

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Левашовская СШ

Е.С. Стрижова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											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												
<b>Завтрак</b>																													
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												
<b>Обед</b>																													
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	180	3,59	7,16	24,05	175,51	11,66	0,14	0,12	0,04	0,11	47,20	96,92	33,19	1,38	858,58	9,63	0,04	312	2011										
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	9,06	8,52	7,23	141,83	0,40	0,06	0,05	0,02	0,05	23,41	124,30	20,63	0,75	190,32	77,35	0,31	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:	780	23,45	21,44	105,44	709,63	20,06	0,45	0,21	0,27	0,16	131,01	394,32	99,52	5,63	1 089,70	88,66	0,35												
Всего за день:		53,10	49,48	169,46	1 338,53	27,71	0,66	0,94	0,72	3,62	369,69	801,72	146,25	12,83	1 488,82	130,71	0,43												

## 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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
РИС ОТВАРНОЙ	200	3,80	6,94	39,83	236,99	0,00	0,03	0,02	0,04	0,12	10,10	77,09	25,25	0,55	56,74	0,78	0,02	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,43	14,46	4,35	197,37	1,35	0,04	0,08	0,01	0,00	19,07	111,70	16,16	1,71	278,41	5,52	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
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
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,26</b>	<b>22,91</b>	<b>96,32</b>	<b>672,26</b>	<b>11,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>42,57</b>	<b>225,43</b>	<b>87,73</b>	<b>3,94</b>	<b>683,15</b>	<b>6,30</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																			
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	1,68	227,01	4,74	0,04	111	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	1,16	331,84	5,62	0,05	223	2011
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>43,14</b>	<b>33,31</b>	<b>106,49</b>	<b>900,98</b>	<b>1,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>325,99</b>	<b>474,45</b>	<b>68,49</b>	<b>5,12</b>	<b>599,65</b>	<b>12,04</b>	<b>0,09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,40</b>	<b>56,22</b>	<b>202,81</b>	<b>1 573,24</b>	<b>12,35</b>	<b>0,35</b>	<b>0,70</b>	<b>0,39</b>	<b>0,47</b>	<b>368,56</b>	<b>699,88</b>	<b>156,22</b>	<b>9,06</b>	<b>1 282,80</b>	<b>18,34</b>	<b>0,15</b>		

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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		
<b>Завтрак</b>																										
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	90	12,42	19,32	7,89	254,95	0,81	0,05	0,08	0,05	0,07	19,75	106,09	15,42	1,32	155,25	4,01	0,07	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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,41</b>	<b>39,52</b>	<b>88,74</b>	<b>834,58</b>	<b>2,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>398,63</b>	<b>382,29</b>	<b>48,00</b>	<b>3,74</b>	<b>254,73</b>	<b>4,91</b>	<b>0,09</b>									
<b>Обед</b>																										
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	180	7,67	9,20	34,63	251,73	0,00	0,20	0,11	0,04	0,14	18,11	169,94	112,68	3,99	238,63	2,06	0,01	302,1	2011							
ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	90	13,29	9,17	1,34	157,27	10,71	0,15	1,15	4,64	0,01	19,90	194,62	14,03	4,30	262,49	6,02	0,14	255	2011							
НАПИТОК	180	0,00	0,00	3,42	14,40	3,60	0,05	0,06	0,02	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,74	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							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>34,09</b>	<b>30,41</b>	<b>84,99</b>	<b>767,23</b>	<b>21,65</b>	<b>0,58</b>	<b>1,46</b>	<b>4,90</b>	<b>0,45</b>	<b>71,17</b>	<b>508,88</b>	<b>164,73</b>	<b>11,36</b>	<b>1 183,61</b>	<b>17,23</b>	<b>0,20</b>									
<b>Всего за День:</b>		<b>64,50</b>	<b>69,93</b>	<b>173,73</b>	<b>1 601,81</b>	<b>23,65</b>	<b>0,79</b>	<b>1,67</b>	<b>5,09</b>	<b>0,67</b>	<b>469,80</b>	<b>891,17</b>	<b>212,73</b>	<b>15,10</b>	<b>1 438,34</b>	<b>22,14</b>	<b>0,29</b>									

