

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Левашовская сш

Е.С. Стрижова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся возрастной группы 12-18 лет

1 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	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22,51	25,06	6,78	343,55	0,65	0,11	0,71	0,44	3,46	214,18	358,90	31,23	3,65	399,12	42,05	0,08	210	2011								
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008								
ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ	75	3,83	1,88	22,50	122,25	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	0,00	451	2008								
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008								
Итого за прием пищи:	555	29,65	28,04	64,02	628,90	7,65	0,21	0,73	0,45	3,46	238,68	407,40	46,73	7,20	399,12	42,05	0,08										
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	99	2008								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,99	7,95	26,73	195,01	12,96	0,15	0,13	0,05	0,12	52,44	107,69	36,88	1,53	953,98	10,70	0,04	312	2011								
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	10,06	9,47	8,03	157,54	0,44	0,07	0,06	0,02	0,06	25,99	138,01	22,90	0,83	211,27	85,88	0,34	234	2011								
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008								
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008								
Итого за прием пищи:	810	24,85	23,18	108,92	744,84	21,40	0,47	0,23	0,28	0,18	138,83	418,80	105,48	5,86	1 206,05	98,26	0,38										
Всего за день:		54,50	51,22	172,94	1 373,74	29,05	0,68	0,96	0,73	3,64	377,51	826,20	152,21	13,06	1 605,17	140,31	0,46										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	
		г																г
Завтрак																		
РИС ОТВАРНОЙ	250	4,75	8,67	49,82	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	0,03	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,80	16,06	4,84	219,22	1,50	0,04	0,09	0,01	21,19	124,06	17,95	1,90	309,23	6,13	0,04	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	2008	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	680	22,58	26,24	106,80	753,52	11,50	0,15	0,19	0,08	47,22	257,13	95,85	4,27	728,21	7,10	0,07		
Обед																		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	11,53	12,99	15,13	223,58	0,60	0,05	0,07	0,19	0,00	21,21	103,35	16,79	227,01	4,74	0,04	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	27,09	19,05	47,50	474,31	0,40	0,08	0,42	0,12	0,35	293,98	336,36	41,68	331,84	5,62	0,05	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	725	43,14	33,31	106,49	900,98	1,00	0,21	0,53	0,31	325,99	474,45	68,49	5,12	599,65	12,04	0,09		
Всего за день:		65,72	59,55	213,29	1 654,50	12,50	0,36	0,72	0,39	0,50	373,21	731,58	164,34	1 327,86	19,14	0,16		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепт ур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг										
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6,45	8,76	41,11	269,27	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	17,90	49,85	9,04	1,15	75,48	0,90	0,01	309	2011								
КОЛЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	13,81	21,47	8,77	283,38	0,90	0,06	0,09	0,06	0,08	21,94	117,92	17,13	1,47	172,54	4,45	0,08	272	2008								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	433	2008								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,64	8,94	14,94	176,36	0,19	0,04	0,10	0,09	0,00	239,98	136,35	9,54	0,27	24,00	0,00	0,01	3	2011								
Итого за прием пищи:	560	31,80	41,67	89,62	863,01	2,09	0,22	0,22	0,20	0,23	400,82	394,12	49,71	3,89	272,02	5,35	0,10										
Обед																											
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,83	10,88	17,94	205,54	7,34	0,10	0,10	0,20	0,00	27,76	118,22	32,32	1,87	638,95	7,47	0,05	96	2011								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,52	10,22	38,46	279,60	0,00	0,22	0,12	0,04	0,15	20,12	188,73	125,14	4,43	265,02	2,29	0,01	302,1	2011								
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	14,76	10,18	1,49	174,68	11,90	0,17	1,27	5,15	0,02	22,11	216,13	15,58	4,78	291,52	6,69	0,15	255	2011								
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	3,80	16,00	4,00	0,06	0,07	0,02	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00	406	2006								
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	810	36,41	32,44	89,35	814,11	23,24	0,63	1,60	5,41	0,51	75,39	549,18	178,74	12,28	1 239,33	18,13	0,21										
Всего за день:		68,21	74,11	178,97	1 677,12	25,33	0,85	1,82	5,61	0,74	476,21	943,30	228,45	16,17	1 511,35	23,48	0,31										

