

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																	С, мг		
<b>Завтрак</b>																			
40	0,4	1,5	4,7	0,69	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	66,88	1,72	0,00	0,02	17	2018		
100	0,7	3,9	2,9	0,80	0,01	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
150	0,0	3,2	0,0	29,0	0,00	0,00	0,02	8,47	1,01	1,47	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	300	2018		
200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	338	2011		
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,01	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,01	0,03	2011		
100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	0,02	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,03	2011		
620	3,9	9,2	41,6	266,4	0,08	0,06	0,83	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																			
того за прием пищи:																			
40	0,6	3,1	4,5	48,5	0,02	0,06	0,64	0,00	16,67	20,01	11,90	0,35	76,18	1,80	0,00	0,02	51	2018	
250	2,2	4,1	16,4	111,8	0,06	0,22	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	81	2011	
5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00			
150	12,1	14,0	32,1	302,9	0,19	0,15	0,03	0,00	35,87	191,69	51,52	3,12	939,42	9,88	0,01	0,09	143	2018	
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	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	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	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
705	19,4	22,3	92,0	649,6	0,34	0,26	0,90	0,00	124,52	321,65	113,24	6,06	1 599,42	19,91	0,01	0,15			
того за прием пищи:																			
23,3	31,5	133,6	916,1	25,56	0,42	0,32	1,72	0,06	182,29	383,27	149,87	9,37	1 996,89	23,63	0,01	0,18			
того за день:																			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																	С, мг		
<b>Завтрак</b>																			
40	0,6	4,1	3,1	51,4	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	
150	9,9	13,9	20,7	248,0	0,14	0,13	0,05	0,00	22,49	131,93	35,46	1,87	822,87	9,21	0,01	0,08	143	2018	
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	
100	0,4	0,4	9,5	45,6	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	
30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00			
520	13,2	18,5	57,8	453,6	0,21	0,18	0,15	0,00	63,82	183,44	62,07	5,03	1 255,63	12,71	0,01	0,10			
<b>Обед</b>																			
того за прием пищи:																			
40	0,6	2,0	3,8	36,2	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	
200	2,1	2,3	17,4	98,8	0,07	0,05	0,17	0,00	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,00	0,03	101	2011	
100	0,6	3,7	3,2	48,1	0,00	0,01	0,20	0,03	10,07	12,64	6,76	0,26	67,01	0,63	0,00	0,00			
150	6,7	4,0	43,1	235,6	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	
200	0,1	0,1	11,8	49,0	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	
40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,12	0,39	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
того за прием пищи:																			
40	0,6	2,0	3,8	36,2	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	
200	2,1	2,3	17,4	98,8	0,07	0,05	0,17	0,00	23,52	54,60	22,95	0,87	417,79	4,11	0,00	0,03	101	2011	
100	0,6	3,7	3,2	48,1	0,00	0,01	0,20	0,03	10,07	12,64	6,76	0,26	67,01	0,63	0,00	0,00			
150	6,7	4,0	43,1	235,6	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	
200	0,1	0,1	11,8	49,0	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	
40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,12	0,39	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
того за прием пищи:																			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
РИНАД ОВОШНОЙ	80	1,2	6,1	9,0	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,35	3,60	0,00	0,04	51	2018	
ША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,4	16,2	37,4	1,01	0,24	0,17	0,27	0,00	37,80	246,87	129,46	4,91	369,23	5,54	0,01	0,07	291	2011	
И С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	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	
ЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,2	2,9	21,7	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			
Б ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	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			
Б ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008	
НДАРИН	650	22,7	25,6	105,7	748,4	0,41	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28			
<b>Обед</b>																				
ПЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011	
РЩ С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,8	104,7	0,05	0,05	0,22	0,00	47,26	47,70	25,19	1,25	369,78	5,88	0,00	0,02	82	2011	
ЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛОДАМ (ОКЛПЯЧЕНАЯ)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00			
ОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,7	14,7	44,7	358,1	1,66	0,07	0,09	0,20	16,87	152,11	39,31	1,37	211,89	4,37	0,02	0,08	291	2011	
МПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,8	49,0	0,00	0,01	0,00	0,00	10,71	2,23	3,24	0,45	63,39	0,45	0,00	0,00	309	2018	
Б 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			
ББ 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			
ББ РЖАНОЙ	705	18,9	23,0	103,6	701,5	0,21	0,19	0,67	0,00	110,43	264,57	94,63	4,75	826,75	12,64	0,02	0,12			
того за прием пищи:		41,7	48,6	209,3	1 450,0	0,62	0,47	2,23	0,00	246,19	627,83	280,68	12,06	1 615,77	21,78	0,03	0,40			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
РА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	3,0	4,2	2,06	0,01	0,02	0,12	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01	56	2008	
ФТЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08			
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,7	4,0	43,1	235,6	0,00	0,08	0,02	0,02	15,76	49,94	10,09	1,14	78,43	0,95	0,01	0,01	227	2018	
И 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	
Б 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			
Б ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	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	
БЛОКО	620	22,0	21,3	84,0	618,9	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11			
<b>Обед</b>																				
П КАРТОБЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ЧЕНКАМИ	250	7,5	5,5	30,6	202,7	4,41	0,20	0,07	0,26	40,77	96,01	40,21	2,35	489,56	4,32	0,00	0,03	65	2018	
ЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В МЕТАННОМ СОУСЕ	60	8,8	9,9	3,8	141,2	1,72	0,03	0,08	0,05	20,23	84,91	12,31	0,95	159,38	4,11	0,01	0,06	290	2011	
ША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	3,2	25,4	147,0	0,00	0,12	0,01	0,01	16,35	78,63	28,96	1,02	79,13	1,67	0,00	0,01	189	2008	
АПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	2,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00			
Б ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01			
того за прием пищи:	700	23,5	18,8	79,2	582,8	6,13	0,40	0,19	0,32	94,64	289,79	95,35	5,04	780,26	10,10	0,01	0,10			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
60	1,4	4,4	7,4	4,02	0,04	0,05	0,95	0,00	0,00	26,39	37,12	23,53	0,81	240,05	3,93	0,00	0,00	0,03	54	2011
100	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	0,00	0,00		
150	4,6	3,3	34,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	17,45	88,44	31,84	0,96	80,50	1,53	0,00	0,00	0,00	0,02	175	2011
200	0,1	0,0	9,8	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	0,00	300	2018
30	2,2	0,2	14,6	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	0,00	338	2011
100	0,4	0,4	9,5	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	0,01		
640	8,7	8,3	76,3	8,04	0,20	0,10	0,96	0,05	74,10	161,10	74,78	4,59	648,04	7,45	0,01	0,00	0,06			
того за прием пищи:																				
200	1,8	4,2	13,1	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,00	0,02	96	2011	
5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,00	0,00	0,01	0,00	3,66	2,40	0,32	0,01	5,45	0,45	0,00	0,00	0,00			
100	10,0	5,4	5,6	111,9	2,35	0,07	0,08	0,42	44,51	153,83	41,43	0,93	362,30	91,96	0,01	0,39	0,00	0,00	229	2011
150	0,0	3,0	0,0	26,8	0,00	0,00	0,02	0,06	10,13	1,44	1,47	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	203	2018	
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	0,00	309	2011	
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	0,00			
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	0,00			
715	16,4	13,7	60,0	433,3	8,62	0,21	0,16	0,60	122,74	261,24	85,50	3,45	898,24	96,38	0,01	0,43	0,00			
того за прием пищи:																				
25,1	22,1	136,2	852,0	16,66	0,41	0,26	1,56	0,10	196,84	422,34	160,28	8,04	1 546,27	103,83	0,02	0,48	0,00			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, 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
60	0,9	3,1	5,6	54,2	9,11	0,01	0,02	0,00	0,00	22,59	16,74	7,70	0,49	98,11	1,60	0,00	0,01	45	2011	
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			
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	
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			
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	338	2011	
640	7,0	6,5	75,9	393,6	13,13	0,10	0,07	0,02	0,05	65,75	121,99	51,11	3,80	477,10	4,31	0,01	0,04			
того за прием пищи:																				
250	1,8	3,1	8,8	71,0	12,16	0,05	0,04	0,20	0,00	46,58	42,23	20,70	0,97	312,54	3,90	0,00	0,02			
4	0,1	0,6	0,1	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,92	1,92	0,26	0,01	4,36	0,36	0,00	0,00	0,00			
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	
130	2,8	4,3	18,5	123,9	8,99	0,11	0,09	0,02	0,06	38,77	74,24	26,25	1,06	661,93	7,40	0,00	0,03	312	2011	
200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,84	0,00	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			
200	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			
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			
того за прием пищи:																				
250	1,8	3,1	8,8	71,0	12,16	0,05	0,04	0,20	0,00	46,58	42,23	20,70	0,97	312,54	3,90	0,00	0,02			

