

[illegible]

Директор МОБУ СОШ с. Змеиное - Лыжович
Мещеряков В. П.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Золото»
Г. Ш.

Г. Ш. Урманшина

Для детей с ограниченными возможностями здоровья,

Возраст от 7 до 11 лет

осенне-зимний период

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		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 МОРОКВИ	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
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 ПШЕНИЧНАЯ 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
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		
РЯДОКО	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
Итого за прием пищи:	650	8,5	8,5	71,8	400,8	5,50	0,22	0,08	0,77	0,05	70,93	152,80	69,33	4,49	534,88	6,25	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ 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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ 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
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	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
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:	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	1281,06	14,01	0,01	0,12		
Всего за день:		24,1	19,6	153,3	891,3	37,96	0,50	0,29	1,51	0,05	171,25	385,67	156,90	8,84	1815,94	20,26	0,01	0,16		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, 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			
ТЕОТЕЛИ 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					
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			
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					
РЯДОКО	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			
Итого за прием пищи:	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					
Обед																							
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			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	250	8,5	5,6	37,0	232,6	4,41	0,22	0,08	0,26	0,00	43,46	105,94	44,07	2,58	506,33	4,32	0,00	0,03	65	2018			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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 РЯДОК	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:	700	29,0	26,3	116,6	827,5	10,91	0,55	0,29	0,63	0,00	115,48	416,47	201,88	9,37	1121,89	11,81	0,02	0,12					
Всего за день:		61,9	47,6	203,7	1454,2	18,21	0,75	0,47	0,77	0,09	195,57	631,58	256,05	15,11	1850,33	22,95	0,05	0,24					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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					
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАУЧАНОЙ КАПУСТЫ	80	1.2	4.1	7.5	72.3	12.14	0.02	0.02	0.00	0.00	30.09	22.30	10.26	0.65	130.69	2.13	0.00	0.01	45	2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11.7	14.7	44.7	368.1	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			
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		2008			
МАНДАРИН	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					
Итого за прием пищи:	650	19.0	22.1	111.5	725.5	55.99	0.22	0.18	0.22	0.00	111.57	260.79	82.35	3.71	610.03	6.50	0.02	0.26					
Обед																							
КАРА МОРКОВНАЯ	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			
СВЕКОЛЬНИК	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			
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					
(ПРОКИПЯЩЕНАЯ)	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			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	1444.48	18.73	0.01	0.13					
Итого за прием пищи:		35.1	41.8	179.9	1244.9	75.50	0.50	0.41	1.12	0.00	222.03	498.10	178.58	8.44	2054.51	25.22	0.03	0.39					
Всего за день:																							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 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	0,00	312	2011			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	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	9,66	2,97	3,29	0,30	10,79	0,00	0,00	0,00	0,00	300	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	0,00	0,01	338	2011			
РЕБЛОКО	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	0,01	338	2011			
Итого за прием пищи:	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	1104,26	10,54	0,00	0,00	0,05					
Обед																								
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	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	0,00	51	2018			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	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	0,00	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	0,00	22,08	79,49	15,16	0,97	168,17	3,83	0,01	0,06	0,00	290	2011			
ПОРЕ ГОРЮХОВОЕ	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	0,00	306	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	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	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	0,00					
Итого за прием пищи:	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	1255,26	12,66	0,01	0,13	0,00					
Всего за день:		40,6	27,8	172,1	1105,0	21,69	0,88	0,41	1,14	0,14	232,48	489,63	187,55	12,65	2359,52	23,20	0,02	0,18	0,00					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
КАША МОРКОВНАЯ	60	1,4	4,4	7,4	76,7	4,02	0,04	0,05	0,95	0,00	26,39	37,12	23,53	0,81	240,05	3,93	0,00	0,03	54	2011						
ШПИТЕЛЬ ИЗ ГОРЯДИННЫ 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"	150	4,6	3,3	34,9	187,9	0,00	0,10	0,02	0,01	0,05	17,45	88,44	31,84	0,96	80,50	1,53	0,00	0,02	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								
РЕЛОКО	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						
Итого за прием пищи:	640	8,7	8,3	76,3	418,7	8,04	0,20	0,10	0,96	0,05	74,10	161,10	74,78	4,59	648,04	7,45	0,01	0,06								
Обед																										
РАССОЛЫНИК ЛЕНИГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	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	150	0,0	3,0	0,0	26,8	0,00	0,00	0,00	0,02	0,06	10,13	1,44	1,47	0,04	1,08	0,00	0,00	0,00	203	2011						
КОМПОТ ИЗ РЕЛОК	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 РУКАНОЙ	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:	715	16,4	13,7	60,0	433,3	8,62	0,21	0,16	0,60	0,06	122,74	261,24	85,50	3,45	888,24	96,38	0,01	0,43								
Всего за день:		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								
5																										

