

УТВЕРЖАЮЩИЙ
Директор **ДЮВЕЖКО**
Дитина Л.В.
Д.В. Дитина



**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 5-11 классы
в общеобразовательных**

**учреждениях
(завтрак, обед)**

2026 -2027 годы



СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ «СОШ № 6»
Саламатова
Е.А. Саламатова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			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	250/5	9.3	8.8	67.7	388.3	0.09	0.78	0.04	0.46	0.08	0.19	173.21	52.97	209.65	0.84	294.14	14.45	0.04	0.01	8/4	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	6.4	26.4	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	14/10	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	8.9	13.4	10.4	183.5	0.02	0.00	0.08	0.40	0.00	0.00	135.00	7.00	86.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
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:	560	22.0	23.6	109.4	725.3	0.16	0.78	0.12	0.86	0.08	0.21	316.76	65.82	324.90	1.59	340.14	14.45	0.04	0.01		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.4	7.9	8.4	106.9	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	1/1	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.5	5.6	15.9	124.5	0.09	6.71	0.23	0.26	0.08	0.07	30.33	28.50	67.74	1.06	500.22	4.85	0.03	0.00	91	2008
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	19.3	21.2	19.4	315.4	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	17/8	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	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	3/4	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 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:	935	33.6	40.6	119.6	947.6	0.15	6.71	0.23	1.24	0.08	0.10	49.37	45.24	105.54	1.96	565.85	4.85	0.04	0.00		
Всего за день:		55.6	64.2	229.0	1 672.8	0.31	7.49	0.35	2.10	0.16	0.31	366.13	111.06	430.44	3.55	905.79	19.30	0.08	0.01		

2 день

Принем пищу, 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	Ғ, мг	Se, мг												
Завтрак																						23/4	2015								
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6.4	9.5	34.9	252.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2/6	2015			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	10.2	17.6	54.0	170.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	2015			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.00	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		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					
Итого за прием пищи:	610	22.5	30.1	139.6	675.6	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	37/9	2008			
Обед																															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	3.0	5.0	12.2	148.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3/2	2015				
БОРЩ ИЗ Св. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.7	7.0	15.3	136.4	0.06	12.25	0.23	2.34	0.00	0.00	0.08	57.12	27.59	55.99	1.36	415.90	6.86	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25/9	2008				
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	100	18.1	18.5	28.2	197.6	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57/3	2015				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.6	41.9	244.2	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	4/10	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	0.00	11.57	3.40	4.64	0.11	34.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.00	0.03	10.35	14.85	37.90	0.50	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	890	34.2	36.5	134.2	891.3	0.17	13.36	0.24	5.76	0.00	0.11	94.58	68.04	264.93	4.59	514.53	6.86	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		56.7	66.6	273.8	1 566.9	0.22	13.36	0.24	5.76	0.00	0.13	103.13	73.89	294.18	5.04	560.53	6.86	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					

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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7.4	10.6	35.5	289.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5/4	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	200/5	0.3	0.0	6.7	27.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	2015	
Итого за прием пищи:	560	15.7	17.5	83.9	556.2	0.09	0.05	0.04	1.73	0.29	0.10	32.00	12.25	78.35	0.98	112.75	3.96	0.01	0.00	0.00						2015	
ОБЕД																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0.8	0.2	63.5	14.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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	0.00	0.00	0.00	0.00	8/4	2008	
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	100/50	18.0	20.3	2.2	250.2	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	2/8	2015	
РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.1	6.2	43.8	247.9	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	14.40	31.20	94.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32/8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14/10	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
Итого за прием пищи:	940	33.7	32.3	161.6	873.6	0.10	0.08	0.04	1.34	0.00	0.05	41.94	55.77	147.43	3.10	115.00	0.00	0.01	0.00	0.00						2015	
Всего за день:		49.4	49.8	245.5	1 429.9	0.19	0.13	0.08	3.07	0.29	0.15	73.94	68.02	225.78	4.08	227.75	3.96	0.02	0.00	0.00							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	6,8	7,5	36,8	241,5	0,08	0,52	0,04	1,13	0,08	0,14	118,38	19,05	104,04	0,48	199,38	9,00	0,01	0,00	5/4	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	15,4	10,8	21,2	246,5	0,05	0,21	0,06	1,14	0,06	0,20	153,70	22,72	181,26	0,63	162,81	1,80	0,03	0,02	2/4	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	0,02	8,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015
Итого за прием пищи:	600	26,3	19,7	93,5	658,6	0,18	0,81	0,10	2,27	0,14	0,38	297,82	57,34	329,38	3,04	458,69	10,80	0,04	0,02		
Обед																					
ЗЕЛЕНЬКИЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1,0	0,2	3,7	23,4	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	1/1	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 ЗАПЕЧЕННАЯ	100	18,3	21,1	78,8	243,9	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	25/4	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	6,1	28,4	190,0	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	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 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:	905	34,5	37,5	187,0	898,6	0,18	6,73	0,27	3,62	0,00	0,12	53,85	45,54	141,19	2,43	598,96	6,33	0,07	0,01		
Всего за день:		60,8	57,2	280,4	1 557,2	0,36	7,54	0,37	5,89	0,14	0,50	351,67	102,88	470,57	5,47	1 055,65	17,13	0,11	0,03		