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
80	1,2	4,1	7,5	72,3	12,14	0,02	0,03	0,00	0,00	30,09	22,30	10,26	0,65	130,69	2,13	0,00	0,01	45	2011	
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	
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	2,9	21,7	121,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,63	24,30	5,40	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00			
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			
150	0,9	0,2	8,3	42,2	42,18	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17		2008	
650	19,0	22,1	111,5	725,5	55,99	0,22	0,18	0,22	0,00	111,57	250,79	82,35	3,71	610,03	6,50	0,02	0,26			
<b>Обед</b>																				
40	0,9	2,9	4,9	51,1	2,70	0,03	0,03	0,63	0,00	17,64	24,84	15,76	0,54	161,04	2,63	0,00	0,02	54	2011	
250	2,2	4,1	16,4	111,8	7,15	0,06	0,06	0,22	0,00	48,43	62,20	30,06	1,50	500,14	7,78	0,00	0,03	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			
150	8,4	11,5	17,7	208,7	9,65	0,12	0,11	0,04	0,00	19,31	112,52	30,27	1,61	699,85	7,87	0,01	0,07	143	2018	
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			
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			
705	16,0	19,7	68,4	519,4	19,51	0,28	0,23	0,90	0,00	110,46	247,31	96,23	4,74	1 444,48	18,73	0,01	0,13			
ого за прием пищи:																				
ого за день:																				
	35,1	41,8	179,9	1 244,9	75,50	0,50	0,41	1,12	0,00	222,03	498,10	178,58	8,44	2 054,51	25,22	0,03	0,39			

