

СОГЛАСОВАНО:

**Зам. начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК в г. Георгиевске и
Георгиевском районе**



Сулумова Г.Б.

УТВЕРЖДАЮ:

**Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края**



Л.Н.Павлюшвили

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

Ст.Курская
2023г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.93	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.3	4.8	34.0	201.0	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	29.45	41.41	10.36	0.96	63.05	0.75	0.01	0.01	309	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ФРУКТЫ	120	0.5	0.5	11.4	54.7	4.80	0.03	0.02	0.01	0.00	17.28	11.88	8.64	2.38	333.60	2.40	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	600	14.3	15.4	79.9	517.4	9.00	0.16	0.25	0.24	0.97	102.47	175.72	45.26	6.21	680.70	11.20	0.02	0.04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4.8	4.8	17.1	131.1	4.75	0.15	0.06	0.17	0.04	36.15	70.12	29.09	1.67	450.51	4.12	0.00	0.02	98	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	755	34.6	31.5	143.9	998.2	5.29	0.59	0.35	0.26	0.12	121.78	514.37	230.98	10.80	1 067.13	13.87	0.02	0.14			
Всего за день:		48.9	46.9	223.8	1 515.6	14.29	0.75	0.60	0.50	1.09	224.25	690.09	276.24	17.01	1 747.83	25.07	0.04	0.18			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	180	4.4	5.3	29.9	186.0	0.47	0.05	0.11	0.03	0.05	99.66	102.88	23.63	0.34	160.19	8.49	0.00	0.01	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.5	0.04	0.01	0.04	0.03	0.00	119.68	64.00	4.48	0.13	14.08	0.00	0.00	0.01		2012	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ФРУКТЫ	120	0.5	0.5	11.4	54.7	4.80	0.03	0.02	0.01	0.00	17.28	11.88	8.64	2.38	333.60	2.40	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	557	11.1	18.9	71.2	503.8	6.47	0.13	0.20	0.15	0.05	258.37	212.25	62.00	4.19	583.77	10.89	0.00	0.03			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	46.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	96	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	99.41	34.07	1.43	879.81	9.82	0.00	0.04	434	2013	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.05	248.48	66.35	1.38	620.13	156.89	0.02	0.66	227	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	739	27.2	19.8	97.1	678.4	21.35	0.40	0.33	0.70	0.18	161.51	461.89	146.40	5.26	1988.03	170.17	0.02	0.73			
Всего за день:		38.3	38.6	168.3	1182.2	27.82	0.53	0.53	0.85	0.23	419.88	674.14	198.40	9.45	2571.80	181.06	0.02	0.76			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.05	248.48	66.35	1.38	620.13	156.89	0.02	0.66	227	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.4	20.9	135.6	10.17	0.12	0.10	0.04	0.06	40.93	82.35	29.52	1.19	746.24	8.22	0.00	0.04	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/157	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	502	24.5	12.9	67.2	486.4	15.55	0.32	0.27	0.50	0.06	132.42	404.71	124.35	4.96	1512.77	165.11	0.02	0.70			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.7	5.9	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	19.61	27.18	13.33	0.81	206.28	4.06	0.00	0.01	56	2008	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	5.9	16.4	138.1	6.36	0.10	0.09	0.23	0.00	57.87	90.67	33.05	1.66	476.66	5.98	0.00	0.03	84	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.05	0.00	323	2008	
ПОДЖАРКА	100	11.7	19.6	5.3	245.3	3.99	0.07	0.10	0.05	0.00	19.48	114.36	21.29	1.89	378.59	6.51	0.00	0.04	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	859	29.8	36.7	133.3	989.0	15.37	0.46	0.34	0.32	0.09	167.71	475.36	136.54	9.72	1455.50	17.35	0.05	0.09			
