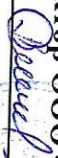
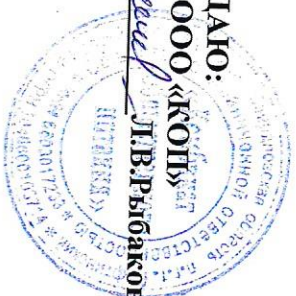


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОШ»


И.В. Рыбакова



Примерное 10 дневное меню с расчетом калорий 1-4 классы в общеобразовательных

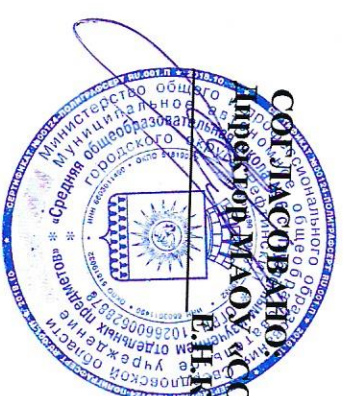
учреждениях
(завтрак, обед)

2024-2025 г.г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «КОШ № 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		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	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	0.00	8/4	2015			
ФРУКТ	200	4.0	3.8	19.6	130.3	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	112.49	31.32	101.48	1.07	222.23	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/10	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	0.00	0.00	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	0.00	0.00		2015				
	635	14.6	13.5	106.9	679.6	0.13	7.72	0.03	1.13	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	2.10	0.00	0.02	19.58	11.65	22.84	0.74	169.34	4.12	0.01	0.00	0.00	0.00	28/1	2015				
РАСОЛЫЧИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.9	4.5	13.3	101.9	0.05	5.37	0.19	0.36	0.06	0.05	24.27	20.30	54.60	0.80	394.11	3.97	0.02	0.00	0.00	0.00	28/1	2015				
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90/50	16.8	15.4	14.3	245.9	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	91	2008				
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	0.00	17/8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33/1	2008				
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	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	0.00	0.00	40/2	2008				
Итого за прием пищи:	805	28.8	29.5	114.6	816.9	0.12	7.72	0.19	3.44	0.06	0.10	63.14	48.69	115.24	2.44	629.30	8.09	0.04	0.00	0.00	0.00		2015				
Всего за день:		43.4	43.1	221.5	1 396.4	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 ДРУЖКА (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	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	0.00	0.00	0.00	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	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	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015	
Итого за прием пищи:	540	19.9	28.2	69.0	583.0	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																									
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	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	0.00	0.00	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	382.76	6.61	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	4/10	2015		
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	0.00	0.00		2015		
Итого за прием пищи:	716	28.8	32.0	83.6	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						
Всего за день:		48.7	60.2	162.6	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200/5	6.1	8.7	29.1	180.2	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	7/4	2015
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		10/20	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		20/20	1.6	0.6	23.5	105.5	0.02	0.10	0.00	0.00	0.00	0.01	6.60	4.00	14.80	0.40	44.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	14/10	2015
Итого за прием пищи:		526	13.2	19.5	98.4	583.5	0.09	0.18	0.07	0.22	0.15	0.07	37.34	22.17	73.78	2.55	160.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОМ		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	0.00	0.00	4/1	2015
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ		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	0.00	0.00	20/2	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		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	0.00	0.00	20/2	2015
ЧАЙ С САХАРОМ		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	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	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	0.00	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	20/5	2015
		800	34.2	27.5	72.9	775.1	0.23	13.69	0.24	3.12	0.05	0.33	80.51	70.16	266.48	5.25	866.69	11.95	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	20/5	2015
Всего за день:			47.5	46.9	171.3	1388.6	0.32	13.87	0.31	3.34	0.20	0.40	117.85	92.33	340.26	7.80	1027.29	11.95	0.15	0.02	0.00	0.00	0.00		2015

