



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КОП»
М.В. Рыбанова



СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «СОШ № 6»
Е.Н. Костарева

**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 1-4 классы
в общеобразовательных
учреждениях
(завтрак, обед)
БЕЗЛАКТОЗНОЕ**

2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	3,4	5,3	40,7	224,5	0,03	0,00	0,00	2,33	0,00	0,02	13,84	24,33	88,13	0,47	50,78	0,70	0,03	0,01	8/4	2015		
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,96	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00		2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	14/10	2015			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	635	8,1	7,5	93,3	477,1	0,12	7,28	0,01	3,46	0,00	0,09	65,50	52,86	130,03	5,96	647,68	4,30	0,05	0,01				
Обед																							
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	4,7	5,0	65,8	0,01	2,35	0,00	2,10	0,00	0,02	19,58	11,65	22,84	0,74	169,34	4,12	0,01	0,00	28/1	2015		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,20	19,98	51,66	0,78	388,06	3,52	0,02	0,00	91	2008		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	90	14,6	12,9	10,7	217,3	0,06	0,00	0,01	0,67	0,03	0,09	13,84	17,56	123,77	1,86	259,04	5,29	0,03	0,00	17/8	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,5	34,9	210,8	0,07	0,00	0,00	3,17	0,00	0,02	8,72	7,34	40,02	0,92	62,73	0,77	0,01	0,01	33/1	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	40/2	2008			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2015			
Итого за прием пищи:	750	26,4	27,6	111,3	799,5	0,25	7,71	0,17	8,87	0,03	0,20	81,63	73,27	276,09	5,20	945,02	13,70	0,08	0,01				
Всего за день:		34,5	35,1	204,5	1 276,6	0,37	14,99	0,18	12,33	0,03	0,29	147,13	126,13	406,12	11,16	1 592,70	18,00	0,13	0,02				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ДРУЖБА, БЕЗ МОЛОКА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	2,2	6,7	22,7	160,0	0,05	0,00	0,00	3,08	0,00	0,01	9,21	15,46	43,15	0,45	37,92	0,70	0,01	0,00	23/4	2015			
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,96	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00		2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	635	6,9	8,8	76,2	412,6	0,14	7,28	0,01	4,21	0,00	0,08	60,87	43,99	105,05	5,94	634,82	4,30	0,03	0,00		2015			
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,2	4,5	69,3	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	TK	2015			
БОРЩ ИЗ Св. КАПУСТЫ	200	2,0	4,1	12,0	93,2	0,04	9,79	0,18	1,87	0,00	0,05	36,84	21,56	40,95	1,08	323,99	4,77	0,01	0,00	3/2	2015			
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	200	21,8	21,5	25,4	381,8	0,15	1,47	0,33	1,31	0,00	0,16	56,18	68,76	287,19	2,87	392,76	6,61	0,12	0,02	4/9	2015			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,1	0,0	17,1	69,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,66	3,40	4,64	0,11	34,28	0,00	0,00	0,00	4/10	2015			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	710	28,7	31,0	83,3	728,0	0,27	12,94	0,60	4,16	0,00	0,27	140,17	116,67	390,56	5,34	1 004,53	11,38	0,14	0,02		2015			
Всего за день:		36,6	39,9	158,5	1 140,6	0,41	20,22	0,61	8,37	0,00	0,35	201,04	160,66	495,61	11,28	1 639,35	15,68	0,17	0,02					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Витамины										Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	4,3	7,0	25,5	182,0	0,12	0,00	0,00	3,25	0,00	0,03	23,62	42,86	106,90	1,32	119,29	2,16	0,02	0,00	0,00	7/4	2015					
ФРУКТ	25/20	1,6	0,6	26,8	118,8	0,02	0,13	0,00	0,00	0,00	0,02	7,30	4,35	15,25	0,45	50,65	0,00	0,00	0,00	7/4	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,96	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00	2	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	2015	2015						
Итого за прием пищи:	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	23,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	14/10	2015						
Итого за прием пищи:	680	10,6	9,7	104,8	553,4	0,23	7,41	0,01	4,38	0,00	0,12	82,58	75,74	184,05	7,26	766,84	5,76	0,04	0,00		2015						
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	4/1	2015						
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ	200	8,9	4,2	13,8	128,9	0,09	6,88	0,16	1,83	0,00	0,14	22,20	21,77	50,64	0,89	484,81	4,64	0,02	0,00	2015	2015						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	90	16,2	19,0	2,2	244,5	0,06	0,73	0,06	1,44	0,00	0,12	16,86	15,42	137,60	1,37	181,83	5,51	0,11	0,02	2/8	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,5	5,0	20,5	145,2	0,12	0,00	0,00	4,13	0,00	0,06	14,00	67,79	99,75	2,35	140,95	1,22	0,01	0,00	3/4	2015						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015						
Итого за прием пищи:	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	750	34,2	28,6	72,8	685,3	0,35	13,69	0,23	8,44	0,00	0,39	94,20	137,95	365,82	7,59	1 007,19	13,17	0,16	0,02		2015						
Всего за день:		44,8	38,3	177,6	1 238,8	0,58	21,10	0,24	12,82	0,00	0,51	176,78	213,69	549,87	14,85	1 774,03	18,93	0,20	0,02								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины –										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ЗАВТРАК																									
КАША МАННАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200/5	3.0	6.6	24.1	166.6	0.03	0.00	0.00	3.49	0.00	0.01	10.68	5.57	23.39	0.29	38.99	0.00	0.01	0.00	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00	189	2015				
БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015				
Итого за прием пищи:	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	2015					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	636	7.7	8.7	76.6	419.2	0.12	7.28	0.01	4.62	0.00	0.08	62.34	34.10	85.29	5.78	635.89	3.60	0.03	0.00						
ОБЕД																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	6/1	2015				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ"	200/25	7.1	8.8	18.9	182.5	0.10	5.42	0.22	2.11	0.00	0.07	26.42	23.84	86.68	1.29	434.97	5.36	0.06	0.01	18/2	2015				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	90	11.8	2.8	5.9	96.1	0.07	0.66	0.33	1.11	0.15	0.10	38.02	41.01	168.55	0.94	332.60	99.54	0.42	0.01	390	2004				
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	2.6	5.4	21.0	142.9	0.12	10.64	0.01	2.23	0.00	0.08	15.28	27.73	70.20	1.23	756.53	6.65	0.04	0.00	3/3	2015				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.38	1.89	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	648	2004				
Итого за прием пищи:	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.90	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	2015					
Всего за день:	776	25.8	17.3	100.6	663.2	0.38	22.72	0.64	6.66	0.15	0.30	108.01	120.12	381.59	4.90	1762.46	112.75	0.53	0.02						
		33.5	26.0	177.2	1082.4	0.50	30.00	0.65	11.28	0.15	0.38	171.35	154.22	466.88	10.68	2398.35	116.35	0.56	0.02						

