

УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО «КОП»

И.В. Рыбакова



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «СОШ № 6»

Е.Н. Костарева



**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 5-11 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	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	220г5	3,7	5,4	44,8	242,6	0,03	0,00	0,00	2,35	0,00	0,02	15,22	26,76	74,93	0,53	55,86	0,77	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	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:	655	8,5	7,5	97,3	495,2	0,12	7,28	0,01	3,48	0,00	0,09	66,88	55,29	136,83	6,02	652,76	4,37	0,05	0,01		
Обед																					
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	7,9	8,4	109,7	0,02	3,92	0,00	3,50	0,00	0,03	32,63	19,40	38,07	1,23	282,24	6,86	0,02	0,00	28/1	2015
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,5	15,7	121,8	0,09	6,70	0,20	2,25	0,00	0,05	26,16	28,18	64,67	1,04	494,02	4,40	0,03	0,00	91	2008
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	16,0	14,7	10,3	237,4	0,06	0,00	0,00	1,63	0,00	0,09	14,74	19,17	135,49	2,04	284,80	5,85	0,04	0,00	17/8	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	6,6	41,9	253,0	0,08	0,00	0,00	3,81	0,00	0,02	14,45	9,04	48,84	1,13	75,39	0,92	0,01	0,02	57/3	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	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:	880	30,0	34,9	110,3	875,4	0,31	10,62	0,20	12,17	0,00	0,22	107,02	92,53	324,87	6,34	1 201,88	18,03	0,11	0,02		
Всего за день:		38,5	42,4	207,6	1 370,6	0,43	17,80	0,21	15,65	0,00	0,31	173,90	147,82	461,70	12,36	1 854,64	22,40	0,16	0,03		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
КАША ДРУЖБА БЕЗ МОЛОКА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/5	2,8	6,6	29,0	187,2	0,07	0,00	0,00	3,09	0,00	0,02	11,69	19,76	55,12	0,57	48,46	0,88	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	0,00	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	0,00		2015						
Итого за прием пищи:	685	7,6	8,8	81,6	439,8	0,16	7,28	0,01	4,22	0,00	0,09	63,35	48,29	117,02	6,06	645,36	4,48	0,03	0,00		2015						
Обед																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008						
БОРЩ ИЗ Св. КАПУСТЫ	250	2,5	5,1	15,0	116,4	0,06	12,24	0,22	2,34	0,00	0,07	49,81	26,95	51,19	1,34	405,00	5,96	0,03	0,00	3/2	2015						
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	24,7	24,1	44,1	491,5	0,12	1,85	0,42	1,89	0,00	0,17	44,10	54,12	267,64	2,53	345,37	9,07	0,19	0,04	4/9	2015						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,1	0,0	12,2	49,6	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,57	3,40	4,64	0,11	34,13	0,00	0,00	0,00	4/10	2015						
ХЛЕБ КРЕСТЫНЬСКИЙ 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:	850	32,8	38,3	103,4	891,4	0,27	21,09	0,83	5,21	0,00	0,32	156,83	114,32	398,27	5,58	1 164,00	15,03	0,23	0,04		2015						
Всего за день:		40,4	47,1	184,9	1 331,2	0,43	28,37	0,84	9,43	0,00	0,41	220,18	162,61	515,29	11,64	1 809,36	19,51	0,26	0,04								

