,00				
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	0,00						
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	0,00						
Итого за прием пищи:	550	9,6	6,4	82,0	427,2	4,33	0,18	0,12	0,03	0,05	105,99	180,12	61,80	3,91	507,99	9,22	0,01	0,03	0,03						
Обед																			294	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	300	0,3	3,5	1,8	40,2	0,72	0,01	0,01	0,24	0,00	27,50	13,89	8,47	0,28	46,01	0,96	0,00	0,00			0,01				
БЛЮДИЩА "РОЗОВЫЕ ШЕКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	1,4	2,4	24,1	0,98	0,01	0,01	0,08	0,00	4,82	6,09	3,81	0,17	52,24	0,63	0,00	0,00			0,00				
КАША РАСОБЛЮТАКА РИЧЕВАЯ	150	6,7	4,9	44,0	246,7	0,00	0,14	0,05	0,01	0,00	59,93	215,29	32,56	1,29	142,86	0,00	0,00	0,00	0,00						
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	0,00						
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	0,00						
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	0,00						
Итого за прием пищи:	800	11,3	10,2	89,1	493,9	2,58	0,23	0,09	0,33	0,03	114,13	275,25	63,07	3,07	367,82	2,03	0,03	0,03	0,07						
Всего за день:		20,9	16,6	171,1	921,1	6,91	0,41	0,21	0,36	0,08	220,12	455,37	124,87	6,99	875,81	11,25	0,03	0,11	0,11						
																			8						

9 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																						
КОЛЕТЫ "ТОП-ТОП" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	200	4,9	6,2	51,0	279,5	0,72	0,05	0,03	0,02	0,03	13,79	97,80	34,66	0,73	105,77	1,34	0,01	0,03	659	2022		
ШАУ 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	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		
Итого за прием пищи:	550	9,2	7,3	88,4	456,6	1,74	0,12	0,07	0,10	0,03	40,34	145,67	57,02	2,11	235,19	1,99	0,01	0,04				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	0,3	2,9	1,8	35,0	0,72	0,01	0,01	0,24	0,00	26,52	13,88	8,25	0,28	45,94	0,96	0,00	0,01	77	2012		
ГРЕЧКА 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	2028		
КАШУ ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	200	16,3	14,9	42,2	387,8	1,16	0,27	0,19	0,34	0,00	45,01	270,03	145,56	5,46	408,77	5,99	0,01	0,07	291	2011		
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	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				
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	25,7	18,6	116,7	745,7	1,88	0,43	0,26	0,58	0,00	115,81	390,53	196,51	8,27	732,33	6,95	0,02	0,10				
Всего за день:		34,9	25,9	207,1	1 202,4	3,62	0,55	0,32	0,88	0,03	156,15	536,20	253,53	10,38	967,52	8,94	0,03	0,14				

9

10 день

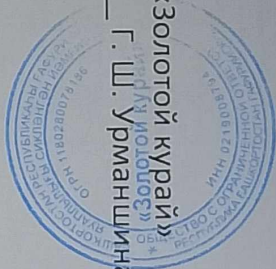
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г																		
						Витамины																	
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	І, мг					
Завтрак																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	60,74	1,64	0,00	0,03	79	2012			
СОС ОРЕХОВЫЙ	150	0,0	0,0	0,0	0,0	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	300	2018			
ШАУ 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	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					
Итого за прием пищи:	580	5,7	5,4	25,4	172,7	0,51	0,05	0,04	0,17	0,00	36,14	60,36	20,46	1,26	110,23	1,64	0,01	0,03					
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	1,6	3,6	9,9	79,2	7,61	0,03	0,04	0,25	0,00	46,61	39,95	22,42	1,12	259,96	5,38	0,00	0,02	54-2с	2021			
КРОКЕТЫ "КРЕПЫШ" С СОУСОМ КОПОУЧНЫМ	100	0,9	2,3	3,5	37,8	0,10	0,02	0,02	0,02	0,03	23,64	17,29	3,02	0,06	33,31	1,85	0,00	0,00	293	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	0,3	5,5	1,6	57,5	0,96	0,01	0,01	0,16	0,03	24,68	10,68	7,72	0,24	53,88	0,83	0,00	0,01	332	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	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	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					
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:	800	6,5	11,7	49,0	328,1	8,67	0,12	0,09	0,43	0,06	112,76	105,72	49,63	2,32	412,49	8,04	0,00	0,03					
Всего за день:		12,2	17,0	74,4	500,8	9,18	0,17	0,14	0,60	0,06	148,90	166,08	70,08	3,58	522,72	9,69	0,01	0,06					

