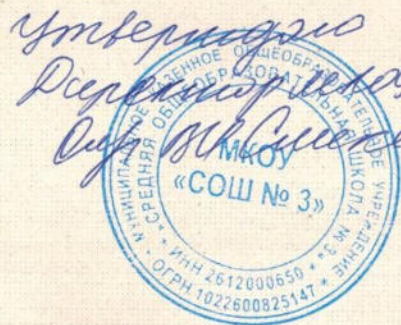


СОГЛАСОВАНО:

Зам. начальника отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по СК в г. Георгиевске и
Георгиевском районе
Сулумова Г.Б.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник отдела образования
администрации Курского
муниципального округа
Ставропольского края

Л.Н.Павлиошвили



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11
КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

2022г.

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	69.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.27	51.75	9.69	1.23	76.31	0.92	0.02	0.01	209	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	0.00	0.00	0.00	115	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
Итого за прием пищи:	570	17.1	19.3	87.1	589.9	7.00	0.19	0.27	0.31	0.97	106.75	216.85	50.74	5.07	533.04	8.92	0.03	0.03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6.0	6.0	21.3	163.8	5.94	0.20	0.08	0.21	0.05	45.21	87.71	36.38	2.10	563.61	5.15	0.00	0.04	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 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
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	827	36.0	32.7	139.8	998.7	7.17	0.64	0.38	0.30	0.13	134.63	536.50	240.75	11.64	1199.23	14.90	0.02	0.16		
Всего за день:		53.1	52.0	226.9	1588.6	14.17	0.83	0.65	0.61	1.10	241.38	753.35	291.49	16.71	1732.27	23.82	0.05	0.19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.2	25.1	162.4	12.20	0.15	0.13	0.04	0.08	49.14	98.84	35.43	1.42	895.85	9.86	0.00	0.05	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12.8	8.5	6.2	153.6	4.03	0.10	0.12	0.52	0.00	44.67	188.83	53.62	1.21	521.14	114.00	0.01	0.48	227	2011	
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	20	1.3	0.3	7.7	39.0	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	8.46	28.26	8.82	0.70	47.00	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:	532	20.2	14.1	68.8	486.7	17.39	0.32	0.30	0.56	0.08	123.02	347.42	113.12	4.67	1 539.8 г	123.86	0.01	0.53			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4.2	8.1	10.1	130.0	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	45.00	56.00	27.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	921	32.9	39.9	125.3	997.5	11.04	0.45	0.31	0.32	0.09	192.26	504.76	150.06	10.33	1 157.1 г	12.49	0.05	0.08			
Всего за день:		53.1	54.0	194.0	1 484.2	28.43	0.77	0.61	0.88	0.17	315.28	852.18	263.18	15.00	2 696.9 г	136.35	0.06	0.61			