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов УР	
		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			F, мг
Завтрак																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4,77	9,71	33,07	239,40	16,16	0,19	0,16	0,06	0,15	128,87	45,16	1,89	1 181,48	12,70	0,05	312	2011	
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	150	29,92	19,06	0,67	302,83	0,07	0,09	0,20	0,10	0,00	457,54	49,42	4,61	412,42	0,00	0,00			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	11,16	3,78	0,13	19,80	0,00	0,00	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	650	37,82	29,82	66,14	691,89	17,03	0,33	0,39	0,16	0,15	606,21	102,68	7,71	1 613,70	12,70	0,05			
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	9,31	11,68	14,16	199,14	7,00	0,10	0,12	0,22	0,17	121,17	28,78	1,91	620,81	8,94	0,05	15	2018	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,75	8,67	49,82	296,40	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	0,03	304	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	10,50	14,67	4,84	193,57	1,90	0,04	0,07	0,04	0,00	87,56	12,99	1,03	181,19	4,24	0,06	246	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,31	0,05	1,74	7,20	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	10,25	0,00	0,27	69,80	1,49	18,71			
Итого за прием пищи:	860	29,77	36,33	129,92	965,60	10,88	0,29	0,28	0,31	0,32	354,26	101,29	5,80	983,58	17,32	18,85			
Всего за день:		67,59	66,15	196,06	1 657,49	27,91	0,62	0,67	0,47	0,47	960,47	203,97	13,51	2 597,28	30,02	18,90			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг
Завтрак																			
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	200	18,80	25,94	16,34	374,28	0,76	0,07	0,25	0,12	0,80	83,65	224,04	30,81	2,53	377,49	16,15	0,06	297	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	580	23,21	28,74	68,38	628,88	16,76	0,17	0,30	0,14	0,80	168,65	285,54	49,81	6,83	794,49	19,15	0,08		
Обед																			
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	8,68	12,12	10,49	186,36	10,02	0,06	0,09	0,21	0,00	52,70	107,67	29,61	2,03	481,42	9,20	0,04	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6,45	8,76	41,11	269,27	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	17,90	49,85	9,04	1,15	75,48	0,90	0,01	309	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,86	17,38	11,03	260,53	1,68	0,08	0,00	0,00	0,00	13,36	128,59	16,70	1,68	0,00	0,00	0,00	283	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	34,51	39,53	106,49	919,25	11,70	0,30	0,16	0,25	0,15	94,76	320,85	65,37	7,14	597,70	11,78	0,05		
Всего за день:		57,72	68,27	174,87	1 548,13	28,46	0,47	0,46	0,39	0,95	263,41	606,39	115,18	13,97	1 392,19	30,93	0,13		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг
Завтрак																		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6,45	8,76	41,11	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	17,90	49,85	9,04	1,15	75,48	0,90	0,01	309	2011
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,26	14,97	8,59	0,34	0,05	0,09	0,00	0,00	17,37	139,20	20,33	2,20	282,31	5,72	0,04	268	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,64	8,94	14,94	0,19	0,04	0,10	0,09	0,00	239,98	136,35	9,54	0,27	24,00	0,00	0,01	3	2011
Итого за прием пищи:	560	30,57	32,78	80,84	0,53	0,17	0,22	0,13	0,15	280,65	334,04	43,23	4,70	381,79	6,62	0,06		
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,94	5,98	11,57	5,80	0,10	0,08	0,20	0,00	30,47	131,34	30,85	1,06	534,84	67,99	0,28	18	2018
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,30	8,30	32,96	0,00	0,19	0,11	0,04	0,12	18,13	161,88	107,32	3,81	227,10	1,96	0,01	302.1	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	14,45	22,12	8,77	0,93	0,06	0,09	0,06	0,08	22,44	122,73	17,66	1,51	179,60	4,67	0,08	272	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	34,21	37,67	97,16	6,73	0,43	0,32	0,30	0,20	81,84	450,69	165,85	8,66	982,34	76,30	0,37		
Всего за день:		64,78	70,45	178,00	7,26	0,60	0,54	0,43	0,35	362,49	784,73	209,08	13,36	1 364,13	82,92	0,43		

