

УТВЕРЖАЮ: **Комбонат**
Директор ООО «КОП»
И.Б. Рыжкова



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

2025 г.

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



1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,6	45,3	240,1	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	0,00	8/4	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	3,8	19,6	130,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	112,49	31,32	101,48	1,07	222,23	9,00	0,00	0,00	18/10		2015
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,1	82,1	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	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	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	635	14,6	13,5	106,9	679,6	0,13	7,72	0,03	1,13	0,00	0,00	0,17	146,96	50,13	148,55	5,08	768,63	12,60	0,02	0,00			
Обед																							
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	4,7	5,0	65,8	0,01	2,35	0,00	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,9	4,5	13,3	101,9	0,05	5,37	0,19	0,36	0,00	0,06	0,05	24,27	20,30	54,60	0,80	394,11	3,97	0,02	0,00	91		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	17,5	19,6	17,7	270,2	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	5/9		2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,4	195,6	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	331		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	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	402		2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	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:	805	29,4	33,7	118,0	841,2	0,12	7,72	0,19	3,44	0,06	0,06	0,10	63,14	48,69	115,24	2,44	629,30	8,09	0,04	0,00			
Всего за день:		44,0	47,3	226,0	1 420,7	0,25	15,44	0,22	4,57	0,06	0,27	210,10	98,82	263,79	7,52	1 397,93	20,69	0,06	0,00				

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, 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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,0	8,7	27,3	180,7	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	23/4	2015			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	8,2	15,0	1,5	173,3	0,04	0,12	0,20	2,21	1,46	0,26	56,21	9,30	123,71	1,43	120,30	14,31	0,03	0,02	2/6	2015			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,1	15,3	101,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,31	14,89	78,35	0,21	155,69	9,00	0,00	0,00	17/10	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:	540	19,9	28,2	69,0	683,0	0,13	0,64	0,22	2,21	1,46	0,39	173,07	30,04	231,31	2,09	321,99	23,31	0,03	0,02					
Обед																								
КИРА 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 СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,1	5,0	12,2	103,1	0,04	9,80	0,19	1,87	0,00	0,06	43,50	21,88	43,35	1,09	329,44	5,22	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 ЛЮЖМА	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 ВИТАМИНИЗЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,65	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	716	28,8	32,0	83,5	738,0	0,27	12,95	0,61	4,16	0,00	0,28	143,83	116,99	392,96	5,35	1 009,98	11,83	0,14	0,02					
Итого за день:		48,7	60,2	152,5	1 320,9	0,40	13,59	0,83	6,37	1,46	0,67	316,90	147,03	624,27	7,44	1 331,97	35,14	0,17	0,04					

3 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.1	8.7	29.1	220.5	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	0.00	7/4	2015								
МАННИК	50	4.3	5.4	16.8	132.6	0.04	0.05	0.04	1.73	0.29	0.08	23.45	6.40	49.10	0.53	66.75	3.96	0.01	0.00	0.00	23/12	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:	605	14.4	16.5	81.3	623.6	0.09	0.13	0.04	1.73	0.29	0.12	49.19	21.97	93.18	2.46	163.25	3.96	0.01	0.00												
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	0.00	4/1	2015									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	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	0.00	20/2	2015									
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	90/50	16.3	18.5	2.2	240.1	0.06	0.73	0.07	0.25	0.05	0.12	16.97	15.42	138.01	1.38	182.28	5.51	0.11	0.02	0.00	29.	2015									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4.5	4.4	20.5	239.4	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	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:	800	34.2	27.5	72.9	776.1	0.23	13.69	0.24	3.12	0.05	0.33	80.51	70.16	266.48	5.25	866.69	11.95	0.15	0.02												
Всего за день:		48.7	42.9	154.2	1 298.7	0.32	13.82	0.28	4.85	0.34	0.45	129.70	92.13	359.66	7.71	1 029.94	15.91	0.16	0.02												