3 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																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.0	273.2	0.00	0.16	0.00	0.04	0.00	33.12	178.02	41.40	2.76	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12.8	13.9	11.8	223.3	0.00	0.07	0.08	0.00	0.00	11.74	125.58	22.21	2.12	238.03	4.26	0.00	0.03	272	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:	537	25.6	21.8	95.8	682.9	1.70	0.31	0.12	0.08	0.01	79.20	380.36	92.58	6.92	408.03	4.56	0.00	0.03			
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3.4	4.6	23.0	147.2	6.36	0.11	0.07	0.22	0.08	28.32	64.51	22.38	1.17	467.24	5.05	0.00	0.03	106	2008	
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	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/40	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	821	19.9	26.5	100.0	718.8	18.57	0.35	0.27	0.36	0.18	114.96	304.17	94.55	5.65	1 517.07	16.79	0.00	0.11			
Всего за день:		45.5	48.3	195.8	1 401.7	20.27	0.66	0.39	0.44	0.19	194.16	684.53	187.13	12.57	1 925.10	21.35	0.00	0.14			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	23.9	31.0	24.3	472.0	12.19	0.21	0.24	0.42	0.00	51.13	260.67	54.36	3.26	1 004.5	14.75	0.03	0.20	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:	536	28.0	31.5	63.2	650.5	13.35	0.28	0.29	0.42	0.00	82.03	326.07	80.19	5.45	1 136.8	14.75	0.03	0.20			
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕР.	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 БОБОВЫМИ	250	5.4	7.5	18.7	165.1	6.25	0.15	0.07	0.26	0.04	54.00	125.73	36.41	1.78	547.59	3.43	0.01	0.04	102	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.27	51.75	9.69	1.23	76.31	0.92	0.02	0.01	209	2008	
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.9	18.5	5.5	247.8	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	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 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	
Итого за прием пищи:	859	34.2	33.2	118.2	914.3	10.01	0.43	0.30	0.37	0.16	143.11	417.10	102.31	6.58	1 015.9	10.29	0.05	0.15			
Всего за день:		62.1	64.7	181.5	1 564.8	23.36	0.71	0.59	0.79	0.16	225.14	743.17	182.50	12.03	2 152.7	25.04	0.08	0.35			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник	
		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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	26.27	51.75	9.69	1.23	76.31	0.92	0.02	0.01	209	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02	112	2013	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/40	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	13.24	82.84	14.94	1.20	165.33	3.41	0.00	0.03	284	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 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	
Итого за прием пищи:	634	19.5	20.8	92.6	635.4	11.32	0.22	0.15	0.12	0.09	84.61	233.18	59.34	4.82	478.60	7.33	0.02	0.06			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.3	6.0	22.9	158.7	5.75	0.10	0.05	0.27	0.06	37.10	60.43	24.04	1.18	423.53	4.38	0.00	0.03	101	2008	
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.7	5.3	31.1	190.9	0.00	0.09	0.00	0.03	0.00	42.55	163.30	24.15	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	32.54	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	771	24.3	27.8	112.6	803.3	7.25	0.33	0.19	0.34	0.12	134.94	414.51	99.67	6.70	814.25	9.04	0.00	0.06			
Всего за день:		43.8	48.6	205.1	1 438.6	18.57	0.55	0.34	0.46	0.21	219.55	647.69	159.01	11.52	1 292.85	16.37	0.02	0.12			

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	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	250	6.2	7.4	41.6	258.6	0.65	0.05	0.16	0.04	0.08	138.45	142.95	32.84	0.47	222.51	11.79	0.01	0.02	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
Итого за прием пищи:	507	12.3	20.5	71.5	521.8	1.85	0.10	0.23	0.15	0.08	279.88	240.44	52.57	1.94	312.49	11.79	0.01	0.03		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.1	4.4	16.3	113.5	6.46	0.08	0.06	0.22	0.08	32.33	57.58	25.28	0.99	465.40	4.32	0.00	0.03	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	100	18.8	8.8	5.5	178.4	4.70	0.14	0.16	0.52	0.00	64.60	276.03	73.71	1.53	688.90	174.28	0.02	0.73	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
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
Итого за прием пищи:	799	29.5	21.6	92.3	684.1	23.12	0.45	0.39	0.80	0.20	171.75	500.95	158.23	5.61	2 149.42	188.42	0.02	0.81		
Всего за день:		41.8	42.1	163.7	1 205.9	24.97	0.55	0.62	0.95	0.28	451.63	741.39	210.80	7.55	2 461.91	200.21	0.03	0.84		

7 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																					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10.8	12.6	3.8	171.6	0.96	0.04	0.07	0.01	0.00	11.33	93.89	13.69	1.41	233.44	4.66	0.00	0.02			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.9	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	259	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	181	2008	
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	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	115	2013	
Итого за прием пищи:	536	23.7	19.4	82.8	602.3	2.12	0.34	0.25	0.03	0.08	66.76	355.09	171.10	8.21	641.65	7.04	0.00	0.04	393	2012	
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.7	7.1	17.6	147.6	5.19	0.09	0.05	0.27	0.06	28.70	66.47	25.37	1.05	394.29	4.75	0.00	0.03			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21.4	27.6	21.7	421.3	10.90	0.18	0.22	0.38	0.00	45.68	232.84	48.56	2.92	897.31	13.19	0.02	0.18			
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	309	2008	
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	114	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	115	2013	
Итого за прием пищи:	769	29.6	35.4	106.4	866.2	16.13	0.38	0.33	0.65	0.06	107.89	395.32	111.96	7.18	1457.04	20.46	0.02	0.22	430	2008	
Всего за день:		53.3	54.8	189.2	1468.5	18.25	0.72	0.58	0.68	0.14	174.65	750.41	283.06	15.39	2098.64	27.50	0.02	0.26			

