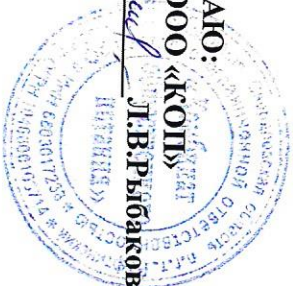


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КОП»



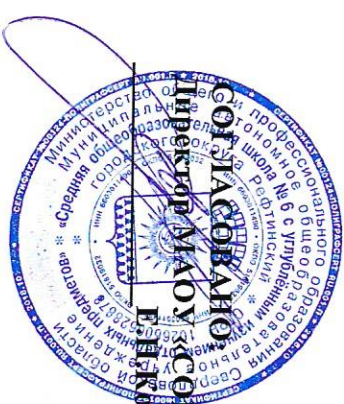
Л.В. Рыбакова



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

**учреждениях
(завтрак, обед)**

2024-2025 г.г.



**Одласованне
Директар МАОУ «СОШ № 6»
Е.П.К. старева**

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-ы, 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 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						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	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						
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	14.9	13.7	116.2	656.2	0.18	8.29	0.07	1.49	0.08	0.32	273.83	85.38	297.45	5.51	970.90	23.27	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						
РАССОЛЫШНИК 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 ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	18.7	17.1	15.8	273.0	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	17/8	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	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 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	32.9	36.4	116.0	904.9	0.25	10.63	0.25	6.16	0.17	0.16	97.06	73.68	193.25	4.33	924.18	12.63	0.07	0.02								
Всего за день:		47.8	50.2	232.3	1 560.1	0.43	18.92	0.32	7.65	0.25	0.48	370.89	159.06	490.70	9.84	1 895.08	35.90	0.12	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	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА (ПШЕНО,РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,4	9,5	34,9	252,1	0,10	0,66	0,05	0,58	0,09	0,16	142,39	34,04	147,76	0,68	235,56	12,36	0,01	0,00	23/4	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	2/6	2015					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,6	25,8	126,4	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	65,03	17,85	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	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:	610	22,6	30,1	139,6	675,6	0,18	0,92	0,06	0,58	0,09	0,25	215,97	57,84	236,43	1,67	391,92	16,86	0,01	0,00							
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 СЕ. 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					
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 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:	860	33,1	40,3	103,7	911,4	0,27	21,10	0,84	5,21	0,00	0,33	164,14	114,96	403,07	5,60	1 174,90	15,93	0,23	0,04							
Всего за день:		65,6	70,4	243,3	1 687,0	0,45	22,02	0,90	5,79	0,09	0,58	380,11	172,80	641,50	7,27	1 566,82	32,79	0,24	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, 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																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.82	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1/13	2015						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	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	2	2008						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	230/5	8.2	10.4	36.4	272.6	0.18	0.52	0.04	1.57	0.09	0.16	132.11	64.78	206.38	1.74	295.98	11.70	0.02	0.00	7/4	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		2015						
Итого за прием пищи:	575	15.3	21.2	105.4	674.3	0.27	0.70	0.11	1.79	0.24	0.23	169.07	86.69	276.86	4.27	456.58	11.70	0.02	0.00								
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 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	20/2	2015						
МЯСО КУР ОТВАРНАЯ В СОУСЕ	100/50	18.0	20.3	2.2	302.0	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	2/8	2015						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЪЗКАЯ	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						
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						
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:	930	36.0	31.2	81.4	844.6	0.23	10.08	0.03	4.13	0.07	0.17	67.81	119.92	274.97	6.22	425.84	4.46	0.04	0.00								
Всего за день:		60.3	52.4	186.8	1 618.9	0.50	10.78	0.14	5.92	0.31	0.40	236.88	206.61	493.83	10.49	882.42	16.16	0.06	0.00								

4 день

Прем 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 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	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	0.02	8.55	5.85	28.25	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	328.38	3.04	458.69	10.80	0.04	0.02								
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	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						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/50	14.6	16.9	63.0	195.1	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	180	3.8	6.2	26.4	176.7	0.15	12.89	0.04	0.29	0.09	0.13	43.43	35.98	102.31	1.50	942.58	10.14	0.05	0.00	3/3	2015						
КИСЕЛЬ/ГОДЬИ	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	0.06	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:	965	30.9	33.4	169.2	836.5	0.38	29.62	0.45	4.30	0.09	0.28	109.88	99.50	266.90	4.83	1829.54	18.47	0.12	0.01								
Всего за день:		67.2	53.1	262.6	1495.1	0.56	30.43	0.55	6.57	0.23	0.66	407.70	156.84	596.28	7.87	2288.23	29.27	0.16	0.03								

5 день

Примем 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	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	220/5	7.3	8.1	37.6	253.2	0.16	0.45	0.03	1.24	0.08	0.12	105.96	42.89	153.95	1.27	218.24	9.71	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	0.7	0.7	17.1	135.0	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:	655	12.0	10.3	90.1	558.8	0.21	0.53	0.03	1.24	0.08	0.16	131.70	58.46	198.03	3.20	314.74	9.71	0.01	0.00		
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-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	4.3	5.7	25.4	170.5	0.13	7.90	0.13	0.45	0.08	0.11	63.04	31.26	94.23	1.22	614.50	8.55	0.03	0.00	11/8	2008
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА КУР С МОЛОЧНЫМ 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	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	48.64	1.14	76.29	0.92	0.01	0.02	5/13	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	36.2	33.1	130.2	938.9	0.31	77.90	0.28	2.95	0.17	0.25	129.05	73.52	225.97	4.67	904.78	12.47	0.07	0.02		
Всего за день:		47.2	43.3	220.3	1 497.7	0.52	78.43	0.31	4.19	0.25	0.41	260.75	131.98	424.00	7.87	1 219.52	22.18	0.08	0.02		