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	І, мкг	С, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/5	5,4	8,2	31,8	222,7	0,15	0,00	0,00	3,83	0,00	0,04	29,53	53,58	133,62	1,65	148,12	2,70	0,02	0,00	0,00	7/4	2015					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	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	0,00	2	2008					
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	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	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	0,00		2015					
Итого за прием пищи:	730	11,7	10,9	111,1	594,1	0,26	7,41	0,01	4,96	0,00	0,13	88,49	86,46	210,77	7,59	796,67	6,30	0,04	0,00	0,00		2015					
Обед																											
ОУРЕЛ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	4,1	2015					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,7	5,3	17,3	203,1	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	20/2	2015					
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ	100	18,0	20,8	2,2	267,5	0,06	0,80	0,07	1,46	0,00	0,13	18,10	17,04	152,45	1,51	201,23	6,11	0,12	0,02	0,00	20/2	2015					
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5,4	5,2	24,6	167,2	0,14	0,00	0,02	3,05	0,07	0,08	17,27	81,35	120,34	2,84	169,84	1,46	0,01	0,00	0,00	3/4	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	0,00	14/10	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	0,00		2015					
Итого за прием пищи:	880	35,0	31,7	81,4	810,1	0,29	10,88	0,10	5,59	0,07	0,30	85,91	136,96	367,42	7,73	627,07	10,57	0,16	0,02	0,00		2015					
Всего за день:		46,7	42,6	192,6	1 404,3	0,55	18,29	0,11	10,55	0,07	0,43	174,40	223,42	578,19	15,32	1 423,74	16,87	0,20	0,02	0,00		2015					

4 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША МАННАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	250/5	6,8	8,3	36,8	248,8	0,08	0,52	0,02	3,12	0,00	0,13	117,87	19,05	103,37	0,47	198,63	9,00	0,01	0,00	5/4					
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						
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					
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						
Итого за прием пищи:	685	11,5	10,5	89,3	501,4	0,17	7,80	0,03	4,25	0,00	0,20	169,53	47,58	165,27	5,96	795,53	12,60	0,03	0,00						
Обед																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,7	23,3	0,05	10,00	0,14	0,39	0,00	0,03	12,60	18,00	23,40	0,90	290,00	2,00	0,00	0,00	6/1					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН, ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	250/25	7,7	9,8	23,5	213,7	0,12	6,73	0,27	2,64	0,00	0,09	32,12	28,80	99,07	1,53	531,60	6,33	0,06	0,01	18/2					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "НОВИТЕЛЬСКАЯ"	100	13,6	3,8	7,8	120,3	0,09	0,91	0,47	1,55	0,22	0,12	46,55	48,28	196,21	1,19	388,52	111,40	0,47	0,01	390					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,8	6,2	26,4	176,7	0,15	12,89	0,04	0,29	0,09	0,13	43,43	35,96	102,31	1,50	942,58	10,14	0,05	0,00	3/3					
КИСЕЛЬ/ЛОДНЫЙ	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	6/8					
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						
Итого за прием пищи:	905	29,9	20,3	114,0	761,7	0,47	30,53	0,92	5,85	0,31	0,40	156,43	147,78	463,11	6,02	2 218,06	129,87	0,59	0,02						
Всего за день:		41,5	30,7	203,3	1 263,2	0,64	38,33	0,95	10,10	0,31	0,60	325,96	195,36	628,38	11,98	3 013,59	142,47	0,62	0,02						

5 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	220/5	4,8	6,4	33,6	210,9	0,14	0,00	0,00	3,39	0,00	0,02	17,38	33,23	91,09	1,19	91,43	1,94	0,01	0,00	14/4	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	14/4	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						
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	14/10	2015						
Итого за прием пищи:	656	9,5	8,5	86,1	463,5	0,23	7,28	0,01	4,52	0,00	0,09	69,04	61,76	152,99	6,68	688,33	5,54	0,03	0,00		2015						
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,02	27,00	0,03	2,30	0,00	0,00	48,00	15,00	28,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ БЕЗ МОЛОКА С ГРЕНКАМИ	250	4,3	1,7	25,4	134,2	0,13	7,90	0,11	0,34	0,00	0,10	62,53	31,26	93,47	1,21	613,75	8,55	0,03	0,00	118	2008						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР	100/50	18,6	18,4	18,1	311,9	0,10	0,75	0,07	1,35	0,00	0,15	44,87	24,03	169,16	1,70	241,84	7,62	0,10	0,02	5/9	2015						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	6,6	41,9	253,0	0,08	0,00	0,00	3,81	0,00	0,02	14,45	9,04	48,84	1,13	75,39	0,92	0,01	0,02	57/3	2015						
НАПИТОК ИЗ ЦИТОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	17,60	4,37	2,30	0,41	8,49	0,00	0,00	0,00	20/10	2015						
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:	930	34,4	27,3	128,9	908,0	0,40	95,65	0,33	8,78	0,00	0,34	198,80	98,55	379,57	6,05	1 003,97	17,09	0,15	0,04		2015						
Всего за день:		43,9	35,7	215,1	1 371,5	0,63	102,93	0,34	13,30	0,00	0,43	267,84	160,31	532,56	12,73	1 692,30	22,63	0,18	0,04								