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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						
БИТОЧКИ КРУПНЫЕ 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	0,00	2011						
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	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							
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								
РЕЛОКО	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						
Итого за прием пищи:	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								
Обед																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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								
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								
ГУДЫШ 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	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	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							
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 РУКАНОЙ	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:	704	17,7	19,3	70,5	530,0	22,92	0,27	0,24	0,57	0,06	133,15	250,48	83,09	4,16	1 229,52	15,86	0,01	0,13								
Всего за день:		24,8	25,8	146,4	923,7	36,05	0,37	0,31	0,59	0,11	198,91	372,47	134,20	7,96	1 706,61	20,17	0,02	0,17								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																								
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	80	1,2	6,1	9,0	96,9	1,77	0,04	0,04	1,28	0,00	33,34	40,02	23,80	0,71	152,35	3,50	0,00	0,04	51	2018				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	150	15,4	16,2	37,4	356,4	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				
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		2008				
МАНАРИН	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,03	0,07	0,03	0,01	0,00	38,85	18,87	12,21	0,11	172,05	0,00	0,00	0,17						
Итого за прием пищи:	650	22,7	25,6	105,7	748,4	44,98	0,41	0,28	1,56	0,00	135,76	363,26	186,04	7,31	789,02	9,14	0,01	0,28						
Обед																								
САЛАТ 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	0,50	98,83	1,50	0,00	0,01	48	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,0	12,8	104,7	8,75	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				
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						
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	0,90	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:	705	18,9	23,0	103,6	701,5	25,01	0,21	0,19	0,67	0,00	110,43	264,57	94,63	4,75	828,75	12,64	0,02	0,12						
Всего за день:		41,7	48,6	209,3	1450,0	69,99	0,62	0,47	2,23	0,00	246,19	627,83	280,68	12,06	1615,77	21,78	0,03	0,40						
																				7				

8 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
Икра свекольная	40	0,7	3,0	4,2	46,4	2,06	0,01	0,02	0,01	0,00	13,06	17,53	8,40	0,51	127,30	2,64	0,00	0,01				56		2008		
Тефтели куриные с соусом томатным	100	11,9	13,8	2,7	182,7	1,27	0,04	0,09	0,12	0,03	14,82	102,57	13,92	1,08	169,88	4,43	0,01	0,08				227		2018		
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				300		2018		
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	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								
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		
Итого за прием пищи:	620	22,0	21,3	84,0	618,9	7,34	0,19	0,17	0,15	0,09	73,90	205,58	51,81	5,55	703,10	10,01	0,03	0,11								
Обед																										
Суп картофельный с бобовыми и грибами	250	7,5	5,5	30,6	202,7	4,41	0,20	0,07	0,26	0,00	40,77	96,01	40,21	2,35	489,56	4,32	0,00	0,03				65		2018		
Мясо птицы, припущенное в сметанном 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 пшеничная жидкая	150	4,2	3,2	25,4	147,0	0,00	0,12	0,01	0,01	0,04	16,35	78,63	28,96	1,02	79,13	1,67	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:	700	23,5	18,8	79,2	582,8	6,13	0,40	0,19	0,32	0,05	94,64	289,79	95,35	5,04	780,26	10,10	0,01	0,10								
Всего за день:		45,5	40,2	163,2	1201,7	13,47	0,59	0,35	0,47	0,14	168,54	495,37	147,16	10,59	1483,36	20,11	0,04	0,21								

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ 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
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	0,7	3,9	2,9	48,8	0,80	0,01	0,00	0,12	0,00	3,20	8,00	4,00	0,16	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	9,66	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		
БЕЛОКО	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
Итого за прием пищи:	620	3,9	9,2	41,6	266,4	5,50	0,08	0,06	0,83	0,06	57,77	61,61	36,64	3,31	397,47	3,72	0,00	0,03		
Обед																				
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	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
СВЕКОЛЬНИК	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
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОКИЗЖЕНАЯ)	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	150	12,1	14,0	32,1	302,9	12,01	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
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:	705	19,4	22,3	92,0	649,6	20,06	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		
Всего за день:		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		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	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	150	9,9	13,9	20,7	248,0	11,21	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	
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	
БЕЛОКО	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:	520	13,2	18,5	57,8	453,6	19,80	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 КУРИЦЕЙ И ТОМАТОМ	200	2,1	2,3	17,4	98,8	5,91	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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	100	0,6	3,7	3,2	48,1	0,99	0,00	0,01	0,20	0,03	10,07	12,64	6,76	0,26	67,01	0,63	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	
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:	730	13,0	12,3	98,7	659,5	13,87	0,21	0,12	0,39	0,09	83,39	160,79	60,05	3,76	743,56	7,20	0,02	0,05			
Всего за день:		26,2	30,8	156,5	1 013,1	33,67	0,43	0,30	0,53	0,09	147,21	344,23	122,12	8,79	1 999,19	19,91	0,03	0,16			