4 день

Принем 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 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	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	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	0,00	0,02	17,19	9,72	14,83	1,48	50,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00		2015		
Итого за прием пищи:	550	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	0,00	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	0,00	0,00	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				2015		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" 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	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				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	0,00	0,00	0,00	0,00	648	2004		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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								№ 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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		
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	6,55	5,85	29,25	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00		2015		
636		11,5	9,7	87,4	487,5	0,24	7,70	0,04	2,28	0,08	0,18	149,77	68,32	204,68	6,66	799,30	12,60	0,03	0,00					
Обед																								
СУП-РЕЦ 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				
БИТОЧКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕККАМИ		200/10	3,4	3,2	18,4	116,4	0,06	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	4/1	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		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	27/2	2015		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		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	2015		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫЙ		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		
31,1		27,9	118,4	812,7	0,24	70,85	0,33	2,61	0,11	0,21	112,70	59,09	179,60	3,71	632,43	9,40	0,05	0,01			2015			
Всего за день:		42,5	37,6	206,9	1 300,3	0,48	78,55	0,37	4,89	0,19	0,39	262,47	127,41	384,28	10,37	1 431,73	22,00	0,08	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	Углевода, 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	Ғ, мг	Se, мг																				
6 День																			Заутраок		Обед																			
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	18/4	2015			
Сыр порционными																			15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	0.00	5/13	2015	
Бутерброд с маслом																			10/20	1.5	8.8	10.0	105.6	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	1/13	2015	
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	18/10	2015
Итого за прием пищи:																			520	19.8	26.3	73.8	676.5	0.05	0.04	0.02	0.05	0.00	0.06	133.50	11.85	98.85	0.54	60.25	0.00	0.01	0.00		2015	
Отварная свекла с маслом растительным																			60	0.9	4.7	5.0	66.8	0.01	2.35	0.00	2.10	0.00	0.02	19.98	11.65	22.84	0.74	169.34	4.12	0.01	0.00	28/1	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	19/2	2015	
Каша гречневая вязкая																			90/50	14.8	18.1	16.4	287.9	0.10	1.46	0.03	1.89	0.08	0.14	62.52	26.97	164.04	2.02	351.65	9.56	0.04	0.00	24/8	2015	
Чай с сахаром																			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	
Хлеб крестьянский витаминный																			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	0.00	14/10	2015
Итого за прием пищи:																			800	29.1	31.8	93.6	776.7	0.45	8.41	0.25	10.79	0.14	0.33	156.91	159.81	408.34	9.15	1 212.98	18.96	0.10	0.00		2015	
Всего за день:																				48.9	67.1	167.3	1 363.1	0.50	8.45	0.27	10.84	0.14	0.39	290.41	171.66	507.19	9.69	1 273.23	18.96	0.11	0.00			

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	І, 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	12,96	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:	635	11,0	9,7	97,9	528,0	0,15	7,80	0,05	1,47	0,08	0,21	166,01	64,06	202,70	6,05	794,43	13,30	0,05	0,01		2015		
ОБЕД																							
ИГРА МОРОЖЕНАЯ	60	1,0	4,7	5,1	68,0	0,04	2,52	0,92	2,39	0,00	0,04	25,28	19,81	32,04	0,65	166,68	3,16	0,02	0,00	56	2008		
БОРЩ ИЗ СВ. КАЛУХИ 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	56	2008		
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	3/2	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,01	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2003		
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	0,90	126,68	0,91	0,00	0,00	331	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	585	1994		
Итого за прием пищи:	790	33,4	38,8	103,7	800,2	0,21	14,14	1,14	6,33	0,00	0,14	100,93	67,21	156,08	4,35	692,76	9,74	0,04	0,00		2015		
Всего за день:		44,4	48,5	201,6	1 328,2	0,36	21,94	1,19	7,80	0,08	0,35	266,94	131,27	356,78	10,40	1 487,19	23,04	0,09	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, г, 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	Ғ, мг	Se, мг								
Завтрак																												
КАША РЫЧЕВАЯ 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						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		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						
БАТОН НАРЕЗНОЙ		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						
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						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		605	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		2015						
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЕЛПЕНКОМ		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						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ		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						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		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						
КИСЕЛЬ/ЯГОДНЫЙ		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	86,27	1,26	785,48	8,45	0,04	0,00	3/3	2015						
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗЫ		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						
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						
Всего за День:		775	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	1370,41	15,61	0,12	0,01								
			42,4	36,1	177,4	1359,6	0,46	24,41	0,36	4,47	0,27	0,49	316,53	131,73	540,75	7,52	1792,76	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, 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	Ф, 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	14/4	2015			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	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	1	2008			
СЫР ПОРЦИЙНЫ	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.04	0.02	0.05	0.00	0.04	124.95	6.00	69.60	0.09	14.25	0.00	0.01	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	0.11	108.31	14.89	78.35	0.21	155.69	9.00	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	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	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	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	0.00	TK	2015			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	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	7/2	2015			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.0	23.1	20.7	386.7	0.17	10.88	0.04	0.93	0.08	0.21	24.69	50.33	250.38	3.87	113.8	14.71	0.10	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	0.02	18.99	10.26	15.82	1.53	58.65	0.00	0.00	0.00	0.00	15/10	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	0.00		2015			
Итого за прием пищи:	725	31.0	33.0	67.6	795.4	0.24	13.44	0.13	1.91	0.08	0.29	76.17	83.54	323.98	6.68	1450.34	14.71	0.11	0.00	0.00		2015			
Всего за день:		49.9	58.9	155.5	1376.3	0.35	14.00	0.24	2.18	0.23	0.48	322.98	112.88	516.08	7.65	1686.18	23.71	0.12	0.00	0.00		2015			

10 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	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		2015				
Итого за прием пищи:	636	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-пюре из разных овощей с грибами	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 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	4/8	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	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:	730	30.4	26.3	96.8	747.7	0.33	12.99	0.68	3.35	0.06	0.30	147.48	122.33	413.84	5.39	895.11	12.79	0.15	0.02						
Всего за день:		40.3	36.1	177.5	1 241.5	0.46	13.60	0.72	3.82	0.14	0.47	287.10	165.08	575.98	7.87	1 179.92	22.68	0.16	0.02						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620594
Владелец Костарева Екатерина Николаевна
Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025