3

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	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
<b>Завтрак</b>																				
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			
150	3,2	4,9	21,4	142,9	10,38	0,12	0,10	0,03	0,07	44,79	85,70	30,30	1,22	763,87	8,54	0,00	0,03	312	2011	
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	
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			
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	
590	6,6	5,5	60,2	320,1	14,40	0,19	0,14	0,03	0,07	77,12	128,80	52,67	4,21	1 104,26	10,54	0,00	0,05			
<b>Обед</b>																				
40	0,6	3,1	4,5	48,5	0,88	0,02	0,02	0,64	0,00	16,67	20,01	11,90	0,35	76,18	1,80	0,00	0,02	51	2018	
200	4,0	2,4	27,6	148,1	4,64	0,10	0,06	0,16	0,00	29,07	62,66	27,40	1,30	383,14	3,20	0,00	0,03	79	2012	
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	2011	
150	16,8	5,2	35,0	253,8	0,00	0,46	0,10	0,02	0,08	67,64	153,31	60,97	4,73	549,52	3,83	0,00	0,02	306	2011	
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			
710	34,0	22,2	111,9	784,9	7,29	0,69	0,27	1,11	0,08	155,35	360,82	134,87	8,44	1 255,26	12,66	0,01	0,13			
ого за прием пищи:																				
ого за день:																				
	40,6	27,8	172,1	1 105,0	21,69	0,98	0,41	1,14	0,14	232,48	489,63	187,55	12,65	2 359,52	23,20	0,02	0,18			

ого за день:


### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЛАД ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,5	4,7	34,4	0,69	0,02	0,02	0,69	0,00	15,83	17,06	11,76	0,31	68,88	1,72	0,00	0,02	17	2018
ТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,4	2,7	35,5	0,80	0,01	0,01	0,06	0,06	0,00	5,26	5,79	3,39	0,14	43,49	0,53	0,00	0,00		
ША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,0	3,9	30,4	176,8	0,00	0,14	0,02	0,01	0,05	19,57	94,41	34,77	1,23	95,02	2,00	0,00	0,01	189	2008
ШОКОЛАДКА	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
ШОКОЛАДКА	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		
ШОКОЛАДКА	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	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
ШОКОЛАДКА	650	8,5	8,5	71,8	400,8	5,00	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04		
<b>Обед</b>																				
того за прием пищи:																				
ЛАД ВИТАМИННЫЙ	40	0,7	2,1	5,0	41,9	13,70	0,02	0,02	0,24	0,00	19,52	14,77	8,76	0,60	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	250	2,6	2,9	21,7	123,5	7,39	0,09	0,06	0,21	0,00	29,41	68,26	28,69	1,09	522,38	5,14	0,00	0,03	101	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	150	7,8	5,8	16,0	148,5	11,37	0,10	0,10	0,30	0,00	31,50	104,49	30,69	1,58	581,61	7,37	0,01	0,07	143	2018
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	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
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	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		
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	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		
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С КРУПКОЙ И ТОМАТОМ	700	15,5	11,1	81,6	490,4	32,46	0,28	0,21	0,75	0,00	100,32	232,87	87,58	4,34	1 281,06	14,01	0,01	0,12		
того за прием пищи:																				
того за день:																				

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
																		С, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЛАД 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	1/к	1/к
ЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ 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		
САХАРНЫЕ 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
САХАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	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
САХАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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		
САХАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	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
САХАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	620	22,9	21,3	85,2	626,7	7,30	0,19	0,17	0,14	0,09	80,09	215,11	54,16	5,74	728,44	11,15	0,03	0,12		
<b>Обед</b>																				
того за прием пищи:																				
МИНЕРЕТ 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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И РЕНКАМИ	250	8,5	5,6	37,0	232,6	4,41	0,22	0,08	0,26	0,00	43,46	105,84	44,07	2,58	506,33	4,32	0,00	0,03	65	2018
САША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,4	16,2	37,4	356,7	1,01	0,24	0,17	0,27	0,00	37,82	247,08	129,56	4,91	369,51	5,54	0,01	0,07	291	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 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	700	26,3	26,3	118,5	827,5	10,91	0,55	0,29	0,63	0,00	115,48	416,47	201,88	9,37	1 121,89	11,81	0,02	0,12		

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОБУ \_\_\_\_\_  
с. *Аманжол*  
*С. Касымов*



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 от 7 до 11 лет

осенне-зимний период