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	F, мг								
Завтрак																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4,00	9,55	26,74	209,52	12,96	0,15	0,13	0,05	0,15	52,64	107,99	36,88	1,53	954,28	10,70	0,04	312	2011						
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,00	14,64	5,22	204,44	0,44	0,04	0,08	0,00	0,00	14,84	108,68	13,66	1,61	239,42	5,19	0,04	283	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	75	3,83	1,88	22,50	122,25	3,00	0,05	0,00	0,01	0,00	10,50	34,50	7,50	0,75	0,00	0,00	0,00	451	2008						
КАКАО	200	2,96	3,22	24,90	141,23	0,89	0,04	0,12	0,02	0,07	106,70	72,00	11,70	0,09	152,46	9,36	0,00	15							
Итого за прием пищи:	655	26,10	30,19	94,30	754,54	17,29	0,31	0,35	0,08	0,22	184,68	323,17	69,74	3,98	1 346,16	25,25	0,08								
Обед																									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,34	11,39	11,23	185,47	13,08	0,08	0,09	0,20	0,00	42,07	110,90	28,98	1,97	530,82	7,55	0,04	88	2011						
ПЛОВ	200	15,96	14,72	52,60	407,16	1,77	0,08	0,10	0,30	0,00	26,57	199,84	50,82	2,30	360,72	6,78	0,07	265	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	2008						
Итого за прием пищи:	710	30,20	27,37	123,19	861,92	14,85	0,26	0,23	0,51	0,00	95,04	359,84	101,50	6,17	932,34	16,01	0,11								
Всего за день:		56,30	57,56	217,49	1 616,46	32,14	0,57	0,58	0,59	0,22	279,72	683,01	171,24	10,15	2 278,50	41,26	0,19								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	30,72	21,29	48,31	512,86	0,41	0,09	0,44	0,14	0,43	298,28	363,43	44,14	1,39	330,60	5,63	0,06	223	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
ГРУША	150	0,60	0,45	15,45	70,50	7,50	0,03	0,05	0,00	0,00	28,50	24,00	18,00	3,00	232,50	1,50	0,02		2008
Итого за прием пищи:	630	33,85	22,75	94,90	725,26	7,91	0,15	0,51	0,14	0,43	332,18	396,07	66,46	5,47	563,10	7,13	0,08		
Обед																			
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	9,01	12,21	16,67	212,97	7,42	0,08	0,11	0,22	0,00	49,10	121,46	35,30	2,29	639,73	11,20	0,05	11	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6,45	8,76	41,11	269,27	0,00	0,08	0,03	0,04	0,15	17,90	49,85	9,04	1,15	75,48	0,90	0,01	309	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	12,85	20,50	8,77	270,77	0,86	0,05	0,08	0,06	0,08	21,20	110,72	16,35	1,40	161,95	4,12	0,07	272	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	810	32,71	42,73	122,11	1 004,30	10,28	0,30	0,26	0,32	0,23	98,60	316,13	68,39	6,44	917,96	17,90	0,13		
Всего за день:		66,56	65,48	217,01	1 729,56	18,19	0,45	0,77	0,46	0,66	430,78	712,20	134,85	11,91	1 481,06	25,03	0,21		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг								
Завтрак																									
РИС ОТВАРНОЙ	250	4,75	8,67	49,82	296,40	0,00	0,04	0,03	0,04	0,15	12,63	96,43	31,58	0,69	70,98	0,97	0,03	304	2011						
ФИЛЕ КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	17,80	21,88	0,53	269,83	0,79	0,05	0,11	0,07	0,08	23,50	135,77	15,27	1,36	199,54	6,01	0,10		2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,42	0,10	1,87	8,64	4,95	0,02	0,02	0,00	0,00	4,46	0,00	4,90	0,13	3,91	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	630	26,28	31,75	86,96	737,97	9,74	0,16	0,18	0,11	0,23	54,59	246,20	59,75	4,98	274,43	6,98	0,13								
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,72	12,17	14,10	201,01	7,28	0,10	0,10	0,22	0,00	26,43	104,94	27,20	1,45	567,63	7,14	0,07	104	2011						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	3,99	7,95	26,73	195,01	12,96	0,15	0,13	0,05	0,12	52,44	107,69	36,88	1,53	953,98	10,70	0,04	312	2011						
РЫБА (ФИЛЕ) С ОВОЩАМИ	100	10,54	6,21	4,35	115,82	1,48	0,07	0,07	0,32	0,00	33,47	150,57	28,05	0,74	289,11	101,27	0,40	229	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	810	27,77	27,60	89,04	714,93	21,72	0,40	0,34	0,59	0,12	123,14	397,94	102,15	6,00	1 851,52	120,79	0,51								
Всего за День:		54,05	59,35	176,00	1 452,90	31,46	0,56	0,52	0,70	0,35	177,73	644,14	161,90	10,98	2 125,95	127,77	0,64								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг
Завтрак																			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	16,37	16,64	27,10	323,88	13,59	0,18	0,18	0,18	0,00	41,49	206,56	51,52	3,31	1 187,51	14,07	0,09	143	2011
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60	0,00	0,01	0,00	0,00	6,21	6,48	3,78	0,16	42,30	0,00	0,00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008
ЯБЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	660	19,61	18,27	85,13	588,26	31,19	0,27	0,24	0,19	0,00	76,70	237,54	69,30	7,17	1 646,81	17,07	0,11		
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯ	250	12,51	11,07	20,90	233,47	5,72	0,20	0,11	0,20	0,00	38,47	140,20	40,48	2,85	665,35	7,62	0,05	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,04	15,40	4,84	210,30	1,50	0,04	0,08	0,01	0,00	20,87	117,71	17,21	1,81	295,48	5,83	0,04	259	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	14,94	77,10	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,64	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	36,51	34,90	110,69	901,62	7,22	0,40	0,26	0,12	0,12	87,84	342,20	76,75	8,09	1 076,81	16,03	0,10		
Всего за день:		56,12	53,17	195,82	1 489,88	38,41	0,67	0,50	0,44	0,12	164,54	579,74	146,05	15,26	2 723,62	33,10	0,21		