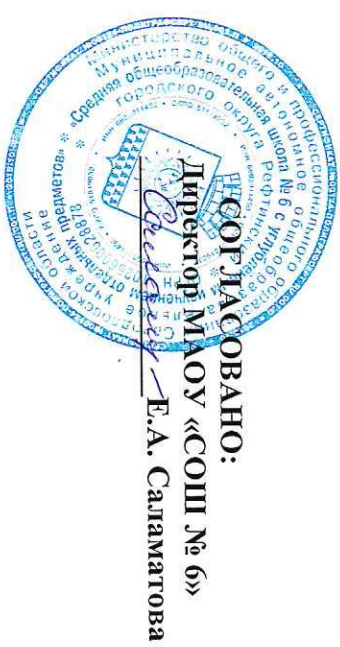




**Примерное 10 дневное план меню с
расчетом калорий 5-11 классы
в общеобразовательных**

**учреждениях
(завтрак, обед)
БЕЗЛАКТОЗНОЕ**

2026-2027 годы



Примерное десятидневное меню рационов горячего питания учащимся 5-11 классы (без лактозы) общеобразовательных учреждений

1 день

Прием пищи, наименование блюда		1 день										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																	
			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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ 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	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		14/10	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			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:	575	8,2	7,2	89,7	488,7	0,10	4,08	0,01	2,98	0,00	0,08	55,36	49,53	128,91	4,44	430,36	2,77	0,04	0,01					
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	2008		
РАССОЛНИК 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 КУР	100	15,7	16,6	10,3	252,9	0,08	0,58	0,06	1,33	0,00	0,11	20,14	18,05	133,97	1,46	179,20	4,89	0,09	0,02		17/8	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	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		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 ВИТАМИНИЗЫ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,05	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	30,2	27,8	91,0	734,3	0,45	11,28	0,28	8,81	0,07	0,31	100,61	163,22	412,58	6,87	1 007,49	10,75	0,14	0,02					
Всего за день:		38,4	35,0	180,7	1 193,0	0,55	15,36	0,29	11,79	0,07	0,39	156,97	212,75	541,49	11,31	1 437,85	13,52	0,18	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, 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	І, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША, ДРУЖКА, НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ	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						
РАСТИТЕЛЬНОМ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	66,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	1/6	2015						
РЯДЛО ВАРЕНОЕ	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						
ЧАЙ С САХАРОМ	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								
БАТОН НАРЕЗНОЙ	545	11,8	12,5	64,7	419,0	0,14	0,08	0,10	3,90	0,89	0,21	57,36	39,68	168,75	3,41	201,31	8,93	0,03	0,01								
Обед																											
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	3,0	5,0	12,2	148,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	49,81	26,95	51,19	1,34	405,00	5,96	0,03	0,00	3/2	2015						
БОРЩ ИЗ СБ. КАПУСТЫ	250	2,5	5,1	15,0	116,4	0,06	12,24	0,22	2,34	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	25/9	2008						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	100	18,1	18,5	28,2	197,6	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	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	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								
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИ	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	34,0	34,5	133,9	874,3	0,17	13,35	0,23	5,76	0,00	0,10	87,27	67,40	260,13	4,57	503,63	5,96	0,04	0,00								
Всего за день:		45,8	47,1	198,6	1 290,3	0,31	13,43	0,33	9,66	0,89	0,31	144,53	107,08	428,88	7,98	704,94	14,89	0,07	0,01								

3 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	Завтрак					Обед					Ужин										
							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							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ		250/5	6,1	5,6	34,3	212,0	0,17	0,00	0,02	3,44	0,06	0,10	17,87	91,24	135,61	3,19	191,39	1,65	0,01	0,00	5/4	2015					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		35/20	1,6	0,6	33,4	145,4	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	5,05	16,15	0,55	63,55	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	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:		560	11,8	7,6	103,1	527,9	0,24	0,26	0,02	3,44	0,06	0,16	52,31	111,86	195,84	5,67	351,44	1,65	0,01	0,00		2008					
Завтрак																											
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	8/7	2011					
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	20/9	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	32/6	2008					
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		180	4,3	6,4	45,7	257,8	0,04	0,00	0,00	2,81	0,00	0,03	15,89	30,17	87,19	0,63	64,16	0,89	0,03	0,01	14/10	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		2015					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗ		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,38	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	29,1	32,7	152,8	777,3	0,20	14,35	0,28	7,49	0,00	0,25	107,93	89,38	324,92	5,39	564,17	10,08	0,18	0,03							
Всего за день:			40,9	40,3	255,9	1305,2	0,44	14,61	0,30	10,93	0,08	0,41	160,24	201,24	520,76	11,06	915,61	11,73	0,19	0,03							

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		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 МАННАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	2015				
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	14/10	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		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	5.86	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	605	11.2	10.1	81.7	465.0	0.15	4.60	0.03	3.75	0.00	0.19	158.01	41.82	157.35	4.38	573.13	11.00	0.02	0.00						
Обед																									
ЗЕЛЕНЫЙ 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				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	6.5	26.5	186.8	0.17	14.40	0.01	2.70	0.00	0.11	16.20	37.26	94.07	1.62	1 022.40	9.00	0.05	0.00	33/3	2008				
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	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	34.2	37.9	187.0	895.4	0.35	21.13	0.28	6.32	0.00	0.23	70.05	82.80	235.26	4.05	1 619.36	15.33	0.12	0.01						
Всего за день:		45.4	48.1	268.7	1 360.4	0.50	25.73	0.31	10.07	0.00	0.42	228.06	124.62	392.61	8.43	2 192.49	26.33	0.14	0.01						