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, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,8	8,5	28,6	204,1	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	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	13,3	9,2	19,0	204,3	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	224	2008
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	0,00	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	650	23,1	19,2	83,1	679,0	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	25,74	15,57	44,08	1,93	96,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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
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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЮБИЛЕЙСКАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/50	12,7	12,5	48,1	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	390	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	147,3	0,13	10,74	0,04	0,24	0,08	0,11	36,19	29,97	85,27	1,26	785,48	8,45	0,04	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	648	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:	825	27,3	26,9	143,7	774,6	0,32	22,16	0,34	3,56	0,08	0,23	91,90	81,35	228,11	3,99	1 459,81	15,01	0,11	0,01		
Всего за день:		60,4	46,0	226,8	1 353,6	0,37	22,24	0,34	3,56	0,08	0,27	117,64	96,92	272,19	5,92	1 556,31	15,01	0,11	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,7	7,5	34,9	234,9	0,15	0,42	0,03	1,15	0,08	0,11	98,11	39,79	142,78	1,17	202,40	9,00	0,01	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						
ФРУКТ	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	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								
Итого за прием пищи:	635	13,4	9,8	107,0	673,1	0,25	7,70	0,07	1,15	0,08	0,23	136,81	123,40	232,22	4,07	925,30	9,00	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	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 С ГРЕЧКАМИ	200/10	3,4	3,2	18,4	116,4	0,08	4,85	0,18	0,39	0,03	0,09	61,63	24,13	73,61	0,87	411,21	6,83	0,02	0,00	27/2	2015						
ВЫЧОКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	17,5	19,6	17,7	270,2	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	5/9	2015						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,7	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,03	9,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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						
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:	810	31,1	27,9	116,4	812,7	0,22	64,85	0,32	2,55	0,11	0,19	98,90	50,69	154,40	3,11	547,83	7,60	0,04	0,01								
Всего за день:		44,4	37,8	226,4	1 386,8	0,47	72,55	0,39	3,70	0,19	0,42	235,71	174,09	386,62	7,18	1 473,13	16,60	0,05	0,01								

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, 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	7.4	6.8	37.3	179.2	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	18/4	2015			
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.50	0.00	0.03	0.00		2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.8	1.6	110.0	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	18/10	2015			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	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:	600	18.3	16.2	69.4	486.9	0.09	0.88	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	158.55	23.35	148.00	0.45	228.50	0.00	0.03	0.00					
Обед																									
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	0.00	1/1	2015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	0.00	19/2	2015			
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	14.6	19.6	16.4	300.4	0.11	1.92	0.08	1.65	0.08	0.16	66.86	26.07	162.81	1.56	266.78	8.79	0.08	0.01	24/8	2015				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.5	4.4	20.5	139.4	0.12	0.00	0.02	2.55	0.06	0.06	14.41	67.79	100.29	2.36	141.55	1.22	0.01	0.00	3/4	2015				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОЛШКА"	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		2015				
Итого за прием пищи:	800	29.4	28.7	81.7	703.1	0.50	8.84	0.30	9.17	0.14	0.34	143.38	150.68	402.92	6.85	968.21	14.07	0.13	0.01						
Всего за день:		47.7	43.9	161.2	1190.0	0.59	9.72	0.33	9.17	0.14	0.57	301.93	174.03	550.92	7.30	1196.71	14.07	0.16	0.01						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Бг, 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.6	45.3	275.3	0.06	0.52	0.04	0.34	0.08	0.14	116.35	35.53	140.80	0.56	197.53	9.70	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	12.86	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	28.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	635	11.0	9.7	97.9	628.0	0.15	7.80	0.05	1.47	0.08	0.21	168.01	64.06	202.70	6.05	794.43	13.30	0.05	0.01		
Обед																					
ЗЕЛЕНЬНЫЙ 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 СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.2	6.0	12.3	113.1	0.04	9.80	0.19	1.87	0.00	0.06	47.15	22.20	45.75	1.10	334.89	5.67	0.01	0.00	3/2	2015
КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90/30	20.8	22.8	11.8	234.5	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	5/9	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	0.80	126.89	0.91	0.00	0.00	585	1994
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	0.80	64.50	0.00	0.01	0.00		2015
Итого за прием пищи:	790	34.2	34.2	102.4	765.6	0.22	14.02	0.22	4.66	0.00	0.13	86.46	58.75	157.56	4.08	585.54	6.58	0.02	0.00		
Всего за день:		45.1	43.9	200.3	1 283.5	0.37	21.82	0.27	6.13	0.08	0.34	254.47	122.81	360.26	10.13	1 379.97	19.88	0.07	0.01		