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, 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	250/5	9,0	8,7	46,4	300,5	0,20	0,56	0,04	1,49	0,08	0,14	130,65	52,95	189,82	1,57	269,25	11,98	0,01	0,00	14/4	2015		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	2,3	4,9	27,8	164,1	0,01	4,00	0,02	0,20	0,00	0,00	4,00	2,50	7,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	2	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	0,02	8,55	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2015		
Итого за прием пищи:	560	15,3	15,0	109,6	635,2	0,26	4,64	0,06	1,69	0,08	0,18	160,39	71,02	240,90	3,65	365,75	11,98	0,01	0,00				
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	49,00	15,00	28,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008		
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/20	5,1	5,8	30,3	193,4	0,13	7,90	0,13	0,64	0,08	0,11	65,11	34,23	101,79	1,40	627,40	8,55	0,03	0,00	118	2008		
ЗРАЗЫ ВЕРХ -ИСЕТСКИЕ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ С СОУСОМ	100/50	13,4	65,0	34,8	779,6	0,13	7,51	1,03	24,82	0,00	0,18	162,00	51,46	193,70	2,90	533,33	11,80	0,10	0,02	49	1992		
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,1	6,2	43,8	247,9	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	14,40	31,20	94,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2008		
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 ВИТАМИНИЗ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,96	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:	950	27,5	77,6	152,5	1 429,8	0,39	102,41	1,35	29,10	0,08	0,36	318,46	151,11	458,39	7,03	1 233,72	20,35	0,14	0,02				
Всего за день:		42,8	92,6	262,0	2 065,0	0,65	107,05	1,41	30,79	0,16	0,54	478,85	222,13	699,29	10,68	1 599,47	32,33	0,15	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, 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,4	7,7	42,4	200,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	7,00	86,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	18/4	2015	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	55	5,1	13,4	10,4	183,5	0,02	0,00	0,08	0,40	0,00	0,00	0,00	0,12	112,48	31,32	101,48	1,07	222,23	9,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,0	3,8	19,6	130,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	112,48	31,32	101,48	1,07	222,23	9,00	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	0,00	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:	560	21,1	26,4	97,3	640,9	0,11	0,52	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,14	256,04	44,17	216,73	1,82	268,23	9,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																								
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	3,0	5,0	12,2	148,6	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	0,00	0,00	379	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,00	0,21	0,30	0,00	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. ФАРШИРОВ. ОТВАРНЫМ МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	250	16,2	19,0	36,8	383,9	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	41/8	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	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	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:	850	29,3	28,8	92,0	788,4	0,22	6,00	0,00	0,21	1,28	0,00	0,00	0,03	68,45	54,65	176,80	2,80	65,04	0,00	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		50,5	55,2	189,2	1 429,2	0,33	6,52	0,31	1,68	0,00	0,00	0,00	0,17	324,48	98,82	393,53	4,62	333,27	9,00	0,01	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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	220/5	6,9	8,0	49,9	299,3	0,06	0,57	0,04	0,36	0,08	0,15	127,93	39,08	154,80	0,63	217,21	10,67	0,03	0,01	8/4	2015			
МАФИН	50	4,3	5,4	16,8	132,6	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	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	14/10	2015			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	15,0	76,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,13	3,51	17,55	0,27	27,60	0,00	0,00	0,00		2015			
Итого за прием пищи:	505	13,7	14,2	92,1	551,6	0,08	0,65	0,04	0,36	0,08	0,18	150,25	52,31	187,18	2,38	295,31	10,67	0,03	0,01					
Обед																								
ЗЕЛЕНЬИЙ 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 СБ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,7	7,0	15,3	136,4	0,06	12,25	0,23	2,34	0,00	0,08	57,12	27,59	55,99	1,36	415,90	6,86	0,03	0,00	3/2	2015			
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	23,3	24,6	13,6	268,3	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	5/9	2015			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,02	1,42	0,09	0,03	15,06	9,04	49,64	1,14	76,29	0,92	0,01	0,02	5/7/3	2015			
КОМПЛОТ ИЗ СБ.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 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:	940	39,5	37,9	115,5	862,0	0,29	18,07	0,25	6,23	0,09	0,19	114,23	75,22	203,77	4,93	782,82	8,69	0,05	0,02					
Всего за день:		53,2	52,0	207,6	1 413,6	0,37	18,72	0,29	6,59	0,17	0,37	264,48	127,53	390,95	7,31	1 078,13	19,36	0,08	0,03					