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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18/4	2015			
сыр ПОРЦИОННЫЙ	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.06	0.03	0.06	0.00	0.06	166.60	8.00	92.80	0.11	19.00	0.00	0.01	0.00	0.00	5/13	2015					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.62	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015					
КАКАО С МОЛОКОМ	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	18/10	2015					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3.6	1.4	24.9	127.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.55	5.85	29.25	0.45	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2015					
Итого за прием пищи:	655	22.2	27.7	96.9	655.8	0.12	0.56	0.12	0.28	0.15	0.22	292.26	47.51	237.13	1.83	307.13	9.00	0.01	0.00								
Обед																											
ОТВАРНАЯ СВЕКЛА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	0.00	28/1	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	0.00	99	2008					
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/50	16.4	19.8	17.9	315.4	0.10	1.60	0.04	2.08	0.08	0.15	66.45	29.57	179.96	2.23	386.25	10.36	0.04	0.00	0.00	24/8	2015					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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			2015					
Итого за прием пищи:	930	33.7	37.7	104.3	891.7	0.48	11.60	0.27	9.91	0.15	0.31	193.89	182.89	530.00	10.58	953.33	18.68	0.08	0.00								
Всего за день:		65.9	66.4	201.2	1 547.4	0.60	12.18	0.39	10.19	0.30	0.53	486.15	240.40	767.13	12.41	1 260.46	27.68	0.09	0.00								

7 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	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						
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	170,1	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		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:	635	10,1	9,5	92,4	689,1	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																											
ИКРА МОСКОВСКАЯ	100	1,7	7,9	8,5	113,3	0,07	4,20	1,53	3,98	0,00	0,06	42,12	33,02	53,40	1,07	277,80	5,28	0,05	0,00	5/6	2008						
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	0,08	67,12	27,59	55,99	1,36	415,90	6,86	0,03	0,00	3/2	2015						
КОТЛЕТА "ЦИКОЛЫНА" С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/30	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	2003						
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	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	58/5	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:	920	38,1	45,6	117,7	936,4	0,28	18,27	1,78	9,01	0,09	0,21	136,33	89,32	201,32	5,37	961,52	13,97	0,10	0,02								
Всего за день:		48,2	55,0	210,1	1 625,4	0,36	18,92	1,82	9,37	0,17	0,39	286,58	141,63	388,50	7,75	1 256,83	24,64	0,13	0,03								

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.2	7.0	32.9	219.8	0.10	0.42	0.03	0.11	0.08	0.12	117.68	28.02	182.38	0.81	200.04	7.20	0.04	0.02	17/4	2015						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РЫЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/15	13.3	13.1	26.6	276.0	0.05	1.35	0.06	1.27	0.18	0.20	140.20	21.33	161.02	1.12	227.08	2.72	0.03	0.02	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:	675	23.6	21.5	94.1	668.0	0.20	2.65	0.09	1.38	0.26	0.36	285.42	65.46	388.47	3.91	531.77	9.92	0.07	0.04								
Обед																											
СУПЦЕ 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						
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	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	26.0	22.1	109.3	861.4	0.36	29.62	0.32	4.01	0.09	0.29	120.28	95.50	285.50	4.93	1 680.54	19.47	0.14	0.01								
Всего за день:		49.6	43.6	203.4	1 529.5	0.56	32.27	0.41	5.39	0.35	0.65	405.70	160.96	673.97	8.84	2 212.31	29.39	0.21	0.05								

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	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	0.00	0.00	14/4	2015		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1.5	8.8	10.1	125.6	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	4.62	2.34	13.60	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/13	2015		
СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.01	0.06	0.03	0.06	0.00	0.06	166.60	8.00	92.80	0.11	19.00	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	14.88	78.35	0.21	165.69	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:	555	21.2	28.7	93.9	661.3	0.12	0.58	0.12	0.28	0.15	0.21	288.08	31.08	214.00	0.97	240.59	9.00	0.01	0.00	0.00					
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	0.00		2008			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.1	6.9	7.0	99.6	0.04	13.48	0.22	2.24	0.00	0.05	53.71	18.24	37.45	0.89	194.68	3.98	0.02	0.00	0.00	87	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	29.9	28.9	25.9	483.5	0.22	13.59	0.06	1.17	0.10	0.25	30.86	62.93	312.87	4.85	142.97	18.39	0.11	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 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:	865	38.1	45.0	75.6	862.1	0.34	34.95	0.47	4.39	0.10	0.40	154.91	121.28	441.04	8.87	205.80	22.37	0.14	0.00	0.00					
Всего за день:		69.2	73.7	169.4	1523.4	0.46	35.53	0.59	4.67	0.25	0.61	442.99	152.36	655.04	9.84	229.39	31.37	0.15	0.00	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	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	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг	І, мкг

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620594
Владелец Костарева Екатерина Николаевна
Действителен с 10.09.2024 по 10.09.2025