5 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ФРУКТ		200/5	4.5	5.9	31.2	195.7	0.13	0.00	0.00	3.14	0.00	0.02	16.00	30.83	84.51	1.10	84.85	1.80	0.01	0.00	14/4	2015
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00		2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ		200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
Итого за прием пищи:		50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУТЫ		60	0.5	0.1	1.5	8.4	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	47	2011
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ БЕЗ МОЛОКА С ГРЕНКАМИ		200/10	2.3	2.3	16.6	96.0	0.07	4.64	0.16	1.19	0.00	0.05	20.63	19.65	44.55	0.84	352.51	3.23	0.02	0.00	27/2	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		90	16.1	16.1	15.5	270.2	0.08	0.56	0.06	1.31	0.00	0.11	17.60	19.17	136.25	1.52	185.12	4.84	0.09	0.02	5/9	2015
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.07	0.00	0.00	3.17	0.00	0.02	8.72	7.34	40.02	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	331	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ		200	0.5	0.2	21.6	99.4	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	17.69	4.37	2.30	0.41	8.64	0.00	0.00	0.00	20/10	2015
Итого за прием пищи:		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Всего за день:		760	28.5	24.4	114.3	793.7	0.29	65.20	0.34	6.65	0.00	0.25	74.99	65.38	260.82	4.59	673.50	8.84	0.13	0.03		2015
			37.7	32.4	198.0	1 248.0	0.51	72.48	0.35	10.92	0.00	0.34	142.65	124.74	407.33	11.18	1 355.25	14.24	0.16	0.03		