10

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Уммерешеево



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золотой курай»
г. Ш. Урманшина



ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст от 7 до 11 лет

весенний период

2025-2026 учебный год

Примем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
							Витамины										Минеральные вещества							
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг					
1 День																								
Завтрак																								
КАША СЛОБОДЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,3	4,5	47,4	251,8	0,26	0,05	0,07	0,02	0,05	63,68	114,65	32,72	0,59	131,44	5,30	0,01	0,03	207	2018				
КЕФИР С САХАРОМ	150	4,4	3,8	14,0	111,4	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,16	142,50	21,00	0,15	219,24	13,50	0,00	0,03	435	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,28	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	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				
Итого за прием пищи:	530	12,0	8,4	85,8	471,8	1,33	0,14	0,35	0,06	0,05	259,71	292,79	65,92	1,57	490,17	18,80	0,01	0,06						
Обед																								
СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОМ	200	1,0	4,9	4,9	59,5	4,80	0,02	0,02	0,16	0,00	29,42	27,61	10,40	0,47	81,90	1,36	0,00	0,01	98	2011				
КОЛЕТЫ ТОП-ТОП С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	626	2022				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,0	3,3	0,0	30,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,16	2,29	1,94	0,08	0,95	0,00	0,00	0,00	309	2018				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	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						
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	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						
Итого за прием пищи:	700	5,2	8,4	42,1	265,8	5,80	0,09	0,05	0,25	0,02	69,94	74,81	33,02	1,63	202,32	2,01	0,00	0,02						
Всего за день:		17,2	16,8	127,9	737,6	7,13	0,23	0,39	0,31	0,07	329,65	357,61	98,94	3,21	692,49	20,81	0,01	0,08						

2 День															Сборник рецептур					
Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества					№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТЕОТЕЛИ СМЕШАРИК С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,19	55,52	0,69	0,00	0,00	295	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	170	0,6	2,6	0,9	28,8	0,10	0,01	0,02	0,01	0,04	30,28	15,52	3,78	0,05	30,12	1,80	0,00	0,00	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	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	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:	500	3,4	5,3	28,8	176,7	1,13	0,05	0,05	0,09	0,04	52,92	48,77	20,40	1,07	135,13	2,49	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ	250	4,8	4,2	11,0	101,6	0,66	0,13	0,04	0,26	0,00	38,00	53,96	23,47	1,53	191,09	1,98	0,00	0,01	65	2018
ГРЕЧКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	12,2	12,2	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	180	14,5	19,2	38,6	328,4	1,04	0,24	0,17	0,31	0,00	40,25	241,58	130,88	4,92	366,09	5,34	0,01	0,06	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	309	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		
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:	700	24,9	18,0	102,1	670,4	2,58	0,47	0,24	0,57	0,00	105,31	354,42	180,01	8,21	716,14	7,75	0,01	0,09		
Всего за день:		28,3	23,2	130,9	847,1	3,77	0,52	0,29	0,66	0,04	158,23	403,19	200,41	9,29	851,27	10,24	0,02	0,10		