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,82	7,77	26,45	12,92	0,15	0,13	0,04	0,12	45,00	103,10	36,12	1,51	945,18	10,16	0,04	312	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	150	29,92	19,06	0,67	302,83	0,09	0,20	0,10	0,00	33,35	457,54	49,42	4,61	412,42	0,00	0,00		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,02	0,01	0,00	0,00	3,60	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	5,40	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>36,87</b>	<b>27,88</b>	<b>59,52</b>	<b>13,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>87,35</b>	<b>580,44</b>	<b>93,64</b>	<b>7,33</b>	<b>1 377,40</b>	<b>10,16</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	9,31	11,68	14,16	199,14	7,00	0,10	0,12	0,22	27,70	121,17	28,78	1,91	620,81	8,94	0,05	15	2018
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,28	7,81	44,86	266,86	0,00	0,04	0,03	0,14	11,37	86,82	28,44	0,62	63,91	0,87	0,03	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	90	9,44	13,20	4,35	174,12	1,71	0,04	0,06	0,04	17,83	78,75	11,68	0,92	162,98	3,81	0,06	246	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,02	0,00	0,01	21,00	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	5,40	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	10,25	0,00	6,24	0,27	69,80	1,49	18,71		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28,24</b>	<b>34,00</b>	<b>124,47</b>	<b>916,61</b>	<b>10,69</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>93,55</b>	<b>335,84</b>	<b>96,84</b>	<b>5,62</b>	<b>958,30</b>	<b>16,79</b>	<b>18,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,11</b>	<b>61,88</b>	<b>183,99</b>	<b>1 560,62</b>	<b>24,48</b>	<b>0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,45</b>	<b>180,90</b>	<b>916,28</b>	<b>190,48</b>	<b>12,95</b>	<b>2 335,70</b>	<b>26,95</b>	<b>18,89</b>		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																											
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	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	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	432	2008								
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,01		2008								
Итого за прием пищи:	510	22,86	28,41	61,24	594,68	11,66	0,15	0,29	0,14	0,80	154,55	275,54	45,11	5,63	655,49	18,15	0,07										
<b>Обед</b>																											
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	180	5,81	7,88	37,00	242,34	0,00	0,07	0,02	0,04	0,14	16,11	44,87	8,13	1,03	67,93	0,81	0,01	309	2011								
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,37	15,64	9,93	234,44	1,51	0,07	0,00	0,00	0,00	12,02	115,71	15,03	1,51	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:	780	32,38	36,91	101,28	866,23	11,53	0,28	0,15	0,25	0,14	91,63	302,99	62,79	6,85	590,15	11,69	0,05										
Всего за день:		55,24	65,32	162,52	1 460,91	23,19	0,43	0,44	0,39	0,94	246,18	578,53	107,90	12,48	1 245,64	29,84	0,12										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,74	13,48	7,74	207,05	0,30	0,05	0,08	0,00	0,00	15,65	125,36	18,31	1,98	254,27	5,15	0,04	268	2011
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>29,05</b>	<b>31,29</b>	<b>79,99</b>	<b>717,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>278,93</b>	<b>320,20</b>	<b>41,21</b>	<b>4,48</b>	<b>353,75</b>	<b>6,05</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	7,94	5,98	11,57	132,09	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	180	6,57	7,47	29,69	212,08	0,00	0,17	0,10	0,03	0,11	16,33	145,80	96,66	3,43	204,54	1,77	0,01	302.1	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	13,01	19,91	7,89	262,57	0,84	0,05	0,08	0,05	0,07	20,20	110,44	15,89	1,36	161,65	4,20	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>32,04</b>	<b>34,63</b>	<b>93,01</b>	<b>809,83</b>	<b>6,64</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>77,80</b>	<b>422,32</b>	<b>153,42</b>	<b>8,13</b>	<b>941,83</b>	<b>75,64</b>	<b>0,36</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,09</b>	<b>65,92</b>	<b>173,00</b>	<b>1 527,31</b>	<b>7,13</b>	<b>0,57</b>	<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>356,73</b>	<b>742,52</b>	<b>194,63</b>	<b>12,61</b>	<b>1 295,58</b>	<b>81,69</b>	<b>0,42</b>		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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						
<b>Завтрак</b>																							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,20	7,64	21,39	167,62	10,36	0,12	0,11	0,04	0,12	42,12	86,39	29,50	1,23	763,42	8,56	0,03	312	2011				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,71	13,18	4,69	184,05	0,39	0,03	0,07	0,00	0,00	13,35	97,84	12,29	1,45	215,52	4,67	0,03	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	180	2,67	2,90	22,41	127,11	0,80	0,03	0,11	0,02	0,07	96,03	64,80	10,53	0,08	137,22	8,42	0,00	15					
Итого за прием пищи:	575	23,72	26,50	85,93	678,13	14,55	0,26	0,31	0,07	0,19	162,00	283,53	59,82	3,51	1 116,16	21,65	0,06						
<b>Обед</b>																							
ШИ 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:		53,92	53,87	209,12	1 540,05	29,40	0,52	0,54	0,58	0,19	257,04	643,37	161,32	9,68	2 048,50	37,66	0,17						