8 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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	24.1	5.5	19.6	229.4	0.21	0.05	0.22	0.04	0.17	118.70	187.74	26.20	0.79	157.33	1.29	0.02	0.02	223	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	
Итого за прием пищи:	400	25.7	7.3	45.7	355.0	0.41	0.06	0.30	0.05	0.18	185.10	239.54	37.00	1.83	230.33	2.69	0.02	0.03			
Обед																					
ЗЕЛЕННЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕР.	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	104	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.3	6.5	17.6	168.3	8.60	0.14	0.07	0.20	0.00	38.75	141.11	37.26	2.40	606.26	5.80	0.00	0.04	434	2013	
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	239	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13.6	13.0	14.8	230.2	0.51	0.10	0.10	0.03	0.08	38.84	200.44	50.08	1.59	355.02	106.35	0.01	0.45	114	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	115	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	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.6	0.69	0.00	0.01	0.00	0.00	12.32	4.54	4.28	0.41	20.32	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	881	33.9	26.6	103.1	787.8	22.40	0.49	0.36	0.28	0.18	161.79	531.85	155.91	7.65	1 905.18	120.48	0.01	0.54			
Всего за день:		59.6	33.9	148.8	1 142.8	22.81	0.55	0.66	0.33	0.36	346.89	771.39	192.91	9.48	2 135.51	123.17	0.03	0.57			

9 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																				
КУКУРУЗА КОНСЕР.	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			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29.2	43.2	38.8	660.2	2.04	0.13	0.21	0.48	0.00	44.97	300.44	54.88	2.89	394.07	10.72	0.04	0.21	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.33	5.10	4.59	0.43	24.88	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	586	34.9	43.8	81.4	860.8	5.58	0.25	0.29	0.48	0.00	85.46	395.61	90.30	5.09	573.45	10.72	0.04	0.21		
Обед																				
ОГУРЕЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	2.00	0.02	0.02	0.00	0.00	20.70	21.60	12.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.1	4.8	16.9	119.5	6.60	0.09	0.05	0.21	0.04	30.32	58.19	24.58	0.98	469.65	4.62	0.00	0.03	98	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.5	13.5	4.8	185.7	2.13	0.06	0.09	0.04	0.08	14.11	103.69	16.59	1.63	296.38	5.44	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
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
Итого за прием пищи:	899	23.8	24.6	114.8	776.2	10.73	0.29	0.20	0.29	0.12	102.80	353.01	112.92	6.53	1 021.48	10.06	0.00	0.07		
Всего за день:		58.7	68.3	196.2	1 636.9	16.31	0.54	0.49	0.77	0.12	188.26	748.62	203.22	11.62	1 594.93	20.78	0.04	0.28		

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																				
ОГУРЕЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	2.00	0.02	0.02	0.00	0.00	20.70	21.60	12.60	0.54	141.00	0.00	0.00	0.00		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.2	25.1	162.4	12.20	0.15	0.13	0.04	0.08	49.14	98.84	35.43	1.42	895.85	9.86	0.00	0.05	128	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.0	17.4	4.9	223.5	0.46	0.05	0.10	0.06	0.04	15.95	103.40	13.68	1.14	137.06	3.82	0.01	0.07	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:	636	20.5	23.2	70.6	577.0	15.82	0.29	0.30	0.10	0.12	116.69	289.24	87.54	5.29	1306.21	13.68	0.01	0.12		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.8	12.9	114.7	8.76	0.07	0.07	0.23	0.00	52.58	50.44	25.62	1.26	375.29	6.33	0.00	0.03	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	42.3	193.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.08	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:	799	28.1	31.1	125.0	896.1	9.34	0.31	0.25	0.32	0.09	135.16	320.65	87.49	6.85	782.54	14.27	0.04	0.14		
Всего за день:		48.6	54.3	195.7	1473.1	25.16	0.60	0.55	0.42	0.21	251.85	609.89	175.03	12.14	2068.75	27.95	0.05	0.26		