

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

СДШ с.

Зинченко Наталья



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

«Риш 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

1 день

Прем 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																				2018			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		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		
ВИТОНКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ		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	43,48	0,53	0,00	0,00	2008			
ТОМАТНЫМ		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			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		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			
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	8,1	8,1	62,4	365,8	1,50	0,20	0,06	0,76	0,05	96,54	143,01	62,16	2,51	256,99	4,26	0,00	0,03				
Итого за прием пищи:			Обед																		48	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	1,0	3,1	7,5	62,8	20,56	0,03	0,03	0,35	0,00	29,28	22,15	13,13	0,90	148,25	2,24	0,00	0,01	101			
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	2011			
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		180	9,4	7,0	19,1	178,1	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			
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	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	18,0	13,9	91,6	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

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, 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	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	0,01				к/к	к/к			
РАСПИТЕЛЬНЫМ	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	0,02				227	2018			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	0,08					300			
ТЕОФЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	200	0,1	0,0	9,8	38,7	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					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	0,00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	23,9	21,7	84,3	628,2	3,30	0,19	0,16	0,14	0,10	88,64	215,20	48,98	3,99	466,13	9,34	0,03	0,11	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	157,90	2,24	0,00	0,01	0,01				51	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	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	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	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	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:	800	34,0	32,7	134,9	970,8	14,28	0,65	0,35	0,78	0,00	137,25	494,89	240,15	11,04	1 349,51	14,52	0,02	0,15	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	0,26								

2

3 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Витамины											Минеральные вещества								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, 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	12,94	0,81	163,46	2,66	0,00	0,01	45	2011					
ПТИЦА 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	51,80	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	282,54	80,00	3,98	506,04	7,99	0,02	0,11							
Обед																									
КАРТОФЕЛЬ МОРОЖЕНАЯ	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	74,86	38,09	1,80	600,87	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	143	2018					
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							
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	1765,90	23,18	0,01	0,16							
Всего за день:		38,8	49,6	191,8	1373,9	41,40	0,50	0,45	1,51	0,00	215,95	557,24	196,21	9,61	2271,95	30,86	0,03	0,27	3						

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							Не рекомендованы	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	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	0,00																							
ТОМАТНЫЙ	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	2011																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	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																							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	1088,63	11,05	0,00	0,05																							
Итого за прием пищи:																																									
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	2018																					
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	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	290	2011																					
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	20,1	5,4	42,0	297,3	0,00	0,55	0,12	0,02	0,08	81,06	163,82	73,16	5,68	659,28	4,59	0,00	0,02	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	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	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	1480,00	14,68	0,02	0,15																							
Всего за день:		47,5	33,9	195,6	1279,6	22,41	1,04	0,47	1,60	0,18	268,51	578,89	222,87	12,97	2568,63	25,72	0,02	0,20																							

5 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак																			
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг							
Каша морковная	40	0,9	2,9	4,9	51,0	2,68	0,03	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	0,00						
Каша жидкая из риса и пшеницы	180	5,5	4,0	41,8	225,2	0,00	0,12	0,02	0,02	0,05	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	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	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	0,07	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	0,06	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 (прожиренная)	5	0,1	0,7	0,2	10,0	0,01	0,00	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	0,08	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	185	0,0	3,6	0,0	32,7	0,00	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	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	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	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	453,6	9,96	0,23	0,17	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:		26,6	22,5	134,4	848,3	12,66	0,41	0,24	0,24	1,29	0,12	189,78	431,92	157,20	6,23	1 301,56	101,70	0,02	0,47						

6 день

Премм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомендованные типы	Сборник рецептов
		Белок, 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 БЕЛОКАЧАННОЙ 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							
БЛЮДЧОНИ 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 РАССОЛЧАТАЯ 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 (ПРОЖИВЛЯЮЩАЯ)	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	260	2011							
ПУШКИ ИЗ ПШЕНИ	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	312	2011							
ПОПРЕ 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	309	2018							
КОМОТ 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									
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 РЖАНОИ	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									
5																											

7 день

Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Не рекомен. типы	Сборник рецептов
		Белок, 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	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ	100	1.5	7.7	11.3	121.8	2.21	0.05	0.05	1.56	0.00	41.99	50.05	29.76	0.88	190.53	4.50	0.00	0.04	51		2018						
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ С МЯСОМ	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						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.8	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	51.80	0.00	0.00	0.01									
Итого за прием пищи:	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									
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	197.87	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	96.71	57.24	30.23	1.50	443.74	7.05	0.00	0.03	82		2011						
СМЕТАНА К ПЕРВЫМ БЛЮДАМ (ПРОЖИЖЕНАЯ)	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									
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	11.7	14.7	44.7	358.1	1.96	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	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	22.98	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	800	20.3	26.1	113.6	776.9	40.46	0.24	0.22	0.95	0.00	140.44	292.66	109.91	5.70	1005.99	15.31	0.02	0.14									
Всего за день:		45.6	56.4	220.7	1579.3	43.91	0.64	0.51	2.87	0.00	252.94	696.53	315.65	14.05	1735.16	26.46	0.04	0.27									

7

8 день

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные										Минеральные вещества										Не рекомен- тыся	Способна- рацион
		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	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
МЯГО 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	159.84	3.30	0.00	0.01	56		2008						
ТЕФЕЛИ 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			2018						
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	4.08	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 ПРЕНКАМИ	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 ПРИПУШЕННОЕ 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	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	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	0.80	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	51.80	0.00	0.00	0.01									
Итого за прием пищи:	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	5.86	904.58	11.52	0.01	0.11									
Всего за день:		48.7	43.6	172.7	1281.3	11.08	0.66	0.36	0.54	0.13	173.12	539.75	161.29	9.66	1377.96	20.38	0.04	0.22									

8

9 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, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	189	2008				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАРИКАЯ	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	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						
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						
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	0,00	0,00						
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	0,00	0,00	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	0,00	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	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	1127,22	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	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:	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	1925,93	24,34	0,01	0,19	0,19						
Всего за день:		26,4	38,1	139,3	1008,8	26,39	0,47	0,37	2,46	0,06	201,68	444,64	171,83	8,68	2079,84	26,92	0,02	0,22	0,22						

10 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
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	0,01	51	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,5	15,3	24,9	279,2	13,39	0,16	0,15	0,05	0,00	25,83	146,26	41,24	2,12	971,74	10,57	0,01	0,09	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	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	0,00	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	0,00								
Итого за прием пищи:	550	13,7	19,9	61,9	454,8	21,99	0,24	0,20	0,15	0,00	67,16	197,77	67,85	5,29	1404,50	14,07	0,01	0,11	0,11								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	3,8	36,2	6,07	0,01	0,01	0,00	0,00	15,06	11,15	5,13	0,32	65,36	1,07	0,00	0,00	0,00	45	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ 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	0,00	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	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	48,94	10,08	1,14	78,43	0,95	0,01	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	0,00	348	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	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	0,00	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	880,51	8,65	0,02	0,02	0,07								
Всего за день:		27,5	33,1	166,7	1079,7	37,94	0,48	0,32	0,60	0,09	158,91	377,73	135,95	9,36	2295,01	22,71	0,03	0,18	0,18								