

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

Соглас. Игнатьев
А. А. Игнатьев



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина
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

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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,4	15,18	0,02	0,03	0,00	0,00	37,64	27,89	12,84	0,81	163,46	2,66	0,00	0,01	45	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,4	17,0	53,7	421,4	1,96	0,08	0,10	0,24	0,00	19,71	177,15	46,59	1,59	247,20	5,02	0,02	0,09	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	550	20,1	25,2	114,0	764,7	17,16	0,17	0,16	0,25	0,00	83,12	262,54	80,00	3,98	506,04	7,69	0,02	0,11			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,4	4,4	7,4	76,9	4,06	0,04	0,05	0,95	0,00	26,47	37,29	23,66	0,82	242,00	3,95	0,00	0,03	54	2011	
СВЕКОЛЬНИК	300	2,6	5,0	19,7	134,4	8,59	0,07	0,07	0,26	0,00	58,11	74,66	36,09	1,80	600,67	9,33	0,00	0,04	81	2011	
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОЖИТАЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,0	13,8	21,3	250,0	11,57	0,14	0,13	0,05	0,00	23,17	134,99	36,33	1,93	839,79	9,44	0,01	0,08	143	2018	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
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			
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:	805	18,6	24,3	77,8	609,1	24,24	0,33	0,29	1,26	0,00	132,83	294,70	116,21	5,63	1765,90	23,18	0,01	0,16			
Всего за день:		38,8	49,5	191,8	1 373,9	41,40	0,50	0,45	1,51	0,00	215,95	557,24	196,21	9,61	2 271,95	30,86	0,03	0,27			

3

4 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																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	0,7	4,6	4,0	1,26	0,01	0,01	0,27	0,04	12,61	15,87	8,50	0,34	84,23	0,80	0,00	0,00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	164,1	12,45	0,15	0,12	0,03	53,59	102,63	36,34	1,46	916,21	10,25	0,00	0,04	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	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	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	550	9,0	10,0	68,6	401,6	13,73	0,23	0,16	0,30	88,28	166,83	65,96	3,18	1 088,63	11,05	0,00	0,05			
Обед																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,9	5,7	60,9	1,11	0,02	0,03	0,80	20,86	25,05	14,88	0,44	95,35	2,25	0,00	0,02	51	2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,13	0,07	0,20	36,34	78,35	34,26	1,62	478,96	4,00	0,00	0,03	79	2012	
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8,3	11,3	5,8	158,0	1,77	0,04	0,07	0,28	22,08	79,49	15,16	0,97	168,17	3,83	0,01	0,06	290	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	5,4	42,0	297,3	0,00	0,55	0,12	0,02	81,06	183,82	73,16	5,68	659,28	4,59	0,00	0,02	306	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	800	38,5	23,9	126,9	878,0	8,68	0,81	0,31	1,30	180,23	412,06	156,91	9,80	1 480,00	14,68	0,02	0,15			
Всего за день:		47,5	33,9	195,6	1 279,6	22,41	1,04	0,47	1,60	268,51	578,89	222,87	12,97	2 568,63	25,72	0,02	0,20			

4

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,5	4,8	34,8	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,84	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,5	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,0	3,9	30,5	176,9	0,00	0,14	0,02	0,01	0,05	19,58	94,52	34,80	1,23	95,13	2,01	0,00	0,01	189	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	8,1	8,1	62,4	355,8	1,50	0,20	0,06	0,76	0,05	56,54	143,01	62,16	2,51	256,99	4,26	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,1	7,5	62,8	20,55	0,03	0,03	0,35	0,00	29,28	22,15	13,13	0,90	148,25	2,24	0,00	0,01	48	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	300	3,1	3,4	26,1	149,2	8,87	0,11	0,07	0,25	0,00	35,29	81,92	34,44	1,30	626,97	6,17	0,00	0,04	101	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,4	7,0	19,1	178,1	13,65	0,12	0,12	0,36	0,00	37,77	125,41	36,82	1,89	698,27	8,85	0,01	0,08	143	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	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	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:	800	18,0	13,9	91,5	565,7	43,07	0,33	0,25	0,97	0,00	122,24	274,84	103,83	5,18	1 551,73	17,26	0,01	0,14		
Всего за день:		26,1	22,0	153,9	921,5	44,57	0,53	0,32	1,73	0,05	178,78	417,85	165,99	7,69	1 808,71	21,52	0,02	0,18		

