

9 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРОЖИ	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
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	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	189	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	300	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	2,97	3,29	0,30	10,79	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:	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																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	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
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 (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		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	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
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:	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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг					
Завтрак																				51	2008		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	4,1	3,1	51,4	4,58	0,02	0,01	0,10	0,00	11,07	15,56	7,20	0,35	105,26	1,50	0,00	0,01	0,09	143	2018		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,5	15,3	24,9	279,2	13,39	0,16	0,15	0,05	0,00	25,83	146,25	41,24	2,12	977,74	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	0,05	15,76	48,94	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

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
		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
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ	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
	КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	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	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		
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
	Итого за прием пищи:																				
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	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		
	ПРОТИВООТРАВЛЕНИЕ	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	25,46	0,04	0,27		

8 день

8 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	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	55	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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ТРЕСКАМИ	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			
Итого за прием пищи:		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			
Всего за день:																					

5 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																					
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 (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			
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	0,83	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 порций	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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,6	63,3	10,64	0,02	0,02	0,00	0,00	26,37	19,53	8,99	0,57	114,50	1,87	0,00	0,01	45	2011
БАКТОЧКИ 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	0,00		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	2,9	36,3	185,2	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	12,89	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	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	6,8	6,6	67,4	357,1	10,65	0,08	0,06	0,02	0,05	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 (ПРОКИПЯЧЕНАЯ)	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	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
ПЮРЕ 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	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:	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

3 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	103,46	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 (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		
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	1 765,90	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										№ рецептов	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	60,1	1,26	0,01	0,01	0,27	0,04	12,61	15,87	8,50	0,34	84,23	0,80	0,00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,1	25,6	164,1	12,45	0,15	0,12	0,03	0,07	53,59	102,63	36,34	1,46	916,21	10,25	0,00	0,04	312	
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	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,00	0,07	0,03	0,00	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	0,11	88,28	166,83	65,96	3,18	1 086,63	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	0,00	20,86	25,05	14,88	0,44	95,35	2,25	0,00	0,02	51	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	5,0	3,0	34,6	185,2	5,80	0,13	0,07	0,20	0,00	36,34	78,35	34,26	1,62	478,96	4,00	0,00	0,03	79	
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60	8,3	11,3	5,8	158,0	1,77	0,04	0,07	0,28	0,00	22,08	79,49	15,16	0,97	168,17	3,83	0,01	0,06	290	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	5,4	42,0	297,3	0,00	0,55	0,12	0,02	0,08	81,06	183,82	73,16	5,68	659,28	4,59	0,00	0,02	305	
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	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	2018	
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	38,5	23,9	126,9	878,0	8,68	0,81	0,31	1,30	0,08	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	0,18	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										№ 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																					
	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	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ																					
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 КРУТОЙ И ТОМАТОМ	300	3,1	3,4	26,1	148,2	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	
РАТУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,4	7,0	19,1	176,1	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	81,5	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			

2 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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,7	2,0	5,5	42,7	1,98	0,01	0,02	0,00	0,00	18,53	19,64	9,94	0,64	142,94	3,47	0,00	0,01	к/к	к/к	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,1	4,8	51,7	282,7	0,00	0,10	0,03	0,02	0,07	18,91	59,92	12,11	1,37	94,11	1,13	0,02	0,02	227	2018	
ТЕФТЕЛИ ГОВРЖЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	12,8	14,7	2,7	194,3	1,30	0,05	0,10	0,12	0,03	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	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	23,9	21,7	84,3	628,2	3,30	0,19	0,16	0,14	0,10	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	157,80	2,24	0,00	0,01	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	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	0,00	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	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	34,0	32,7	134,9	970,8	14,28	0,85	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			

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ


с. Инженер
Д.З. Исраилов



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»


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