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Завтрак																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг									
ПЛОДЫ ТЯПЫ	220	13,0	19,0	65,6	485,7	2,06	0,09	0,09	0,34	0,00	34,52	191,05	55,96	1,72	259,20	5,05	0,02	0,09	291					2011			
КОМПОТНОЕ /ДЕЛИЕ	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	115					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			
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			
Итого за прием пищи:	500	19,0	22,3	122,1	765,3	2,08	0,17	0,13	0,34	0,00	63,23	258,81	80,11	3,55	366,49	5,05	0,02	0,10									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,1	2,4	6,6	52,8	5,07	0,02	0,03	0,17	0,00	31,08	26,63	14,94	0,75	173,31	3,58	0,00	0,01	54,25					2021			
ТОПЛЕБ, ГЕЛЛЕБЕ ТУХ В СОУСЕ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	352					2011			
КАША ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК ВЯКАЯ	150	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	11,77	1,18	1,88	0,04	0,91	0,00	0,00	0,00	173					2011			
НАЧОС /С ИЗЮДА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	84,5					2022			
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									
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:	700	5,6	7,4	51,5	285,3	6,07	0,10	0,07	0,26	0,03	79,59	90,14	43,53	2,27	149,25	4,23	0,00	0,02									
Всего за день:		24,6	29,6	173,6	1061,6	6,15	0,28	0,20	0,60	0,03	142,81	346,95	123,64	5,81	784,74	9,28	0,02	0,12									
3																											

4 день

Примем 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																										
БЛЮСКИ/РОЗОВЫЕ ШЕШКИ/ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	2,3	3,3	36,1	1,08	0,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,62	7,32	4,36	0,18	56,76	0,68	0,00	0,00	0,00	294	2017				
МАКРОННЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОТАРНЫЕ	170	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	18,30	2,97	2,20	0,09	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	626	2022				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2013				
Итого за прием пищи:	500	2,8	6,1	27,7	177,3	1,08	0,05	0,02	0,03	0,09	0,02	40,79	35,53	18,77	1,11	107,29	0,68	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	1,4	3,1	12,6	84,0	0,96	0,02	0,02	0,02	0,21	0,00	19,42	32,37	14,15	0,36	70,63	1,19	0,00	0,01	0,01	98	2008				
ПЕЧЕНЬ/Л/ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2008				
РАУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	7,6	10,8	6,6	154,9	6,52	0,04	0,07	0,25	0,25	0,00	34,08	77,23	18,00	1,11	201,40	4,20	0,01	0,05	143	2018					
КОМОТ/Л/СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	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	0,00	309	2018				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013				
Итого за прием пищи:	700	14,5	14,3	65,4	449,9	7,48	0,15	0,12	0,46	0,46	0,00	76,50	166,30	56,04	2,84	369,62	5,39	0,01	0,08							
Всего за день:		17,4	20,4	93,2	627,2	8,55	0,20	0,14	0,55	0,92	0,02	117,28	201,83	74,81	3,95	476,91	6,07	0,02	0,08							

5 день

Приме 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, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША РЫЧЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	4,5	32,9	194,5	0,26	0,10	0,08	0,02	0,05	90,22	167,47	25,88	0,83	160,54	4,50	0,01	0,03	0,03	184	2008					
ФРУКТЫ СЕРДЖЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	300	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	0,00	300	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	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	0,00	114	2013					
Итого за приме пищи:	510	8,2	5,1	67,2	350,1	10,28	0,16	0,12	0,03	0,05	122,08	204,12	46,08	3,87	488,03	6,50	0,02	0,05	0,05							
Обед																										
ЦУ/Л/СВЕРЖКА/КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,9	2,4	3,0	37,5	7,67	0,02	0,02	0,15	0,00	34,73	20,17	11,09	0,54	103,62	1,82	0,00	0,01	0,01	88	2011					
ФРИКАДЕЛЬСКИ "СЕМЕРО С ПОЖКОМ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	0,00							
ПОРЕ/Л/З БОВОДОВ С МАСЛОМ	150	15,6	5,6	32,7	243,7	0,00	0,43	0,09	0,01	0,03	63,87	142,74	57,13	4,41	512,56	3,57	0,00	0,02	0,02	306	2011					
КОМОТ/Л/З БЛЮС	200	0,1	0,1	16,6	66,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	0,00	309	2018					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	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	0,00							
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	0,00	115	2013					
Итого за приме пищи:	700	20,8	9,2	79,8	486,8	9,55	0,52	0,15	0,24	0,03	127,03	210,00	90,66	6,47	797,03	6,48	0,00	0,00	0,04							
Всего за день:		29,0	14,2	147,0	836,9	19,83	0,68	0,26	0,27	0,08	249,11	414,11	136,74	10,34	1298,06	12,98	0,02	0,09	0,09							