1

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,7	2,0	5,5	42,7	1,98	0,01	0,02	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	2018		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,1	4,8	51,7	282,7	0,00	0,10	0,03	0,02	18,91	59,92	12,11	1,37	94,11	1,13	0,02	0,02	227	2018		
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,8	14,7	2,7	194,3	1,30	0,05	0,10	0,12	15,54	109,99	14,73	1,15	179,58	4,73	0,01	0,08				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	550	23,9	21,7	84,3	628,2	3,30	0,19	0,16	0,14	68,84	215,20	48,98	3,99	466,13	9,34	0,03	0,11				
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,1	4,6	77,1	6,87	0,02	0,02	0,14	0,00	16,60	23,95	10,80	0,53	157,90	2,24	0,00	0,01	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	300	10,2	6,7	44,3	279,1	5,30	0,26	0,09	0,31	0,00	52,14	126,98	52,87	3,09	607,56	5,18	0,00	0,04	65	2018	
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,5	19,4	44,9	427,9	1,22	0,29	0,20	0,32	0,00	45,37	296,38	155,42	5,89	443,26	6,65	0,01	0,08	291	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,90	0,01	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	800	34,0	32,7	134,9	970,8	14,28	0,65	0,35	0,78	0,00	137,25	494,89	240,15	11,04	1 349,51	14,52	0,02	0,15			
Всего за день:		57,9	54,4	219,2	1 599,0	17,59	0,84	0,51	0,92	0,10	206,09	710,09	289,13	15,03	1 815,63	23,86	0,05	0,26			

2

5 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																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,9	2,9	4,9	51,0	2,68	0,03	0,03	0,63	0,00	17,58	24,73	15,68	0,54	159,97	2,62	0,00	0,02	54	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	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		
КАША ЖИДКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА"	180	5,5	4,0	41,8	225,2	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	20,92	105,99	38,16	1,15	96,47	1,83	0,00	0,02	175	2011
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	8,7	7,1	71,2	384,7	2,70	0,18	0,07	0,65	0,05	54,37	156,37	66,04	2,53	305,93	4,44	0,01	0,04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,0	5,4	5,6	111,9	2,35	0,07	0,08	0,42	0,00	44,51	153,83	41,43	0,93	362,30	91,96	0,01	0,39	229	2011
ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ	185	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	12,48	1,76	1,81	0,05	1,32	0,00	0,00	0,00	203	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	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	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:	800	16,9	15,4	63,2	463,6	9,96	0,23	0,17	0,64	0,07	135,41	275,55	91,15	3,70	995,64	97,26	0,01	0,43		
Всего за день:		25,6	22,5	134,4	848,3	12,66	0,41	0,24	1,29	0,12	189,78	431,92	157,20	6,23	1 301,56	101,70	0,02	0,47		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63,3	10,64	0,02	0,00	0,00	26,37	19,53	8,99	0,57	114,50	1,87	0,00	0,01	45	2011	
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	100	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			
КАША РАССЫПАЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	12,88	69,71	24,00	0,50	51,49	0,71	0,01	0,02	171,2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	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	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	6,8	6,6	67,4	357,1	10,65	0,08	0,06	0,02	55,12	114,89	45,20	1,90	215,48	2,57	0,01	0,03			
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	3,7	10,6	85,2	14,59	0,06	0,05	0,24	0,00	55,90	50,67	24,84	1,16	375,05	4,68	0,00	0,02		
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПАЧЕНАЯ)	4	0,1	0,6	0,1	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,92	1,92	0,26	0,01	4,36	0,36	0,00			
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,7	11,0	4,1	150,6	1,76	0,04	0,07	0,34	0,00	24,98	86,73	16,44	1,05	172,45	4,20	0,01	0,06	260	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,9	25,7	171,3	12,45	0,15	0,13	0,03	0,08	53,70	102,78	36,34	1,46	916,36	10,25	0,00	0,04	312	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	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	804	19,1	21,6	79,3	591,6	28,81	0,32	0,28	0,62	0,08	157,40	287,47	97,32	4,76	1 546,45	19,49	0,01	0,14		
Всего за день:		26,0	28,2	146,7	948,7	39,46	0,40	0,34	0,64	0,13	212,52	402,36	142,52	6,66	1 761,93	22,06	0,02	0,18		