6 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур											
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг					В2, мг					Са, мг												Мg, мг										
							С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		220,6	4,9	5,4	33,2	201,1	0,10	0,00	0,00	2,10	0,00	0,03	22,82	24,81	104,06	1,78	101,70	0,00	0,00	0,03	18/4	2015																	
ФРУКТ		200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015																	
БАТОН НАРЕЗНОЙ		180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,86	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00		2015																	
Итого за прием пищи:		50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015																	
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ		655	9,6	7,5	85,8	453,7	0,19	7,28	0,01	3,23	0,00	0,10	74,48	53,34	165,96	7,27	698,60	3,60	0,02	0,03																			
Обед																																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	1/1	2015																	
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ		200	4,8	4,4	16,7	125,2	0,16	4,52	0,20	3,27	0,00	0,06	32,86	28,83	68,54	1,65	435,44	4,06	0,03	0,00	19/2	2015																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ		90	13,6	15,2	14,4	248,5	0,08	1,24	0,00	2,85	0,00	0,09	18,14	22,15	132,36	1,96	288,10	5,69	0,04	0,00	24/8	2015																	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"		150	4,5	5,0	20,5	145,2	0,12	0,00	0,00	4,13	0,00	0,06	14,00	67,79	99,75	2,35	140,95	1,22	0,01	0,00	3/4	2015																	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЙ		200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00																			
Итого за прием пищи:		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00																			
		750	28,4	25,0	79,7	657,0	0,47	8,16	0,20	11,95	0,00	0,27	94,25	146,76	371,93	7,24	588,93	10,97	0,09	0,00		2015																	
Всего за день:			38,0	32,5	165,5	1 110,7	0,66	15,44	0,21	15,18	0,00	0,37	168,73	200,10	537,89	14,51	1 687,53	14,57	0,11	0,03																			

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/5	3.4	5.3	40.7	224.5	0.03	0.00	0.00	2.33	0.00	0.02	13.84	24.33	68.13	0.47	50.78	0.70	0.03	0.01	8/4	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	17.19	9.72	14.83	1.48	50.50	0.00	0.00	0.00	14/10	2015						
ФРУКТ	180	0.7	0.7	17.1	82.1	0.04	7.20	0.01	1.13	0.00	0.03	25.92	12.96	17.82	3.56	500.40	3.60	0.02	0.00		2015						
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015						
Итого за прием пищи:	636	8.1	7.5	93.3	477.1	0.12	7.28	0.01	3.46	0.00	0.09	65.50	52.86	130.03	5.96	647.68	4.30	0.05	0.01		2015						
Обед																											
ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.81	11.35	33.52	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	1/1	2015						
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	200	2.0	4.1	12.0	93.2	0.04	9.79	0.18	1.87	0.00	0.05	39.84	21.56	40.95	1.08	323.99	4.77	0.01	0.00	3/2	2015						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90/30	20.3	21.2	11.0	314.9	0.09	0.36	0.05	3.39	0.40	0.19	22.93	30.37	194.14	2.89	367.77	10.69	0.05	0.01	59	2003						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	5.4	5.5	34.9	210.8	0.07	0.00	0.00	3.17	0.00	0.02	8.72	7.34	40.02	0.92	62.73	0.77	0.01	0.01	331	2008						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЙ	200	0.2	0.2	18.8	78.8	0.01	1.82	0.00	0.29	0.00	0.01	7.15	3.35	4.49	0.90	126.69	0.91	0.00	0.00	585	1994						
Итого за прием пищи:	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00		2015						
Итого за прием пищи:	780	33.4	31.3	104.8	835.8	0.32	14.37	0.23	10.42	0.40	0.33	99.80	88.82	350.92	7.07	1 005.14	17.14	0.06	0.02		2015						
Всего за день:		41.6	38.7	198.1	1 312.9	0.44	21.65	0.24	13.88	0.40	0.42	165.30	141.68	480.95	13.03	1 652.82	21.44	0.13	0.03		2015						