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОС РАСТИТЕЛЬНЫМ ФРУКТ	250/5	5,6	5,5	37,8	222,5	0,11	0,00	0,00	2,10	0,00	0,04	25,86	28,19	118,22	2,01	115,57	0,00	0,00	0,04	18/4	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:	685	10,3	7,6	90,3	475,2	0,20	7,28	0,01	3,23	0,00	0,11	77,52	56,72	180,12	7,50	712,47	3,60	0,02	0,04	2015							
Обед																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,00	18,90	55,80	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	1/1	2015						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008						
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	100	15,1	16,9	15,8	275,3	0,08	1,37	0,00	3,16	0,00	0,10	20,00	24,53	146,80	2,17	319,74	6,31	0,04	0,00	24/8	2015						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,4	6,1	24,6	174,2	0,14	0,00	0,00	4,95	0,00	0,08	16,79	81,35	119,70	2,83	169,12	1,46	0,01	0,00	3/4	2015						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	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								
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								
Итого за прием пищи:	880	33,6	27,9	89,6	744,1	0,52	11,37	0,21	10,59	0,00	0,25	123,24	179,43	499,10	8,43	652,90	7,77	0,06	0,00	2015							
Всего за день:		43,9	35,5	179,9	1 219,3	0,72	18,65	0,22	13,82	0,00	0,36	200,76	236,15	679,22	15,93	1 365,37	11,37	0,08	0,04								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	— Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергети- ческая 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	220/5	3,7	5,4	44,8	242,6	0,03	0,00	0,00	2,35	0,00	0,02	15,22	26,76	74,93	0,53	55,86	0,77	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	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:	655	8,5	7,5	97,3	495,2	0,12	7,28	0,01	3,48	0,00	0,09	66,88	55,29	136,83	6,02	652,76	4,37	0,05	0,01						
Обед																									
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	18,02	18,92	55,85	0,63	99,10	0,00	0,00	0,00	1/1	2015				
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ	250	2,5	5,1	15,0	116,4	0,06	12,24	0,22	2,34	0,00	0,07	49,81	26,95	51,19	1,34	405,00	5,96	0,03	0,00	3/2	2015				
КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ"	100/30	22,7	22,3	12,6	341,1	0,11	0,48	0,05	3,25	0,44	0,21	27,78	34,19	217,38	3,24	412,70	11,94	0,06	0,01	59	2003				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	6,6	41,9	253,0	0,08	0,00	0,00	3,81	0,00	0,02	14,45	9,04	48,84	1,13	75,39	0,92	0,01	0,02	57/3	2015				
КОМПОТ ИЗ СВ.ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	14,0	59,4	0,01	1,82	0,00	0,29	0,00	0,01	13,68	4,82	4,49	0,90	127,03	0,91	0,00	0,00	585	2004				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗ	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:	910	38,5	34,6	114,1	923,6	0,40	18,54	0,27	11,87	0,44	0,38	134,09	108,77	415,55	8,14	1183,72	19,73	0,11	0,03						
Всего за день:		47,0	42,1	211,5	1418,8	0,52	25,82	0,28	15,35	0,44	0,47	200,97	164,06	552,38	14,16	1836,48	24,10	0,16	0,04						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		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	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	200/5	3.9	5.4	29.3	180.5	0.08	0.00	0.00	2.10	0.00	0.03	35.57	19.06	124.11	0.74	82.49	0.00	0.04	0.02	17/4	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 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
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:	640	8.7	7.5	81.9	434.8	0.17	8.08	0.01	3.23	0.00	0.10	89.03	48.13	187.00	6.28	687.54	3.60	0.06	0.02		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.00	0.01	0.10	0.00	0.04	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.00	4/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН, ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНОМ	250/25	7.7	9.8	23.5	213.7	0.12	6.73	0.27	2.64	0.00	0.09	32.12	28.80	99.07	1.53	531.60	6.33	0.06	0.01	18/2	2015