Всего за день:		54.2	49.6	200.5	1475.3	30.92	0.78	0.61	0.82	0.15	300.13	880.07	260.89	14.68	2968.27	182.46	0.07	0.79			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11.2	12.2	10.3	195.4	0.00	0.06	0.08	0.00	0.00	10.27	109.86	19.44	1.85	208.27	3.73	0.00	0.02	272	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.5	228.7	0.00	0.13	0.00	0.04	0.00	27.72	149.00	34.65	2.31	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.6	0.8	1.9	17.3	0.57	0.00	0.00	0.04	0.01	4.01	8.08	3.24	0.16	41.10	0.30	0.00	0.00	465	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	497	22.7	19.0	86.9	610.5	1.70	0.27	0.12	0.08	0.01	72.33	335.62	83.06	6.20	378.27	4.03	0.00	0.02			
Обед																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.7	3.7	18.4	117.8	5.09	0.07	0.05	0.18	0.06	22.65	51.62	17.92	0.94	373.79	4.04	0.00	0.02	106	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70	6.5	11.6	7.8	160.9	1.03	0.04	0.03	0.07	0.00	10.43	64.80	11.75	0.94	128.73	2.65	0.00	0.02	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.63	103.74	34.58	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	798	21.7	22.3	131.1	812.1	12.52	0.30	0.15	0.29	0.06	91.98	335.57	107.54	7.52	676.37	6.69	0.00	0.05			
Всего за день:		44.4	41.2	217.9	1 422.6	14.22	0.57	0.27	0.37	0.07	164.31	671.19	190.60	13.72	1 054,64	10.72	0.00	0.07			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.2	17.3	337.4	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	516	21.6	22.7	57.3	523.4	11.07	0.24	0.24	0.29	0.00	79.83	264.50	72.20	4.84	934.03	10.53	0.02	0.14		
Обед																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	69.40	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	6.0	14.9	132.1	5.00	0.11	0.07	0.21	0.03	43.19	100.58	29.12	1.42	438.06	2.74	0.00	0.03	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	21.76	43.08	8.08	1.03	63.54	0.76	0.01	0.01	209	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	8.81	6.07	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	821	36.5	36.2	109.7	916.6	10.09	0.38	0.33	0.33	0.14	140.19	428.61	102.97	7.23	978.35	10.81	0.03	0.17		
Всего за день:		58.1	58.9	167.0	1 440.0	21.16	0.62	0.57	0.62	0.14	220.02	693.11	175.17	12.07	1 912.38	21.34	0.05	0.31		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.00	0.07	0.02	0.02	0.07	19.12	42.54	7.91	1.01	63.47	0.76	0.01	0.01	209	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	8.7	14.8	10.4	208.6	1.40	0.05	0.04	0.09	0.00	13.69	82.84	15.28	1.30	174.12	3.40	0.00	0.03	283	2008	
Итого за прием пищи:	575	21.2	20.1	96.9	653.1	3.80	0.26	0.13	0.11	0.07	71.37	235.31	62.36	4.55	426.46	4.16	0.01	0.05			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.7	5.3	30.9	190.1	0.00	0.09	0.00	0.03	0.00	42.38	162.65	24.05	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	10.5	14.9	9.6	213.8	0.00	0.06	0.07	0.02	0.06	12.65	104.11	18.33	1.77	195.80	3.50	0.00	0.02	282	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.71	0.00	0.01	0.00	0.00	13.53	8.25	6.03	0.78	32.64	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ФРУКТЫ	120	0.5	0.5	11.4	54.7	4.80	0.03	0.02	0.01	0.00	17.28	11.88	8.64	2.38	333.60	2.40	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	841	24.1	27.1	119.3	825.0	10.90	0.35	0.21	0.29	0.11	144.61	413.61	103.39	8.82	1 063.08	10.56	0.00	0.07			
Всего за день:		45.3	47.1	216.2	1 478.2	14.70	0.61	0.34	0.40	0.18	215.98	648.92	165.75	13.37	1 489.54	14.72	0.01	0.12			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборн. рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	2.1	0.1	4.4	27.2	2.80	0.06	0.03	0.00	0.00	12.60	39.06	13.23	0.44	69.30	0.00	0.00	0.00	12	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	25.7	38.0	34.2	581.0	1.80	0.12	0.19	0.42	0.00	39.46	264.29	48.28	2.56	346.65	9.43	0.04	0.17	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	534	31.6	38.6	85.7	816.7	4.60	0.25	0.26	0.42	0.00	76.95	359.94	82.80	4.39	512.37	9.43	0.04	0.17			