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РЫНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ С РАСТИТЕЛЬНЫМ	150/5	2,9	3,3	21,4	127,0	0,06	0,00	0,02	0,08	0,06	0,02	26,47	13,97	91,42	0,56	60,99	0,00	0,03	0,01	17/4	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,4	0,0	10,6	45,2	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,02	18,99	10,26	15,82	1,53	58,65	0,00	0,00	0,00	15/10	2015	
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,96	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00		2015	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015	
Итого за прием пищи:	590	7,6	5,5	74,1	381,3	0,15	8,08	0,03	1,21	0,06	0,09	79,93	43,04	154,31	6,10	666,04	3,60	0,05	0,01			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	4/1	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	200/25	7,1	8,8	18,9	182,5	0,10	5,42	0,22	2,11	0,00	0,07	26,42	23,84	86,68	1,29	434,97	5,36	0,06	0,01	18/2	2015	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,6	5,4	21,0	142,9	0,12	10,64	0,01	2,23	0,00	0,08	15,28	27,73	70,20	1,23	755,53	6,65	0,04	0,00	3/3	2015	
КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,38	1,89	4,32	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	648	2004	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015	
Итого за прием пищи:	685	13,8	14,5	93,9	561,6	0,30	22,06	0,24	5,38	0,00	0,20	77,23	76,71	224,20	4,02	1 340,46	13,81	0,12	0,01			
Всего за день:		21,5	19,9	168,0	942,9	0,45	30,14	0,27	6,59	0,06	0,29	157,16	119,75	378,51	10,12	2 006,50	17,41	0,17	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
10 День																									
КАША, ДРУЖКА БЕЗ МОЛОКА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ																									
ЧАЙ С САХАРОМ																									
Завтрак																									
200/5	2,3	5,3	23,1	149,0	0,05	0,00	0,00	2,46	0,00	0,01	9,33	15,76	43,95	0,46	38,64	0,71	0,01	0,00	23/4	2015					
ФРУКТ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	14/10	2015					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	25,92	12,96	17,82	3,56	500,40	3,60	0,02	0,00	2015					
Итого за прием пищи:	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	2015						
635	7,0	7,4	76,7	401,6	0,14	7,28	0,01	3,59	0,00	0,08	60,99	44,29	105,85	5,95	635,54	4,31	0,03	0,00	2015						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ																									
Обед																									
60	0,6	0,1	2,2	14,0	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00	6/1	2015					
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	200/20	3,5	4,2	20,2	132,7	0,08	5,36	0,24	2,42	0,00	0,05	33,44	22,67	52,67	1,05	218,10	2,28	0,02	0,00	29/2	2015				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	21,8	21,5	25,4	381,8	0,15	1,47	0,33	1,31	0,00	0,16	56,18	68,76	287,19	2,87	392,76	6,61	0,12	0,02	4/9	2015				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	402	2008					
Итого за прием пищи:	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2015					
730	29,6	26,1	96,4	736,1	0,32	12,83	0,65	4,94	0,00	0,26	116,47	118,97	391,70	5,36	850,71	10,09	0,15	0,02	2015						
Всего за день:	36,6	33,5	171,1	1137,7	0,46	20,11	0,66	8,53	0,00	0,34	177,46	163,26	497,55	11,31	1486,25	14,40	0,18	0,02	2015						