6 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										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																										
КРОКЕТЫ/КЕБЫШ/С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	1,0	2,3	4,1	41,1	0,10	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	23,80	18,07	3,17	0,07	34,53	1,86	0,00	0,00	293	2011					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	8,7	5,9	39,2	244,2	0,00	0,23	0,12	0,01	0,00	0,00	23,80	19,31	128,95	4,51	269,81	2,34	0,00	0,01	323	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	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	30	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	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:	500	11,9	8,3	67,8	393,8	0,12	0,28	0,16	0,03	0,05	63,47	235,02	144,32	5,41	353,83	4,20	0,01	0,02								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	4,8	4,2	11,0	101,6	0,66	0,13	0,04	0,26	0,00	38,00	53,96	23,47	1,53	191,09	1,98	0,00	0,01	0,01	65	2018					
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	73	2008					
ЖАРКОЕ ПОДГОТОВЛЕННУЮ	180	6,8	14,3	1,6	161,9	1,40	0,03	0,05	0,04	0,00	15,44	62,80	9,94	0,73	124,32	2,86	0,01	0,05	143	2018						
ХЛЕБ ИЗ ИЗЛОМА	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00	845	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНО-ОЗ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	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:	700	17,4	19,0	66,4	507,6	2,06	0,27	0,13	0,30	0,00	88,82	190,88	69,33	4,01	537,57	4,83	0,01	0,07								
Итого за день:		29,4	27,4	134,3	901,5	2,18	0,55	0,29	0,32	0,05	152,30	425,90	207,66	9,42	691,39	9,03	0,02	0,09								

7 День

Примем 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЕОТЕЛИ "СВЕЖАРИКИ" С СОУСОМ "ТОМАТНЫМ"	100	0,6	2,5	3,4	38,4	1,01	0,01	0,01	0,08	0,00	6,79	7,60	4,41	0,18	55,52	0,69	0,00	0,00	0,00	295	2012	
УКАРОСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	18,30	2,57	2,20	0,09	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	676	2022	
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	0,00	300	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	0,00	114	2013	
Итого за прием пищи:	500	2,9	6,3	27,9	179,6	1,03	0,05	0,03	0,09	0,02	40,96	35,81	18,82	1,12	106,05	0,69	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК	250	1,3	4,0	9,0	77,2	3,45	0,02	0,03	0,22	0,00	44,26	38,03	20,49	1,08	237,15	5,46	0,00	0,00	0,00	81	2011	
ПЮЛЬЕ ИЗ ПТИЦЫ	180	11,5	16,7	52,9	408,0	1,88	0,08	0,08	0,08	0,28	28,92	162,88	46,48	1,49	227,73	4,51	0,02	0,08	0,08	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РУЖАНОИ	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	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	700	17,9	21,0	105,7	684,7	5,33	0,18	0,15	0,50	0,00	95,14	253,82	89,37	3,83	556,02	9,97	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		20,8	27,3	133,6	864,4	6,35	0,23	0,17	0,59	0,02	136,10	289,64	108,18	4,94	682,07	10,66	0,02	0,12	0,12			