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	10.0	5.8	4.3	229.3	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	4/7	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.1	5.4	25.3	162.7	0.14	12.77	0.03	0.29	0.09	0.10	18.95	33.27	85.03	1.48	907.54	7.98	0.05	0.00	3/3	2015
КИСЕЛЬ/ПЛОДНЫЙ	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	6/8	2004
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:	905	25.4	21.4	108.2	847.5	0.35	29.50	0.31	4.01	0.09	0.26	95.80	92.81	268.22	4.91	1 645.50	17.31	0.14	0.01		
Всего за день:		34.0	28.9	190.1	1 282.3	0.52	37.58	0.32	7.24	0.09	0.36	184.83	140.94	455.22	11.19	2 333.04	20.91	0.20	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ БЕЗ МОЛОКА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/5	8,4	9,3	43,5	291,9	0,19	0,52	0,02	3,40	0,00	0,13	117,55	48,75	177,62	1,46	251,74	11,25	0,01	0,00	14/4	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	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	2	2008						
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:	730	14,7	12,0	122,9	663,3	0,30	7,93	0,03	4,53	0,00	0,22	176,51	81,63	254,77	7,40	899,29	14,85	0,03	0,00		2015						
Обед																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,8	5,0	6,6	79,6	0,04	13,47	0,21	2,24	0,00	0,04	46,40	17,60	32,65	0,87	183,78	3,08	0,02	0,00	87	2011						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	250	29,4	32,3	25,9	512,0	0,24	14,65	0,16	0,62	0,10	0,29	40,76	60,88	310,18	3,80	1 228	16,63	0,21	0,03	259	2011						
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						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫЙ	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:	865	37,2	46,5	75,2	870,6	0,36	36,00	0,36	3,84	0,10	0,43	157,50	118,59	433,45	7,80	1 851	19,71	0,24	0,03		2015						
Всего за день:		52,0	58,4	198,1	1 533,9	0,66	43,93	0,59	8,37	0,10	0,65	334,01	200,22	688,22	15,20	2 750	34,56	0,27	0,03		2015						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ДРУЖБА БЕЗ МОЛОКА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	220/5	2.5	5.3	25.4	159.5	0.05	0.00	0.00	2.48	0.00	0.01	10.27	17.33	48.33	0.50	42.51	0.77	0.01	0.00	0.00	23/4	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	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	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	0.00		2015					
Итого за прием пищи:	665	7.2	7.4	78.0	412.1	0.14	7.28	0.01	3.61	0.00	0.08	61.93	45.86	110.23	5.99	639.41	4.37	0.03	0.00	0.00		2015					
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.7	23.3	0.05	10.00	0.14	0.39	0.00	0.03	12.60	18.00	23.40	0.90	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	6/1	2015					
СУП-ПОРЕ ИЗ ПРАЗНЫХ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА С ГРЕНКАМИ	250/20	3.9	4.4	22.4	144.7	0.11	6.70	0.32	0.90	0.08	0.07	41.24	26.57	62.00	1.25	265.64	2.86	0.02	0.00	0.00	29/2	2015					
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	250	27.2	26.8	31.8	477.2	0.18	1.85	0.42	1.63	0.00	0.18	70.20	85.96	358.99	3.58	490.95	8.26	0.16	0.03	4/9	2015						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	36.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗ	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:	870	35.9	31.7	91.9	798.8	0.40	18.55	0.88	3.90	0.08	0.31	143.08	147.27	482.19	6.63	1 112.02	13.12	0.19	0.03		2015						
Всего за день:		43.1	39.2	169.8	1 210.9	0.54	25.83	0.89	7.51	0.08	0.39	205.01	193.13	592.42	12.62	1 751.43	17.49	0.22	0.03								