5 День

3 День																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								
		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 ПШЕННАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35/20	1,6	0,6	33,4	145,4	0,02	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	5,05	16,15	0,55	63,55	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	5,85	28,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015	
Итого за прием пищи:	530	10,5	8,4	102,4	526,8	0,21	0,26	0,00	3,39	0,00	0,08	51,82	53,85	151,32	3,67	251,48	1,94	0,01	0,00		2008	
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 НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С ГРЕНКАМИ	250	3,2	0,5	23,6	112,1	0,12	7,70	0,10	0,34	0,00	0,06	23,77	27,00	66,11	1,18	558,27	5,13	0,03	0,00	118	2008	
3 РАЗЫ ВЕРХ ИСЕТОККИЕ С СОУСОМ	100/50	12,4	13,9	12,6	191,8	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	49	1992	
БУДІЇР ПРИПУЩЕННИЙ	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	
НАПІТОК 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	
ХЛІБ 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:	930	24,7	21,3	123,6	760,7	0,25	94,70	0,29	3,98	0,00	0,13	115,12	92,42	229,01	3,91	631,26	5,13	0,04	0,00			
Всего за день:		35,2	29,6	226,0	1 287,6	0,46	94,56	0,29	7,37	0,00	0,21	166,94	146,27	380,33	7,58	882,74	7,07	0,05	0,00			

6 День

в день																		№ рецеп-туры		Сборник рецептов							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
		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																		18/4	2015								
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОС РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	1/6	2015						
РИЦО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	14/10	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		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								
Итого за прием пищи:	545	14,6	11,4	73,5	454,4	0,18	0,08	0,10	2,91	0,89	0,23	71,53	48,11	231,85	4,85	268,42	8,05	0,02	0,05								
Обед																		37/9	2008								
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	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	9/9	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	2,89	0,00	0,11	24,82	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	24/8	2015						
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА КРП	100	14,8	18,5	15,8	289,1	0,09	1,89	0,05	0,05	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					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	5,4	6,1	24,6	174,2	0,14	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		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	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01								
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	7,89	0,26	9,12	0,00	0,22	110,06	159,53	441,94	7,29	459,61	6,92	0,11	0,02								
Итого за прием пищи:	880	33,3	34,4	95,5	867,8	0,45	7,97	0,36	12,03	0,89	0,45	181,59	207,64	673,79	12,14	728,03	14,97	0,13	0,07								
Всего за день:																											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
						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	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг			І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг

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, г, 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 КУКУРУЗНАЯ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	250/5	6.3	11.4	25.3	230.0	0.11	1.40	0.04	2.56	0.00	0.18	156.27	39.47	166.90	0.95	286.42	12.51	0.02	0.01	4/4	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35/20	1.6	0.6	33.4	145.4	0.02	0.18	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	5.05	16.15	0.55	63.55	0.00	0.00	0.00	2	2008						
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	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								
печенье	50	3.6	4.8	36.1	202.3	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	13.05	9.00	40.50	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	615	15.7	18.1	130.3	748.8	0.21	2.46	0.05	2.56	0.00	0.27	205.56	69.63	286.62	4.43	509.62	12.51	0.02	0.01								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ 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 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						
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	306	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/ЯГ ОДНЬИ	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	0.05	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	24.4	20.8	111.8	868.5	0.38	61.50	0.33	8.81	0.09	0.22	159.80	115.81	349.22	6.61	1 504.50	14.31	0.12	0.01								
Всего за день:		40.1	39.0	242.1	1 618.3	0.59	63.96	0.38	11.37	0.09	0.49	365.36	185.44	617.84	11.04	2 014.12	26.82	0.14	0.02								

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ДРУЖКА НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ (ПШЕНО-РИС) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	220/5	2,5	5,3	25,4	159,5	0,05	0,00	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	23/4	2015				
РИЗО ВАРЕНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	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					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,02	55,94	37,25	161,96	3,34	195,36	8,82	0,03	0,01							
Итого за прием пищи:	515	11,5	11,2	61,1	391,4	0,12	0,08	0,10	3,29	0,89	0,20																
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	0,00	5/1	2015					
СУП-ПОРЕ ИЗ ПАЗНЫХ ОВОЩЕЙ НА БЕЗЛАКТОЗНОМ МОЛОКЕ 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	2,96	0,02	0,00	0,00	29/2	2015					
ПЛОВ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	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	0,00	4/9	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	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	40/2	2008					
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	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					
Итого за прием пищи:	870	35,8	31,7	91,8	798,9	0,35	8,55	0,74	3,51	0,08	0,28	130,48	129,27	458,79	5,73	822,02	11,12	0,19	0,03	0,00							
Всего за день:		47,3	42,9	153,0	1 190,2	0,47	8,63	0,84	6,80	0,97	0,48	186,42	166,52	620,75	9,07	1 017,38	19,94	0,22	0,04								