8 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 РЖНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.5	5.1	24.1	161.1	0.07	0.30	0.03	0.08	0.06	0.08	86.14	20.52	133.54	0.61	146.40	5.27	0.03	0.01	17/4	2015						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/15	10.4	10.1	18.9	210.1	0.03	1.07	0.06	1.00	0.13	0.14	104.71	16.15	122.87	0.88	171.30	1.98	0.02	0.01	16/5	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:	505	19.0	16.6	78.6	543.4	0.15	2.25	0.09	1.08	0.19	0.26	218.39	52.78	301.48	3.47	422.35	7.25	0.05	0.02								
Обед																											
СУПЕЦ 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	86.66	1.29	434.97	5.36	0.06	0.01	18/2	2015						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	9.0	5.2	3.9	250.3	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						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	147.3	0.13	10.74	0.04	0.24	0.08	0.11	36.19	29.97	85.27	1.26	785.48	8.45	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	1.99	4.32	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	648	2004						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗНЫЙ	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:	776	23.4	19.5	98.8	816.2	0.31	22.16	0.27	3.39	0.08	0.23	98.14	78.95	239.27	4.05	1 370.41	15.61	0.12	0.01								
Всего за день:		42.4	36.1	177.4	1 369.6	0.46	24.41	0.36	4.47	0.27	0.49	316.53	131.73	540.75	7.52	1 792.76	22.86	0.17	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	7.2	8.1	37.4	170.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/4	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
СЫР ПОРЦИОНАМИ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.00	0.11	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/13	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17/10	2015
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
Итого за прием пищи:	520	18.9	25.9	88.0	580.9	0.11	0.56	0.11	0.27	0.15	0.19	246.81	29.34	192.10	0.97	235.84	9.00	0.01	0.00										
Обед																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	27.00	0.03	0.00	2.30	0.00	0.00	49.00	15.00	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОМ	200/10	1.8	4.4	7.4	179.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7/2	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	200	23.5	25.8	20.7	350.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015
ХЛЕБ ПРЯСЫЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	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:	765	31.4	38.4	70.8	808.7	0.08	27.88	0.03	3.28	0.00	0.05	78.34	40.11	81.62	3.13	123.15	0.00	0.01	0.00										
Всего за день:		60.2	65.3	158.8	1389.6	0.19	28.44	0.14	3.55	0.15	0.24	325.15	69.45	273.72	4.10	358.99	9.00	0.02	0.00										

10 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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,2	7,6	27,8	201,0	0,08	0,53	0,04	0,47	0,08	0,13	113,88	27,18	118,06	0,55	188,31	9,89	0,01	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	14/10	2015						
ФРУКТ	180	0,7	0,7	17,4	122,2	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		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								
Итого за прием пищи:	635	9,9	9,7	80,7	493,8	0,13	0,61	0,04	0,47	0,08	0,17	139,62	42,75	162,14	2,48	284,81	9,89	0,01	0,00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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						
СУП ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/20	4,3	4,5	21,6	144,3	0,09	5,52	0,27	0,83	0,06	0,09	64,45	26,03	74,81	1,08	262,50	4,98	0,02	0,00	29/2	2015						
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	200	22,1	19,3	25,4	363,9	0,14	0,81	0,27	1,65	0,00	0,14	49,97	70,05	288,94	3,53	514,20	7,71	0,06	0,00	4/9	2015						
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	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:	730	30,8	24,2	96,8	729,9	0,32	12,33	0,62	3,69	0,06	0,28	141,27	123,62	415,59	6,05	1 016,55	13,89	0,09	0,00								
Всего за день:		40,7	33,9	177,5	1 223,7	0,45	12,94	0,66	4,16	0,14	0,45	280,89	166,37	577,73	8,53	1 301,36	23,78	0,10	0,00								