8 День

Примем 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	Na, мг	F, мг					
					Завтрак																		
КАША "ДРУЖКА" ВЯЗКАЯ	180	5,7	4,8	38,5	224,5	0,26	0,10	0,07	0,02	0,05	61,91	118,49	34,76	0,90	147,81	5,90	0,00	0,00	0,00	175	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	0,00	0,00	300	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	0,00	300	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	0,00	114	2013		
Итого за прием пищи:	510	8,4	5,4	73,5	378,7	4,28	0,16	0,10	0,03	0,05	92,18	154,04	54,17	3,72	475,30	7,90	0,01	0,00	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	0,2	2,3	1,2	26,8	0,48	0,01	0,01	0,16	0,00	18,33	9,26	5,64	0,19	30,67	0,64	0,00	0,00	0,01	100	2008		
БЛЮДЧКИ "РОЗОВЫЕ ЦЕНКИ" С СОУСОМ "ТОМАТНЫМ"	150	0,4	1,4	2,4	24,1	0,96	0,01	0,01	0,08	0,00	4,92	6,09	3,81	0,17	52,24	0,63	0,00	0,00	0,00	294	2017		
КАША РАССЫПАЧАЯ ЯЧЕНЬЯ	150	6,7	4,9	44,0	246,7	0,00	0,14	0,05	0,01	0,03	59,93	215,29	32,56	1,29	142,86	0,00	0,02	0,06	0,00	171,3	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,6	68,1	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,54	2,18	3,38	0,44	62,21	0,44	0,00	0,00	0,00	309	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	0,00				
ХЛЕБ РУЖАНОИ	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	0,00	115	2013		
Итого за прием пищи:	700	11,2	9,0	88,5	480,5	2,34	0,22	0,09	0,25	0,03	104,97	270,62	60,25	2,98	352,48	1,71	0,03	0,07	0,00				
Всего за день:		19,5	14,4	162,0	659,2	6,62	0,38	0,19	0,28	0,08	197,15	424,66	114,42	6,70	827,79	9,61	0,03	0,10	0,00				

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины											Минеральные вещества								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КОФЕ С МОЛОКОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,5	0,8	3,2	22,7	1,00	0,01	0,01	0,08	0,00	6,54	7,11	4,21	0,18	54,13	0,65	0,00	0,00	0,00						
Чай с сахаром	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	0,00						
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	0,00						
Итого за прием пищи:	500	7,0	6,1	70,9	366,9	1,56	0,09	0,05	0,10	0,02	34,05	115,61	45,70	1,63	190,00	1,75	0,01	0,00	0,00						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	0,3	2,5	1,5	29,2	0,60	0,01	0,01	0,20	0,00	22,10	11,57	6,88	0,23	38,28	0,80	0,00	0,00	0,00						
ГРЕЧКА С ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ	20	1,9	0,2	12,2	57,4	1,00	0,00	0,03	0,01	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00						
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	180	14,5	13,2	39,0	328,4	1,04	0,04	0,24	0,17	0,31	40,25	241,58	130,88	4,90	366,09	5,34	0,01	0,06	29,1						
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0,3	0,1	17,3	71,8	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	19,85	17,42	7,65	0,41	125,40	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	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						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	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						
Итого за прием пищи:	700	20,6	16,2	93,2	601,8	1,64	0,35	0,22	0,51	0,00	97,73	327,26	167,68	6,89	626,52	6,14	0,01	0,08	11,5						
Всего за день:		27,6	22,2	164,2	968,7	3,20	0,44	0,27	0,60	0,02	131,78	442,87	213,38	8,52	816,51	7,89	0,02	0,11	9						

10 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Завтрак																			79	2012																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	3,4	5,2	0,9	64,2	0,49	0,02	0,03	0,17	0,00	20,28	34,71	8,25	0,42	62,74	1,64	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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</