Обед																					
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.80	33.48	11.34	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	3.8	13.6	95.6	5.28	0.05	0.04	0.17	0.03	24.24	46.55	19.67	0.77	375.71	3.70	0.00	0.02	98	2008	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.6	205.2	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	10.96	77.69	25.90	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	0.00	0.03	373	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	769	23.4	22.2	113.6	747.8	9.60	0.26	0.18	0.24	0.10	87.16	327.78	98.63	5.01	836.85	9.02	0.00	0.06			
Всего за день:		54.9	60.8	199.2	1 564.5	14.20	0.51	0.44	0.66	0.10	164.11	687.72	181.43	9.40	1 349.22	18.45	0.04	0.23			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	28.0	19.4	36.6	445.5	0.61	0.06	0.09	0.52	0.10	54.71	91.90	25.91	1.43	157.07	5.27	0.00	0.01	224	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ФРУКТЫ	200	2.9	1.0	40.7	186.2	8.00	0.06	0.09	0.04	0.00	14.40	50.40	75.60	1.08	696.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	32.5	22.2	103.5	757.3	8.81	0.13	0.26	0.57	0.11	135.51	194.10	112.31	3.55	926.07	6.67	0.00	0.02			
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.07	0.06	0.16	0.00	23.71	62.04	32.15	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	799	31.5	33.6	105.1	851.0	20.22	0.40	0.39	0.29	0.14	130.76	416.04	122.12	7.05	1 655.80	19.18	0.02	0.19			
Всего за день:		64.0	55.8	208.6	1 608.3	29.03	0.53	0.65	0.86	0.25	266.27	610.14	234.43	10.60	2 581.87	25.85	0.02	0.21			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОБЩИЕ СОЛЕННЫЕ	00	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.1	4.4	20.9	135.6	10.17	0.12	0.10	0.04	0.06	40.93	82.35	29.52	1.19	746.24	8.22	0.00	0.04	128	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.8	15.6	4.4	200.7	0.41	0.04	0.08	0.05	0.04	14.37	93.02	12.30	1.03	123.29	3.44	0.01	0.06	306	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	556	18.4	20.5	65.3	522.4	12.94	0.24	0.24	0.09	0.10	98.62	253.73	75.21	4.73	1086.4 3	11.66	0.01	0.10		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13.9	19.3	3.2	242.0	0.54	0.05	0.09	0.07	0.00	26.11	123.13	14.35	1.18	145.59	4.50	0.02	0.09	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	209	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	749	27.6	30.0	122.5	873.2	7.58	0.28	0.23	0.28	0.09	124.63	310.55	82.37	6.61	687.47	13.00	0.04	0.12		
Всего за день:		46.0	50.5	187.7	1 395.6	20.52	0.52	0.47	0.37	0.19	223.25	564.28	157.58	11.34	1 773.9 0	24.66	0.05	0.22		

10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	0.00	0.03	373	2013	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.8	6.3	40.1	252.2	0.00	0.23	0.13	0.02	0.08	24.53	195.80	131.58	4.61	275.91	2.38	0.00	0.02	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	526	24.3	19.9	83.4	611.4	3.08	0.35	0.25	0.06	0.15	68.59	363.33	173.38	8.40	694.18	7.70	0.00	0.05			
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	5.6	14.0	118.0	4.15	0.08	0.05	0.21	0.05	22.93	53.12	20.28	0.85	315.38	3.80	0.00	0.02			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.1	17.3	336.5	8.71	0.16	0.18	0.29	0.00	36.51	186.14	38.81	2.33	717.13	10.53	0.02	0.14	309	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.02	7.42	5.58	0.74	25.79	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	669	24.7	28.4	98.5	751.7	12.90	0.35	0.29	0.50	0.05	92.95	335.27	97.12	6.39	1 197.95	16.85	0.02	0.17			
Всего за день:		49.0	48.2	181.8	1 363.1	15.98	0.70	0.54	0.56	0.20	161.54	698.60	270.50	14.79	1 892.13	24.55	0.02	0.22			