8 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 КРУПЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,8	13,1	56,1	376,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,19	135,98	19,22	158,12	0,54	145,63	2,13	0,03	0,02	16/5	2015		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	13,2	12,9	22,8	262,7	0,04	0,18	0,06	1,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15/10	2015		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,4	0,0	10,8	45,2	0,00	0,00	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,6	1,4	24,9	127,1	0,05	0,00	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:	625	26,0	27,4	114,6	811,4	0,09	0,18	0,06	1,09	0,18	0,21	144,53	25,07	187,37	0,99	191,63	2,13	0,03	0,02						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	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	0,00	47	2011		
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	0,00	0,01	18/2	2015			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ КУР С ОВОЩАМИ	100	9,0	5,2	7,9	250,3	0,04	15,00	0,00	2,60	0,00	0,00	38,00	22,00	95,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30/5	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	0,00	3/3	2015			
КИСЕЛЬ/ПЯГОДНЫЙ	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	0,00	64/8	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:	905	25,1	21,7	112,9	882,5	0,37	34,62	0,31	6,51	0,09	0,25	135,28	103,50	338,50	5,93	1 539,54	16,47	0,12	0,01						
Всего за день:		51,1	49,0	227,5	1 693,9	0,46	34,80	0,37	7,60	0,27	0,46	279,81	128,57	525,87	6,92	1 731,17	18,60	0,15	0,03						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/5	8.4	9.5	43.6	234.0	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	14/4	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/35	1.6	8.8	10.4	127.2	0.01	4.00	0.02	0.20	0.00	0.00	4.00	2.50	7.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.0	3.1	15.3	101.9	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	14/10	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:	560	16.7	22.8	94.2	590.2	0.06	4.00	0.02	0.20	0.00	0.02	12.55	8.35	36.25	0.60	46.00	0.00	0.00	0.00								
Обед																											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	3.0	5.0	12.2	148.6	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	379	2008						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.2	5.4	9.0	120.7	0.06	9.76	0.17	2.34	0.00	0.00	33.18	19.52	66.37	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008						
ТУШЕН. ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	100	20.1	23.4	7.8	163.2	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЗАКА	180	6.6	5.6	41.9	244.2	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	34	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						
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:	890	36.1	35.7	105.9	836.7	0.16	11.75	0.18	5.76	0.00	0.05	78.06	66.83	286.49	5.53	123.15	0.00	0.01	0.00								
Всего за день:		52.7	62.5	200.1	1 426.9	0.22	15.75	0.20	5.96	0.00	0.07	90.61	75.18	322.74	6.13	169.15	0.00	0.01	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		Углевода, 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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖКА (ПШЕНО, РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,7	9,4	36,3	257,8	0,10	0,69	0,04	0,59	0,09	0,17	148,50	35,43	153,79	0,71	245,26	12,87	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	100	0,2	0,2	5,3	53,0	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		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:	605	10,9	11,0	77,1	481,4	0,15	0,77	0,04	0,59	0,09	0,21	174,24	51,00	197,87	2,64	341,76	12,87	0,01	0,00					
Обед																								
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1,0	0,2	3,7	23,4	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	5/1	2015			
СУП ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/20	5,0	5,6	24,1	166,8	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	29/2	2015			
ПЮФ ИЗ МЯСА КУРИЦЫ	250	27,7	24,1	31,8	454,9	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	4/8	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ	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	37,4	30,2	93,6	798,6	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	19,04	16,74	37,80	0,90	65,43	0,00	0,01	0,00					
Всего за день:		48,3	41,2	170,7	1 280,1	0,21	0,77	0,04	1,57	0,09	0,24	193,28	67,74	235,67	3,54	407,19	12,87	0,02	0,00					