**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	200	24,57	17,03	38,65	410,25	0,32	0,07	0,35	0,11	0,34	238,61	290,71	35,31	1,11	264,45	4,50	0,05	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	430	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				
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,01		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>27,50</b>	<b>18,34</b>	<b>80,09</b>	<b>599,15</b>	<b>5,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,34</b>	<b>263,01</b>	<b>315,35</b>	<b>51,63</b>	<b>4,19</b>	<b>419,45</b>	<b>5,50</b>	<b>0,06</b>				
<b>Обед</b>																					
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	180	5,81	7,88	37,00	242,34	0,00	0,07	0,02	0,04	0,14	16,11	44,87	8,13	1,03	67,93	0,81	0,01	309	2011		
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	11,56	18,44	7,89	243,64	0,78	0,05	0,08	0,05	0,07	19,09	99,62	14,71	1,26	145,74	3,71	0,06	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	180	0,09	0,09	25,11	101,70	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,50	7,20	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	411	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>30,77</b>	<b>39,78</b>	<b>114,33</b>	<b>938,94</b>	<b>10,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>94,20</b>	<b>299,25</b>	<b>65,64</b>	<b>6,14</b>	<b>894,20</b>	<b>17,40</b>	<b>0,12</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>58,27</b>	<b>58,12</b>	<b>194,42</b>	<b>1 538,09</b>	<b>15,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>0,42</b>	<b>0,55</b>	<b>357,21</b>	<b>614,60</b>	<b>117,27</b>	<b>10,33</b>	<b>1 313,65</b>	<b>22,90</b>	<b>0,18</b>				

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	I, мкг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																			
РИС ОТВАРНОЙ	200	3,80	6,94	39,83	236,99	0,00	0,03	0,02	0,04	0,12	10,10	77,09	25,25	0,55	56,74	0,78	0,02	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		
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
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	0,00	0,00	0,00	442	2008
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25,23</b>	<b>30,00</b>	<b>74,99</b>	<b>669,96</b>	<b>9,34</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,20</b>	<b>50,66</b>	<b>225,46</b>	<b>52,62</b>	<b>4,56</b>	<b>260,19</b>	<b>6,79</b>	<b>0,12</b>		
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	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 ПЮРЕ	180	3,59	7,16	24,05	175,51	11,66	0,14	0,12	0,04	0,11	47,20	96,92	33,19	1,38	858,58	9,63	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	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	7,78	3,89	0,97	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,35</b>	<b>26,80</b>	<b>84,74</b>	<b>688,95</b>	<b>20,42</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>0,11</b>	<b>117,36</b>	<b>386,31</b>	<b>98,03</b>	<b>5,74</b>	<b>1 756,12</b>	<b>119,72</b>	<b>0,51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,58</b>	<b>56,80</b>	<b>159,73</b>	<b>1 358,91</b>	<b>29,76</b>	<b>0,54</b>	<b>0,50</b>	<b>0,69</b>	<b>0,31</b>	<b>168,02</b>	<b>611,77</b>	<b>150,65</b>	<b>10,30</b>	<b>2 016,31</b>	<b>126,51</b>	<b>0,63</b>		

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	И, мкг	F, мг										
<b>Завтрак</b>																											
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,09	13,31	21,68	259,12	10,87	0,15	0,14	0,15	0,00	33,19	165,26	41,22	2,65	950,03	11,26	0,07	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	411	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										
РЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,01		2008								
Итого за прием пищи:	560	16,13	14,74	74,81	500,00	23,47	0,22	0,19	0,16	0,00	60,40	190,74	55,00	5,41	1 270,33	13,26	0,08										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	260	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								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	6,44	7,16	41,09	254,76	0,00	0,08	0,03	0,04	0,12	17,70	49,55	9,04	1,15	75,18	0,90	0,01	309	2011								
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,43	12,32	3,87	168,21	1,20	0,03	0,07	0,01	0,00	16,69	94,15	13,76	1,45	236,34	4,66	0,03	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	180	0,20	0,10	14,58	58,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	7,78	3,89	0,97	0,00	0,00	0,00	430	2008								
Итого за прием пищи:	770	33,88	31,81	108,10	853,05	6,92	0,39	0,25	0,25	0,12	83,12	317,78	72,87	7,62	1 017,67	14,86	0,09										
Всего за день:		50,01	46,55	182,91	1 353,05	30,39	0,61	0,44	0,41	0,12	143,52	508,52	127,87	13,03	2 288,00	28,12	0,17										