6

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	100	1,5	7,7	11,3	121,8	2,21	0,05	0,05	1,59	0,00	41,69	50,05	29,76	0,88	190,53	4,50	0,00	0,04	51	2018
КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	180	18,5	19,5	44,9	428,7	1,22	0,29	0,20	0,32	0,00	45,04	296,31	155,40	5,89	443,25	6,65	0,01	0,08	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,83	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	550	25,2	30,3	107,1	803,5	3,45	0,40	0,29	1,92	0,00	112,50	403,87	205,73	8,36	729,17	11,15	0,02	0,13		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	80	1,3	4,2	9,9	83,8	27,40	0,03	0,04	0,47	0,00	39,04	29,54	17,51	1,20	197,67	2,99	0,00	0,02	48	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,3	6,0	15,3	125,7	10,50	0,05	0,06	0,27	0,00	56,71	57,24	30,23	1,50	443,74	7,05	0,00	0,03	82	2011
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИПЯЧЕННАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,7	14,7	44,7	358,1	1,66	0,07	0,09	0,20	0,00	16,87	152,11	39,31	1,37	211,89	4,37	0,02	0,08	291	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,0	80,4	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,25	26,46	10,40	0,63	45,15	0,00	0,00	0,00		
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		
Итого за прием пищи:	800	20,3	26,1	113,6	775,9	40,46	0,24	0,22	0,95	0,00	140,44	292,66	109,91	5,70	1 005,99	15,31	0,02	0,14		
Всего за день:		45,6	56,4	220,7	1 579,3	43,91	0,64	0,51	2,87	0,00	252,94	696,53	315,65	14,05	1 735,16	26,46	0,04	0,27		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,7	5,3	58,4	2,58	0,01	0,02	0,01	0,00	16,34	21,95	10,52	0,64	159,64	3,30	0,00	0,01	56	2008
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	110	12,0	14,6	3,2	192,8	1,47	0,04	0,09	0,13	0,00	15,90	103,69	14,74	1,12	180,23	4,55	0,01	0,08		
ТОМАТНЫЙ	160	7,2	4,0	46,0	249,3	0,00	0,09	0,03	0,02	0,06	16,78	53,23	10,76	1,22	83,62	1,01	0,02	0,01	227	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	550	22,3	22,6	78,9	609,1	4,06	0,18	0,15	0,15	0,06	64,88	204,51	48,23	3,81	472,97	8,86	0,03	0,10		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	300	9,0	6,6	36,7	243,3	5,30	0,24	0,09	0,31	0,00	48,91	115,18	48,24	2,81	587,43	5,18	0,00	0,04	65	2018
МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	60	8,8	9,9	3,8	141,2	1,72	0,03	0,08	0,05	0,01	20,23	84,91	12,31	0,95	159,38	4,11	0,01	0,06	290	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	4,3	33,8	195,9	0,00	0,16	0,02	0,02	0,06	21,81	104,90	38,64	1,36	105,57	2,23	0,00	0,01	189	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	26,3	21,0	93,8	672,2	7,01	0,48	0,21	0,38	0,07	108,23	335,24	113,06	5,85	904,58	11,52	0,01	0,11		
Всего за день:		48,7	43,6	172,7	1 281,3	11,08	0,66	0,36	0,54	0,13	173,12	539,75	161,29	9,66	1 377,56	20,38	0,04	0,22		

9 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																				
	60	0,7	2,3	7,1	52,3	1,03	0,02	0,03	1,03	0,00	23,75	25,58	17,65	0,46	103,31	2,58	0,00	0,03	17	2018
	110	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	4,00	10,00	5,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,06	0,06	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	189	2008
	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
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	3,9	10,6	35,2	250,9	2,05	0,07	0,05	1,20	0,06	52,09	62,24	36,32	1,52	153,91	2,58	0,00	0,03		
Обед																				
	60	0,9	4,6	6,8	73,4	1,33	0,03	0,03	0,96	0,00	25,02	30,04	17,86	0,53	114,35	2,70	0,00	0,03	51	2018
	300	2,6	5,0	19,7	134,4	8,59	0,07	0,07	0,26	0,00	58,11	74,66	36,09	1,80	600,67	9,33	0,00	0,04	81	2011
	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00		
	180	14,5	16,8	38,5	363,7	14,42	0,22	0,19	0,04	0,00	42,91	229,94	61,80	3,75	1 127,22	11,86	0,01	0,11	143	2018
	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
	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		
	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:	805	22,6	27,5	104,1	757,9	24,35	0,40	0,32	1,26	0,00	149,59	382,40	135,51	7,16	1 925,93	24,34	0,01	0,19		
Всего за день:		26,4	38,1	139,3	1 008,8	26,39	0,47	0,37	2,46	0,06	201,68	444,64	171,83	8,68	2 079,84	26,92	0,02	0,22		

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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,02	0,01	0,10	0,00	11,07	15,96	7,20	0,35	105,26	1,50	0,00	0,01	51	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,5	15,3	24,9	279,2	13,39	0,16	0,15	0,05	0,00	25,83	146,26	41,24	2,12	971,74	10,57	0,01	0,09	143	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЯБЛОКО	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	13,7	19,9	61,9	484,8	21,99	0,24	0,20	0,15	0,00	67,16	197,77	67,85	5,29	1 404,50	14,07	0,01	0,11		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,05	11,15	5,13	0,32	65,35	1,07	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	270	2,8	3,1	23,5	133,5	8,00	0,10	0,07	0,22	0,00	31,91	73,81	31,03	1,18	564,91	5,56	0,00	0,04	101	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,06	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	40	0,5	3,7	3,2	48,8	0,98	0,00	0,00	0,20	0,03	10,05	12,60	6,74	0,26	66,84	0,63	0,00	0,00	349	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	0,00	0,00	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	13,7	13,2	104,8	594,9	15,95	0,24	0,13	0,45	0,09	91,75	179,96	68,11	4,07	890,51	8,65	0,02	0,07		
Всего за день:		27,5	33,1	166,7	1 079,7	37,94	0,48	0,32	0,60	0,09	158,91	377,73	135,95	9,36	2 295,01	22,71	0,03	0,18		

10